

Тханиссаро Бхиккху



С
КАЖДЫМ
ВДОХОМ
И
ВЫДОХОМ

Руководство по медитации

Тханиссаро Бхиккху
С КАЖДЫМ ВДОХОМ И ВЫДОХОМ
Руководство по медитации

Исходный текст на английском: [With Each and Every Breath](#)
Copyright © Thanissaro Bhikkhu, 2012

© © © © (CC BY-NC-SA) Русский перевод: Буддийское Просветительское Содружество, 2019.

Эту книгу можно копировать или перепечатывать для бесплатного распространения без разрешения издателя. В остальном все права сохранены.

Все копии должны содержать это примечание, копирайты и ссылку на этот источник.

Как сослаться на этот документ (*предлагаемый вариант*):
“С каждым вдохом и выдохом”, перевод с английского Буддийского Просветительского Содружества. Колесо Дхаммы, 2019: <https://dhamma.ru/lib/authors/thanissaro/skviv.pdf>

Оглавление

Оглавление	3	
1	Введение	5
1.1	Медитация: что и почему	5
1.2	О чём эта книга	7
1.3	Как читать эту книгу	9
1.4	Исходные допущения	10
1.5	Дополнительные материалы для чтения:	27
2	Основные указания	29
2.1	Приготовления к медитации	29
	Физическое состояние	29
	Положение тела во время медитации	31
	Состояние ума	34
2.2	Как направлять внимание на дыхание	38
2.3	Выход из медитации	46
2.4	Медитация в других положениях тела	47
	Медитация при ходьбе	47
	Медитация стоя	51
	Медитация лежа	52
	Овладение искусством медитации	53
2.5	Дополнительные материалы для чтения:	55
3	Типичные проблемы	57
3.1	Боль	58
3.2	Блуждающие мысли	61
3.3	Сонливость	65
3.4	Невежественная собранность ума	66
3.5	Шумы извне	67
3.6	Проблемы с самим дыханием	67
3.7	Необычные энергии и ощущения	70

3.8	Оценка своих достижений	74
3.9	Как сохранять заинтересованность	77
3.10	Эмоции, создающие помехи	80
3.11	Видения и другие необычные явления	88
3.12	Застывание в собранности ума	90
3.13	Случайные озарения	91
3.14	Дополнительные материалы для чтения	92
4	Медитация в повседневной жизни 95	
4.1	Внутренний фокус внимания	97
4.2	Ваши повседневные дела	99
	Чувство меры в разговорах	101
	Правила поведения	102
	Обуздание чувств	106
4.3	Ваше окружение	108
	Добродетельные друзья	109
	Скромность	110
	Уединение	112
4.4	Дополнительные материалы для чтения	115
5	Продвинутая практика 117	
5.1	Джхана	117
5.2	Способность рассмотрения	130
5.3	Освобождение	137
5.4	Дополнительные материалы для чтения	139
6	Поиск учителя 143	
6.1	Дополнительные материалы для чтения	149
7	Приложение 151	
7.1	Дополнительные медитации	151
7.2	Дополнительные материалы:	154
8	Благодарности 155	

Глава 1

Введение

1.1 Медитация: что и почему

Медитация – это тренировка ума, помогающая развить в нём силы и умения, необходимые для решения его проблем. Как для различных заболеваний тела существует множество различных лекарств, так же и для различных проблем ума существует множество различных видов медитации.

В этой книге излагается метод медитации, позволяющий научиться решать основополагающую проблему ума: стресс и страдание, которые он сам себе создаёт своими же мыслями и поступками. Несмотря на то, что ум желает счастья, он всё равно ухитряется отяготить себя душевной болью. На самом деле, боль исходит от неумелых попыток ума найти счастье. С помощью медитации можно выяснить причины, по которым ум так себя ведёт и, выяснив, устранить их. Устраняя причины неумелого поведения, вы открываете для себя возможность подлинного счастья – счастья, в котором можно быть уверенным, счастья, которое никогда не изменится и не подведёт вас.

И вот благая весть, которую несёт медитация: подлинное счастье возможно, и вы можете достичь его собственными силами! Вам больше не придется обходиться только теми удовольствиями, которые рано или поздно прекратятся. Вам больше не нужно мириться с идеей о том, что временное счастье – это лучшее, что может предложить вам жизнь. Вам больше не нужно возлагать надежды о счастье на кого-либо или что-либо вовне. Вы можете натренировать ум получать доступ к совершенно надёжному счастью – счастью, которое не приносит вреда ни вам, ни кому-либо другому.

Хороша не только *цель* медитации, хороши также и *средства* до-

стижения этой цели – виды деятельности и качества ума, развитием которых можно гордиться: честность, порядочность, сострадание, память, мудрость. Поскольку подлинное счастье приходит изнутри, незачем брать что-либо у кого-либо. Ваше подлинное счастье никак не вступит в противоречие с подлинным счастьем кого-либо в этом мире. И когда вы находите это подлинное счастье внутри себя, вы можете поделиться им с другими.

Поэтому тренировка в медитации – это доброе дело, как для других людей, так и для вас самих. Когда вы решаете проблему стресса и страдания, пользу, конечно, прежде всего получаете вы сами. Но не только вы. Когда вы сами себе создаёте стресс и страдание, вы ослабляете себя. Вы обременяете не только себя, но и окружающих людей: во-первых, вам приходится зависеть от их помощи и поддержки; во-вторых, вы раните их теми глупостями, которые можете произнести или совершить из-за страха и слабости. В то же время, вы не можете помочь им в решении их проблем, ведь у вас полно своих собственных. Но если ваш ум способен научиться перестать причинять себе стресс и страдание, вы становитесь меньшей обузой для других, и уже сами можете протянуть им руку помощи.

Итак, занятия медитацией учат вас уважать в себе то, что заслуживает уважения: ваше желание подлинного счастья – абсолютно надёжного и абсолютно безвредного; и вашу способность находить такое счастье собственными силами..

Задача окончательного прекращения стресса и страдания, причиняемого умом самому себе, требует серьёзной самоотдачи, тренировки и сноровки. Но метод медитации, излагаемый в этой книге, принесет пользу не только тем, кто готов следовать ему на протяжении всего пути к полному исцелению – к Пробуждению. Даже если вы хотите просто научиться справляться с болью или найти в жизни немного больше умиротворения и устойчивости, медитация может многое вам дать. Также она может добавить уму сил для решения повседневных задач, ведь в медитации воспитываются такие качества, как память, осознание, собранность ума и мудрость, а они полезны в любой деятельности – дома, на работе, где угодно. Эти качества также полезны, когда вы имеете дело с более серьёзными, более сложными жизненными проблемами. Зависимость, травма, потеря близких, разочарование, болезнь, старение и даже смерть – со всеми ними проще справляться, когда развиты навыки, наработанные благодаря медитации.

Даже если вы не пройдёте весь путь к окончательной свободе от стресса и страдания, медитация поможет вам более умело обходиться с ними – то есть так, чтобы причинять меньше вреда и себе, и окру-

жающим людям. Это уже само по себе является достойным занятием. Если позднее вы решите добиться в медитации большего – увидеть, действительно ли она может привести к полной свободе, это будет ещё лучше.

1.2 О чём эта книга

Описываемый здесь метод медитации взят из двух источников. Первый из них – ряд указаний Будды о том, как использовать дыхание в тренировке ума. Эти инструкции содержатся в Палийском Каноне – в старейших сохранившихся записях наставлений Будды. Как утверждается в Каноне, Будда считал дыхание предметом медитации, успокаивающим тело и ум, а также идеальным предметом для развития памятования, собранности ума и мудрости. В самом деле, на пути к собственному пробуждению Будда пользовался именно памятованием о дыхании. Поэтому он и рекомендовал его многим другим людям, и обучал этому способу медитации более подробно, чем любому другому.

Второй источник – метод медитации дыхания, разработанный в прошлом веке Ачаном Ли Дхаммадхаро, мастером Буддийского течения, известного в Таиланде как Лесная Традиция. Метод Ачана Ли строится на указаниях Будды, подробно объясняя множество моментов, которые Будда изложил лишь вкратце. Я обучался в соответствии с этим методом в течение десяти лет под руководством Ачана Фуанга Джотико, одного из учеников Ачана Ли, так что некоторые идеи в этой книге возникли благодаря моему ученичеству у Ачана Фуанга.

Следуя этим источникам, я выделяю дыхание в качестве основного предмета медитации, потому что это самый безопасный из всех предметов медитации. Метод, описанный здесь, приводит ум и тело к состоянию уравновешенного благополучия – что, в свою очередь, позволяет уму достичь уравновешенного понимания его собственной работы. Благодаря этому он может видеть, что же именно в его работе создаёт стресс и страдание, и в итоге от этого освободиться.

Этот метод является частью полного пути тренировки ума, включающего в себя не только медитацию, но также развитие щедрости и нравственности. В каждой из частей этой тренировки основной подход один и тот же: понять свои действия как часть цепи причин и следствий, чтобы можно было направить причины в более благоприятную сторону. Совершая любое действие посредством мысли, слова или тела, вы рефлекслируете по поводу того, что вы делаете. Вы отслеживаете пробуждения, направляющие вашу деятельность и результаты, к которым

она приводит. Рефлексируя, вы учитесь особым образом исследовать свои поступки:

- Приводят ли они к стрессу и страданию – или же к прекращению стресса и страдания?
- Если они приводят к стрессу, нужны ли они?
- Если нет, зачем их снова совершать?
- Если они приводят к прекращению стресса, можно ли овладеть ими как навыком?

При тренировке в нравственности и щедрости, эти вопросы задаются относительно собственных слов и поступков. А в медитации все события, случающиеся в уме, – и мысли, и эмоции – рассматриваются как поступки и исследуются точно так же. Другими словами, мысли и эмоции рассматриваются не столько с точки зрения их содержания, сколько с точки зрения причин их возникновения и результатов, к которым они приводят.

Такой метод наблюдения собственных поступков и проверки их вышеперечисленными вопросами непосредственно связан с решаемой проблемой – стрессом и страданием, которые вызываются собственными же поступками. Именно поэтому он служит основой целостной тренировки. Медитация просто позволяет вам наблюдать свои поступки более тщательно, а также обнаруживать и прекращать всё более тонкие стрессы, причиняемые этими поступками. Кроме того, она развивает те качества ума, которые усиливают вашу способность поступать умело.

Хотя метод медитации, описанный здесь, является частью именно буддийской тренировки, необязательно быть буддистом, чтобы следовать ему. Этот метод помогает преодолеть проблемы, которые свойственны не только буддистам. В конце концов, не только буддисты причиняют себе стресс и страдание, и на качества ума, развиваемые в медитации, нет буддийских авторских прав. Памятование, осознание, собранность ума и мудрость приносят пользу каждому, кто их развивает. Всё, что требуется, – всерьёз подойти к их развитию.

Цель этой книги – описать методику занятий медитацией, наряду с более обширной системой тренировки, частью которой является медитация. Книга написана так, чтобы ее легко было читать и применять на практике. Книга разделена на пять частей, каждая из которых сопровождается списком дополнительных материалов: книг, статей, аудио-файлов, которые помогут вам подробнее исследовать вопросы, обсуждаемые в этой части.

В первой части книги содержатся указания по основным шагам медитации. Во второй части даются советы о том, как справляться с некоторыми проблемами, которые могут возникнуть в ходе практических занятий. Третья часть посвящена вопросам, которые возникают, когда вы пытаетесь сделать медитацию частью своей жизни. Четвертая часть касается вопросов, возникающих, когда ваше мастерство в медитации достигает более высоких уровней. Пятая часть посвящена тому, как выбирать и как относиться к учителю медитации, который может обеспечить вам подходящий для ваших личных особенностей способ обучения, на что не способна ни одна книга.

1.3 Как читать эту книгу

Я постарался осветить большинство вопросов, с которыми сталкиваются люди, самостоятельно овладевающие искусством медитации с серьёзными намерениями. Поэтому, *если вы совсем новичок в медитации*, и ещё не готовы тренироваться всерьёз, вы обнаружите в этой книге больше информации, чем вам нужно прямо сейчас. Однако вы можете найти в книге множество ценных указаний, если будете *читать её избирательно*. Разумно будет прочесть только то, что нужно для начала тренировки в медитации, а затем отложить книгу и применить прочитанное на деле.

Чтобы приступить к тренировке:

- Прочтите разбор понятия “Дыхание” в следующем разделе вплоть до заголовка “Почему именно дыхание”.
- Перейдите к разделу, озаглавленному “Как направлять внимание на дыхание”, в первой части. Ознакомьтесь с шестью перечисленными там шагами настолько тщательно, чтобы запомнить их. Затем найдите удобное место для занятий и попробуйте сделать столько шагов, сколько готовы сделать. Если эти шаги для вас слишком подробны, прочтите статью “[Указания, прочитанные во время медитации](#)”, ссылка на которую есть в конце первой части, или попробуйте медитировать, прослушивая любой из аудиофайлов с тем же названием на сайте www.dhammatalks.org.
- Если вы вначале столкнетесь с проблемами, вернитесь к первой части, а также поищите ответы во второй части.

Что касается остальных частей книги, можете оставить их на потом – до того времени, когда будете готовы заниматься с большей отдачей.

И даже тогда будет разумно читать книгу выборочно, особенно третью часть. Рекомендации, приведённые в ней, предназначены для людей, прилагающих все усилия для овладения искусством медитации. Для выполнения некоторых из этих рекомендаций может потребоваться больше усилий, чем вы готовы приложить на данном этапе, поэтому принимайте те советы, которые кажутся осуществимыми с точки зрения вашей нынешней жизни и теперешних ценностей, а остальные оставьте другим людям – или себе в будущем.

Помните, *при практических занятиях медитацией никто ничего вам не навязывает*. Вынуждать вас может только ваша внутренняя сила – желание быть свободным от стресса и страдания, которые вы причиняете сами себе.

1.4 Исходные допущения

Если вы собираетесь освоить метод медитации, полезно будет знать о допущениях, лежащих в основе этого метода. Тогда вы будете иметь четкое представление о том, с чем вам предстоит иметь дело. Знание основ также помогает понять, как и почему этот метод будет работать. Если вы сомневаетесь в этих допущениях, можно попробовать принять их в качестве рабочих гипотез, чтобы увидеть, действительно ли они помогают справиться с проблемами стресса и страдания. Занятия медитацией не требуют беспрекословного подчинения тому, что вам не вполне понятно. Но от вас всё-таки требуется, чтобы вы тщательно проверили на опыте основные допущения медитации.

По мере совершенствования в искусстве медитации, вы можете применять эти допущения и к не описанным в этой книге вопросам, которые всплывают в процессе медитации. Таким образом, медитация становится не столько чьим-то чужим методом, сколько вашим собственным способом исследования ума и разрешения возникающих в нём проблем.

Поскольку в медитации дыхания ум направляется на дыхание, основные допущения касаются двух вопросов – работы ума и работы дыхания.

Ум. Слово “ум” относится здесь не только к интеллектуальной составляющей ума, но вместе с тем и к его эмоциональной стороне. Другими словами, значение слова “ум” здесь также включает в себя то, что мы обычно называем “сердцем”.

Ум не бездеятелен. Поскольку он ответственен за тело с его многочисленными потребностями, он неизбежно занимает активную позицию

по отношению к опыту. Его действия формируют его переживания в то время, как он выискивает пищу, умственную и физическую, чтобы и самому быть сытым, и тело подпитывать. Умом движет и физический, и психический голод. Все мы знаем о том, что нужно физически подпитывать тело. Ум же кормится и внешне, и внутренне – отношениями и эмоциями. Внешне – он жаждет таких вещей, как любовь, признание, положение в обществе, власть, богатство и похвала. Внутренне – он подпитывается проявлениями любви к другим людям и собственной самооценкой, равно как и теми удовольствиями, которые приносят эмоции, – как здоровые, так и нет: уважение, благодарность, жадность, вождление и злость.

Каждый момент в ум поступает широкий диапазон образов, звуков, запахов, вкусов, тактильных ощущений и понятий. В поисках пищи ум выбирает, на что из этого диапазона направить внимание и что игнорировать. Эти ежесекундные предпочтения формируют всё многообразие его опыта. Вот почему, если вы и я в одно и то же время пройдем, например, по магазину, мы воспримем его по-разному, в зависимости от того, насколько разные вещи мы в нём ищем.

Ум постоянно находится в поисках подпитки. Этот поиск никогда не прекращается, потому что пища, – особенно пища для ума, – всегда грозит закончиться. Какое бы удовлетворение ни получал ум от пищи, оно всегда недолговечно. Чуть только ум находит место для кормёжки, он уже начинает искать снова, где бы продолжить питание. Стоит ли ему оставаться здесь? Нужно ли ему отправиться куда-то ещё? В поисках благополучия им движут эти непрестанные вопросы: “Что дальше?”, “Куда ещё отправиться?”. Но поскольку *такие вопросы продиктованы голодом*, они сами постоянно грызут ум. Будучи вынужденным отвечать на вопросы, продиктованные голодом, ум невольно (а иногда намеренно) действует на основе неведения, неверно понимая, что именно вызывает бессмысленные стрессы, а что нет. Из-за этого он создает ещё больше стресса и страдания.

Цель медитации состоит в том, чтобы прекратить это неведение и искоренить продиктованные голодом вопросы, которые его продлевают.

Важно то, что при таком неведении ум остается слеп к своей внутренней работе в настоящий момент, а ведь именно в настоящий момент ум совершает выбор. Хотя ум часто действует по привычке, он не обязан действовать только так. У него есть возможность в каждый момент делать новый, непривычный выбор. Чем яснее вы видите, что происходит в настоящем, тем вероятнее вы будете делать умелый выбор, который приведет к подлинному счастью. И умелые способы выбора, по мере овладения ими, будут приводить вас всё ближе и ближе к полной

свободе от стресса и страдания – как сейчас, так и в будущем. Медитация направляет ваше внимание на настоящий момент, потому что именно сейчас вы можете видеть работу ума и направлять его в сторону более умелого поведения. Настоящий момент – единственный момент во времени, когда вы можете действовать и что-то менять.

Многоголосие ума. Первое, что вы узнаете об уме, когда начинаете заниматься медитацией – это то, что *в нём есть много умов*. Дело в том, что у вас есть множество представлений о том, как удовлетворить свой телесный и умственный голод и достичь благополучия, а также множество желаний, основанных на этих идеях. Из этих идей выкристаллизовываются представления о том, из чего же именно складывается счастье, где его можно найти, и что вы представляете собой как личность – ваши потребности в определенных удовольствиях, и ваши способности обеспечивать себя этими удовольствиями. То есть каждое желание – это семя определенного восприятия того, кто вы такой и каков мир, в котором вы живете.

У Будды был особый термин для обозначения восприятия того, чем являешься в определенном мире чувственного опыта: он называл это *быванием*¹. Обратите внимание на этот термин и на понятие, которое за ним стоит, – они важны, чтобы понять, почему вы причиняете себе страдание и мучаетесь, и как научиться это прекращать.

Если понятие бывания кажется вам непонятным, представьте, что вы засыпаете, и в уме возникает образ некоторого места. Вы увлекаетесь этим образом, теряете связь с внешним миром, и вот вы вошли в мир сновидения. Этот мир сновидения в сочетании с вашим восприятием того, что вы в нём находитесь, является одним из видов бывания.

Когда вы станете лучше замечать этот процесс, то обнаружите, что вовлекаетесь в него даже когда бодрствуете, и в течение дня это происходит много раз. Чтобы освободиться от стресса и страдания, которые он может приносить, вам нужно исследовать то множество бываний, которые вы создаёте в поисках пищи, – “я”, порождаемые вашими желаниями, и миры, которые они населяют, – ведь освободиться от ограничений, которые они накладывают, можно только тщательно исследовав эти явления.

Вы обнаружите, что иногда за разными желаниями стоят одни и те же представления о том, что такое счастье, и кто вы такой (таковы, например, желания, направленные на создание надёжной и крепкой семьи). В других случаях, идеи, стоящие за желаниями, противоречат друг другу (например, когда желания, связанные с семьёй, противоре-

¹На языке пали – бхава, – примечание переводчика.

чат желанию получить удовольствие немедленно и невзирая на последствия). Некоторые желания относятся к одному и тому же “умственному миру”, другие желания – к противоречащим друг другу мирам; третьи – к мирам, которые вообще никак между собой не связаны. Так же происходит и с различными “я”, населяющими эти миры. Некоторые из ваших “я” в ладу друг с другом, другие – несовместимы, а третьи – никак между собой не связаны.

Итак, в вашем уме есть множество представлений о “я”, каждое из которых себе на уме. Каждое из этих “я” участвует в многоголосии ума. Поэтому ум не единообразен, и скорее похож на бурное сборище людей – разноголосое, с множеством различных мнений о том, как следует поступить.

Некоторые участники многоголосия открыты и честны насчёт допущений, лежащих в основе их ключевых желаний. А другие более скрытны и изворотливы. Поэтому участники многоголосия скорее похожи на политиков – у каждого из них свои сторонники, у каждого собственные методы удовлетворения желаний. Некоторые участники многоголосия идеалистичны и благородны. Другие же – нет. Так что многоголосие ума похоже не столько на сообщество святых, планирующих благотворительные мероприятия, сколько на коррумпированный городской совет, в котором баланс сил между различными фракциями постоянно изменяется и множество сделок заключается в кулуарах.

Одна из целей медитации – сделать так, чтобы все вопросы решались открыто, – чтобы можно было упорядочить многоголосие, чтобы по мере того, как вы осознаёте, что ваши желания не обязательно должны быть противоречивы, они всё меньше действовали бы наперекор друг другу, и становились бы всё более согласованными. Представление о многоголосии также помогает вам осознать, что когда занятия медитацией противоречат некоторым из ваших желаний, они противоречат не всем желаниям. Вы не начинаете изнемогать от голода. Вы не обязаны отождествляться с желаниями, которым препятствует медитация, потому что вы можете отождествляться с другими – более умелыми желаниями. Выбор зависит от вас. Кроме того, вы можете использовать более умелых участников многоголосия для воспитания менее умелых, чтобы те прекратили подрывать ваше стремление к подлинному счастью.

Всегда помните, что подлинное счастье возможно, и что ум может обучиться находить такое счастье. Пожалуй, это наиболее важное положение, лежащее в основе занятий медитацией дыхания. Есть много областей, на которые можно направлять ум, но некоторые из них скрыты сварами участников многоголосия и их одержимостью скоро-

течными разновидностями счастья. Однако одна из областей, на которые можно направить ум, совершенно не обусловлена. Другими словами, она не зависит вообще ни от каких обстоятельств. Её не затрагивают пространство или время. Это переживание полной, беспримесной свободы и счастья. Такое возможно, потому что она свободна от голода и потребности питаться.

Но хоть эта область и не обусловлена, её можно достичь, изменяя *условия*, в которых находится ум, – развивая умелых участников многоголосия, чтобы выбор, который вы совершаете, всё более и более способствовал достижению подлинного счастья.

Именно поэтому путь медитации и называют путём – он подобен пути к горе. Хотя сам путь не является причиной возникновения горы, и ваше продвижение по пути не является причиной возникновения горы, но раз вы идёте по пути, он может привести вас к горе.

Или же область необусловленного можно рассматривать как пресную воду в солёной воде. Обычный ум подобен солёной воде – вы заболаете, если будете её пить. Если оставить солёную воду отстаиваться, пресная вода не отделится от неё сама собой. Чтобы дистиллировать её, нужно приложить усилие. Сам процесс дистилляции не создаёт пресную воду. Он только выявляет пресную воду, которая уже присутствует в растворе и даёт вам всё необходимое, чтобы погасить жажду.

Тренировка ума. Тренировка, приводящая вас к горе и обеспечивающая пресной водой, имеет три составляющие: нравственность, собранность ума и мудрость. Нравственность – это умение взаимодействовать с другими людьми и живыми существами в целом, основанное на намерении не причинять вреда себе или другим. Эту тему мы рассмотрим в третьей части при обсуждении проблем, которые обычно возникают, когда вы включаете медитацию в свою повседневную жизнь, но сейчас важно отметить, почему нравственность связана с медитацией. Если вы действуете, причиняя вред, то когда вы приступаете к медитации, знание о вреде, который вы причинили, мешает прочно утвердиться в настоящем моменте. Если вы сожалеете о причинённом вреде, то вам оказывается трудно покоиться в настоящем моменте, сохраняя уверенность. Если вы отрицаете причинённый вред, вы возводите внутри своего сознания стены, которые оставляют темные углы для неведения и затрудняют прямое рассмотрение того, что на самом деле происходит в уме.

Лучший способ избежать этих двух способов реагирования – оставаться верным намерению изначально не причинять никакого вреда и поощрять свой ум всё более умело следовать этому намерению. Если вы заметили, что действовали неумело, признайте свою ошибку, отдай-

те себе отчёт в том, что сожаление ошибку не уничтожит, выработайте решимость не повторять эту же ошибку в будущем. Это всё, что можно требовать от человека, существующего во времени – когда деятельность, определяющая будущее, может основываться только на знании прошлого и настоящего.

Вторая составляющая тренировки – собранность ума. Собранность ума – это умение сохранять центр внимания на одном предмете, например, на дыхании, с ощущениями лёгкости, свежести и безмятежного наблюдения; безмятежное наблюдение – это способность видеть явления, не поддаваясь влиянию приязни и неприязни.

Для достижения собранности ума требуется развить три качества ума:

- *Осознавание* – способность знать, что происходит в теле и уме по мере того, как это происходит.
- *Усердие* – желание и усилие в оставлении любых неумелых качеств, которые могут проявиться в уме и развитие вместо них умелых качеств.
- *Памятование* – способность удерживать что-либо в уме. В случае медитации дыхания, это значит напоминать себе отслеживать дыхание и поддерживать качества осознания и усердия с каждым вдохом и выдохом.

Когда эти качества приобретают силу, они могут привести ум к состоянию прочной собранности, называемой *джханой* или поглощённостью медитацией, его мы обсудим в четвертой части. Поскольку джхана основывается на желании – на желании развить умелые качества ума – она также является формой бывания. Но это особая форма бывания, позволяющая увидеть процесс бывания в действии. В то же время, лёгкость и свежесть, которые даёт джхана, служат здоровой пищей для ума, они позволяют оставить многие нездоровые привычки питания, сбивающие вас с пути. Поскольку запасы пищи для ума, получаемые в джхане, надёжны, это в некоторой степени облегчает гнёт потребности питаться. Что в свою очередь позволяет отдалиться от проблемы голода и взглянуть на неё в *свете мудрости* – замечая, где стрессы, связанные с питанием, не являются необходимым, и как освоить умения, выводящие за пределы голода. Именно поэтому в тренировке джхана занимает центральное место.

Третья составляющая тренировки – мудрость. *Мудрость* – это способность:

1. отличать умелые процессы в уме от неумелых,
2. понимать, как оставить неумелое и развить умелое, и
3. знать, как побуждать себя оставлять неумелые процессы и развивать умелые, чтобы быть способным делать это, даже когда вы не в настроении.

Этим трём способностям вы обучаетесь, слушая других – читая книги, подобные этой, например; а также отслеживая собственную деятельность и задавая относительно неё правильными вопросами. Сначала вы отдаляетесь от вопросов голода, которые требуют *немедленного ответа* о том, чем и когда вы будете питаться дальше, и переоцениваете используемые вами способы питаться:

- Как именно вы мучаетесь из-за своих привычек питания?
- Когда именно эти стрессы не являются необходимым?
- В какой мере это себя оправдывает – то есть, до какого предела удовольствие от питания уравнивает последующие стрессы?

На начальных этапах, когда вы пытаетесь развить нравственность и освоить собранность ума, вопросы мудрости будут просто способом поиска лучших способов питания. Другими словами, они будут лишь усовершенствованными вопросами голода. Вы начинаете осознавать, что удовольствие, получаемое от того, что действуете бездумно, причиняя вред, или позволяете уму блуждать, где ему заблагорассудится, не стоит стрессов, которые за этим следуют. Вы начинаете видеть, где именно стрессы, казалось бы, неизбежные, не являются действительно необходимыми. У вас есть другие, лучшие способы находить внутреннюю пищу – вы питаетесь более высокими удовольствиями, которые дают нравственность и собранность ума.

По мере развития собранности, различение степени стресса ума становится всё более тончённым, равно как и ощущения того, что является или не является умелым. Продолжая применять вопросы мудрости даже при овладении джханами, вы начинаете размышлять, возможно ли избежать стрессов, которые сопутствуют даже самым тончённым способам питания. Какого рода умение для этого потребуется?

Вот здесь вопросы мудрости перестают быть просто усовершенствованными вопросами голода. Они становятся благородными вопросами,

поскольку они выводят вас за пределы потребности питаться. Они приносят в ваши поиски счастья благородство. Помогают обнаружить область, где даже питание джханой больше не обязательно. И когда эта область окончательно раскрыта, все стрессы прекращаются.

Вопросы благородной мудрости, касающиеся бессмысленных стрессов, деятельности, которая их вызывает и деятельности, которая может помочь положить им конец, связаны с одним из известнейших наставлений Будды – с наставлением *о четырех благородных истинах*. Факт бессмысленных стрессов – это первая истина; неумелая деятельность ума, служащая их причиной – вторая; факт прекращения стресса – третья; и умелая деятельность, приводящая к прекращению стресса – четвертая истина.

Эти истины благородны по трём причинам. Во-первых, они абсолютны. Они верны всегда и для всех, а не являются просто вопросом личного мнения или культурных особенностей.

Во-вторых, они дают ориентиры на благородном пути. Они учат не отрицать и не убегать от стрессов, причиной которых вы становитесь, а признавать и выдерживать их до тех пор, пока вы в них не разберётесь. Когда вы постигнете их, вы сможете замечать причины этих стрессов в своей деятельности и отказываться от них. Вы настолько усовершенствуетесь в умелой деятельности, приводящей к прекращению стрессов, что сможете сами достичь свободы от стрессов.

Третья причина благородства этих истин в том, что когда вы используете связанные с ними вопросы для изучения и проверки своей деятельности, в перспективе они приводят к благородным достижениям – к подлинному счастью, прекращающему потребность питаться, вследствие чего вы больше никому не причиняете вреда.

Поскольку мудрость предназначена для приведения вашей деятельности к наивысшему уровню мастерства, она происходит непосредственно от качества *усердия* при собирании ума. Вместе с тем она строится и на *осознавании* – видении результатов деятельности. И она влияет на *памятование*, поэтому вы можете усваивать уроки, полученные при наблюдении, и можете применять их в будущем.

В самом деле, все три составляющие тренировки – нравственность, собранность ума и мудрость – поддерживают друг друга. Благодаря нравственности становится легче собирать ум и быть честным с собой в различении того, какие из участников многоголосия ума являются умелыми, а какие – нет. Благодаря собранности ума появляется ощущение свежести, позволяющее противостоять неумелым побуждениям, приводящим к отступлениям от нравственного поведения, а также устойчивость, необходимая уму для ясного различения того, что

на самом деле происходит внутри. Благодаря мудрости становятся известны стратегии развития нравственности, а также вырабатывается понимание работы ума, что позволяет осваивать всё более глубокие состояния собранности.

Нравственность, собранность ума и мудрость, в свою очередь, базируются на упражнении в щедрости – основополагающей части тренировки. Когда вы способны делиться своим имуществом, временем, энергией, своими знаниями, когда вы щедры на прощение, вы создаёте в уме открытое пространство. Вместо того, чтобы идти на поводу у различных своих склонностей, вы можете отступить от них и осознать радость, возникающую, когда вы перестаёте быть рабом голода. Осознание этого даёт вам главный стимул для поисков счастья, полностью лишённого потребности питаться. Видя благо, порождаемое даянием, вы можете научиться подходить к совершенствованию в нравственности и медитации не только с точки зрения того, что вы можете от них получить, но также и с точки зрения того, что вы сами можете дать. Тренировка ума становится даром как для вас, так и для окружающих людей.

Итак, в целом, основные положения медитации дыхания исходят из четырёх результатов наблюдения за умом, которые Будда называл благородными истинами:

1. Ум испытывает страдание и мучается.
2. Стресс и страдание происходят от того, что ум формирует свои переживания, действуя под влиянием неведения.
3. Это неведение может прекратиться, что позволит вам осознать область безусловленного, свободную от стресса и страдания.
4. Хотя она и не обусловлена, этой области можно достичь посредством тренировки ума в умелых качествах – нравственности, собранности и мудрости.

Медитация дыхания призвана помочь в тренировке.

Дыхание. Смысл слова “дыхание” охватывает широкий спектр потоков энергии в теле. Наиболее очевидный из них – энергия вдохов и выдохов. Обычно мы считаем, что дыхание – это воздух, входящий в лёгкие и выходящий из них, но воздух не стал бы двигаться, если бы в теле не было потоков энергии, приводящих в действие мышцы, которые втягивают воздух внутрь или позволяют ему выйти наружу. Приступая

к освоению медитации дыхания, вы можете уделять внимание движению воздуха, но по мере того, как развивается ваша восприимчивость, вы становитесь более сосредоточены на энергии.

Кроме энергии вдохов и выдохов, существуют и более тонкие токи энергии, распространяющиеся по всему телу. Их можно ощутить, когда ум становится более спокойным. Они бывают двух типов: подвижные потоки энергии и неподвижные, устойчивые потоки энергии. Подвижные потоки энергии непосредственно связаны с энергией вдохов и выдохов. Например, энергия протекает по нервам, ведь все мышцы, участвующие в дыхании, хоть и малозаметно, активируются с каждым вдохом. Кроме того, этот поток энергии позволяет вам произвольно двигать частями тела и испытывать в них различные ощущения. Также существует поток энергии, с каждым вдохом питающий сердце и распространяющийся из него вместе с перекачиваемой кровью. Он ощущается в движении крови по кровеносным сосудам и достигает каждой поры кожи.

Что касается неподвижных, устойчивых потоков энергии, они сосредоточены в различных областях тела, таких как кончик грудины (мечевидный отросток), центр мозга, кисти рук, стопы ног. Когда дыхание утихает, эти потоки энергии могут распространяться, наполняя всё тело ощущением неподвижности и наполненности, с которым приходит чувство незыблемости и надёжности.

Некоторые люди могут считать эти потоки энергии в различных частях тела таинственными или даже воображаемыми. Но даже если идея потоков энергии в теле чужда вам, сами эти потоки энергии вам знакомы. Они влияют на то, как вы непосредственно ощущаете тело изнутри. Если бы их в нём не было, вы бы никак не ощущали наличие своего тела.

Итак, когда вы пытаетесь ближе познакомиться с этими потоками энергии, стоит помнить о трёх вещах:

1. *Дыхание интересно вам не в том смысле, в каком его мог бы регистрировать врач или какое-то внешнее устройство.* Вам интересна та сторона дыхания, которую можете знать только вы – дыхание, как часть непосредственных переживаний, связанных с обладанием телом. Если вам сложно рассматривать потоки энергии как “дыхание”, возможно будет проще считать их “дыхательными ощущениями” или “телесными ощущениями” – подойдёт что угодно, если это позволяет вам войти в соприкосновение с тем, что действительно присутствует.

2. *Дело НЕ в том, чтобы пытаться создавать ощущения, которых ещё нет.* Вы просто развиваете восприимчивость к тому, что уже присутствует. Если вам говорят, чтобы вы позволили потокам энергии дыхания перетекать друг в друга, то первым делом спросите себя, кажутся ли соответствующие ощущения отдельными друг от друга. Если так, просто имейте в виду возможность того, что они сами собой могут объединиться. Вот что значит позволить им перетекать.
3. *Эти потоки энергии – не воздух.* Это именно потоки энергии. Если, пытаясь распространить энергию дыхания в различные части тела, вы чувствуете, что направляете её в эти области силой, прекратите и напомните себе: энергию не нужно принуждать. Даже в самых плотных частях тела полно места для тока энергии, то есть вам не нужно прикладывать усилие для преодоления сопротивления. Если же ощущается сопротивление энергии, оно возникает от того, как вы представляете себе этот процесс. Постарайтесь представить, что энергия легко просачивается везде и повсюду.

Лучший способ соприкоснуться с этими потоками энергии – это закрыть глаза и отмечать ощущения, показывающие, в каком положении находятся части вашего тела, и далее рассматривать эти ощущения как своего рода энергию. По мере того, как вы становитесь более восприимчивы к таким ощущениям и разбираетесь, как они взаимодействуют с энергетическим потоком вдоха и выдоха, вам будет казаться всё более естественным рассматривать их как разновидности энергии дыхания. Это позволит вам использовать их наилучшим образом.

Почему именно дыхание? Дыхание выбрано предметом медитации по двум причинам: это подходящий предмет для развития качеств, необходимых для: 1) *собранности ума* 2) *мудрости*.

1) Все три качества, необходимые для собранности ума, легко развиваются, когда вы направляете внимание на дыхание:

Осознавание: Единственное дыхание, которое доступно вам для наблюдения – это дыхание в настоящий момент. Когда вы пребываете с дыханием, ваше внимание пребывает в настоящем. Только в настоящий момент можно наблюдать то, что происходит в теле и в уме по мере того, как это действительно происходит. Кроме того, дыхание – это предмет медитации, который остаётся с вами, куда бы вы ни отправились. До тех пор, пока вы живы, вы всегда можете направлять внимание на дыхание. То есть выполнять медитацию дыхания и развивать осознание можно в любое время и в любой ситуации.

Памятование: Раз дыхание всегда соседствует с тем, что вы осознаёте в настоящем, о нём легко помнить. Если вы забываете отслеживать дыхание, уже само ощущение вдохов и выдохов может напомнить вам вернуться к отслеживанию.

Усердие: Дыхание это один из тех немногих процессов в теле, которые вы можете осознанно контролировать. Важной частью медитации дыхания является обучение тому, как умело использовать это обстоятельство. Вы можете изучить, какая манера дыхания способствует возникновению приятных ощущений в теле, а какая способствует возникновению неприятных. Вы учитесь чувствовать уместность и своевременность – когда и как изменять дыхание, чтобы сделать его более удобным, а когда оставлять его в покое. Когда вы приобрели такое знание, его можно привлечь в поддержку при развитии умелых качеств ума.

Знание такого рода приходит в результате экспериментов с дыханием и с обучением наблюдению воздействий, оказываемых на тело и ум различными видами дыхания. Такие эксперименты можно назвать *работой* с дыханием, ведь у вас есть твердое намерение – тренировать ум. Но их можно назвать также и *игрой* с дыханием, ведь при этом нужно использовать воображение и изобретательность в том, как вы понимаете различные способы дыхания и представляете себе энергию дыхания. В то же время, учиться исследовать собственное тело и самостоятельно узнавать о нём новое может быть довольно забавно.

Работа и игра с дыханием во многих отношениях могут помочь в воспитании усердия в медитации. Например, когда вы учитесь дышать удобно – так, чтобы ободрить тело, когда чувствуете усталость, или расслабиться, когда чувствуете возбуждение, – вам становится легче утвердиться в настоящем моменте и оставаться в нём, поддерживая ощущение благополучия. Вы учитесь рассматривать медитацию не столько как рутинную работу, сколько как возможность развивать непосредственно ощущение благополучия. Это придаёт силы вашему желанию старательно заниматься медитацией в долгосрочной перспективе.

Игра с дыханием помогает оставаться в настоящем и надолго сохранять интерес к медитации ещё и потому, что у вас появляется интересное и увлекательное занятие, которое может тут же принести пользу. Это не даёт вам заскучать от медитации. Когда вы видите положительные результаты, возникающие при отладке дыхания, это даёт вам больше заинтересованности в исследовании возможностей дыхания во всём многообразии различных ситуаций – как отлаживать дыхание, когда вы больны, как отлаживать его, когда вам грозит опасность – эмоционально или физически, как отлаживать его, когда нужно мобилизовать

запасы энергии, чтобы преодолеть ощущение переутомлённости.

Удовольствие и свежесть, которые приносят работа и игра с дыханием, обеспечивают источник внутренней пищи для вашего усердия. Эта внутренняя пища помогает поладить с теми беспокойными участниками многоголосия ума, которые не уступают, если немедленно не получают вознаграждение. Вы узнаете, что если просто дышать определенным образом, это немедленно приносит чувство удовольствия. Вы можете расслабить области напряжения в разных частях тела – на тыльных сторонах ладоней, в ступнях, в области желудка или грудной клетки – иначе бы это напряжение давало бы начало неумелым побуждениям и поддерживало их. Это уменьшает чувство внутреннего голода, которое может привести вас к совершению поступков, о которых вы знаете, что они неумелы. То есть, кроме поддержания усердия, такой способ работы с дыханием может помочь вам и в нравственном совершенствовании.

2) Работа и игра с дыханием также помогают в развитии мудрости, ведь усердие и мудрость непосредственно связаны.

- *Дыхание – это идеальное место для наблюдения за работой ума, ведь дыхание – это телесный процесс, который более всего поддаётся влиянию внутренней работы ума.* Когда вы станете более восприимчивы к дыханию, вы начнёте замечать, что едва заметные изменения дыхания часто являются признаком едва заметных изменений в уме. Это может предупредить вас о том, что в уме что-то происходит прямо тогда, когда это начинает происходить. А это в свою очередь может помочь вам разглядеть неведение, приводящее к стрессу и страданию.
- *Ощущение благополучия, возникновению которого способствует работа и игра с дыханием, даёт вам прочный фундамент для наблюдения стресса и страдания.* Если собственное страдание пугает вас, то у вас вряд ли хватит терпения и стойкости, чтобы наблюдать и понимать его. Как только вы сталкиваетесь с ним, вам хочется сбежать. Но если вы пребываете с ощущением благополучия в теле и уме, боль или страдание уже меньше вас пугают. Это позволяет вам наблюдать их с большей уверенностью. Вы знаете, что в вашем теле есть безопасное место, где дыхание ощущается комфортно – место, куда вы можете направить внимание, когда стресс и страдание становятся непосильными. (Подробнее на эту тему см. рассмотрение “Боли” в третьей части). Это придаёт вам уверенность для более глубокого исследования боли.

- *Ощущение удовольствия, возникающее благодаря собранности ума, по мере того, как оно становится всё более утончённым, позволяет вам замечать в уме муки всё более тонкого уровня. Это как если бы вы затаились и благодаря этому сумели расслышать едва различимые звуки, доносящиеся издалека.*
- *Способность достигать такого уровня внутреннего удовольствия приводит ум в гораздо лучшее настроение, и поэтому он больше расположен признавать тот факт, что причинял себе страдание. Тренировать ум честно смотреть на его неумелые качества – это как рассказывать кому-либо о его ошибках и недостатках. Если этот человек голоден, устал и угрюм – он не захочет услышать ничего из сказанного вами. Нужно дождаться, пока он отдохнёт и насытится. Тогда-то он более охотно признает свои ошибки. В этом главная проблема ума – он причиняет себе страдание по причине собственной глупости, собственной неумелости, и обычно он не хочет себе в этом признаваться. Поэтому мы используем ощущение благополучия, возникающее при игре и работе с дыханием, чтобы привести ум к состоянию, когда он с гораздо большей готовностью признаёт свои недостатки и что-то в связи с этим предпринимает.*
- *Когда вы работаете и играете с дыханием, вы также обнаруживаете приёмы, помогающие справиться с болью. Иногда, позволяя энергии дыхания течь прямо сквозь болезненную область, можно уменьшить боль. По крайней мере, боль становится меньшей тягостью для ума. И это тоже позволяет вам смело встречаться с болью лицом к лицу. Становится всё менее вероятно, что боль вас ошеломит.*
- *И наконец, такая работа с дыханием показывает вам, до какой степени вы конструируете собственный опыт в настоящем, – и насколько вы можете научиться конструировать его более умело. Как я говорил выше, ум в основном играет активную роль по отношению к опыту. Мудрость, в свою очередь, тоже должна играть активную роль в понимании того, какие процессы ума являются умелыми и неумелыми в отношении формирования явлений. Мудрость – это не просто результат пассивного наблюдения возникновения и прекращения явлений. Нужно также видеть, почему они возникают и почему они прекращаются. А для этого нужно экспериментировать – пытаться добиваться возникновения*

умелых качеств и прекращения неумелых качеств – чтобы узнать, с какими причинами связаны те или иные результаты.

В частности, мудрость развивается, когда вы занимаетесь собственными текущими намерениями с тем, чтобы увидеть, до какой степени эти намерения формируют возникновение и прекращение переживаний.

Буддийский термин для такого формирования – *конструирование*, в смысле – конструирование стратегии, и конструирование бывает трёх видов.

- Во-первых, *телесное конструирование* – конструирование ощущения тела с помощью вдыхания и выдыхания. От того, как вы дышите, зависит частота сердцебиения, выделение гормонов в кровь и телесные ощущения в целом.
- Во-вторых, *словесное конструирование*. Это направление мыслей на что-либо и исследование этого предмета. Эти два процесса – направление мыслей и исследование – служат основой вашего внутреннего диалога. Вы выбираете темы для размышления и выносите о них суждения.
- В-третьих, *умственное конструирование*. Оно состоит из распознаваний и чувств. Распознавания – это обозначения, которые вы даёте явлениям: слова, которыми вы их называете или образы с которыми ум их связывает, подсознательные сигналы, которые в связи с ними возникают. Чувства – это чувственная окраска переживаний: удовольствие, боль или ни удовольствие, ни боль, могут быть как физические, так и умственные.

Эти три формы конструирования формируют любое ваше переживание. Приведем пример: начальница назначила вам встречу в своём кабинете. Пока вы идёте на встречу, вы вспоминаете, что иногда в прошлом с начальницей было непросто общаться. Это распознавание, форма умственного конструирования. Вы думаете о том, каких вопросов может коснуться обсуждение, и опасаетесь, что начальница собирается устроить вам выволочку. Это словесное конструирование. В результате этих опасений, ваше дыхание становится стеснённым, и поэтому сердцебиение ускоряется. Это телесное конструирование. Все эти формы конструирования приводят к ощущению беспокойства в теле или в уме, что является ещё одной формой умственного конструирования. Когда вы открываете дверь её кабинета, эти формы конструирования уже настолько взбудоражили вас, что вы слишком остро реагируете на

малейшие проявления недовольствия или неуважения в её словах и языке тела – или видите их, даже если на самом деле их нет.

В этом примере три формы конструирования заранее подготовили вас к тому, чтобы прийти на собрание в таком состоянии, что это негативно повлияет не только на ваши переживания, но и на переживания вашей начальницы. Хотя собрание ещё даже не началось, вы увеличиваете шансы того, что оно не пройдёт благополучно.

Но вы можете использовать силу конструирования, чтобы изменить исход собрания. Прежде, чем открыть дверь, вы останавливаетесь, чтобы несколько раз глубоко вдохнуть, расслабить дыхание (телесное конструирование и чувства как умственное конструирование), и затем вспоминаете, что в последнее время ваша начальница испытывает сильный стресс (распознавание – умственное конструирование). Поставив себя на её место, вы задумываетесь, как приступить к собранию в духе сотрудничества (словесное конструирование). Вы открываете дверь – и попадаете на совсем другое собрание.

Три формы конструирования формируют не только ваш внешний опыт. Кроме того – и в основном – эти процессы влияют на разных участников многоголосия ума, а также на то, как они взаимодействуют между собой. Словесное конструирование это наиболее очевидный способ – они кричат или шепчут друг другу на ухо (и во множество ваших внутренних ушей), но словесное конструирование – это не единственный способ. Например, если один из участников многоголосия выступает в поддержку злости, он ещё и захватит ваше дыхание, сделает его затрудненным и не комфортным. Это приведет вас к уверенности в том, что вы должны избавиться от неприятного чувства, сказав или совершив что-либо под его влиянием. Кроме того, злость мгновенно наполняет ум распознаваниями и образами опасности и несправедливости – точно так же, как непорядочные телевизионные продюсеры могут вмонтировать в свой шоу подсознательные сообщения, чтобы заставить вас бояться и ненавидеть людей, которые им не нравятся.

Мы испытываем стрессы, потому что не осознаём, насколько глубоко и многообразно конструирование влияет на нашу деятельность. Чтобы прекратить этот стресс, мы должны вывести процессы конструирования на свет осознания и мудрости.

Идеальный способ добиться этого – через работу и игру с дыханием, ведь когда вы работаете с дыханием, в этом процессе сочетаются все три вида конструирования. Вы отлаживаете и наблюдаете дыхание; думаете о дыхании и исследуете его; вы используете распознавания дыхания, чтобы отслеживать дыхание, а также исследуете чувства, возникающие при работе с дыханием.

Это позволяет вам быть более восприимчивыми к конструированию того, что происходит в настоящем. Вы начинаете видеть, как многоголосие ума создаёт удовольствие и боль, не только когда вы занимаетесь медитацией, но и в любое другое время. Осознанно включаясь в этот процесс конструирования, вооружившись знанием и мудростью, вы можете изменить баланс сил в уме. Вы исправляете своё дыхание, свои мысли, распознавания и чувства так, чтобы они усиливали умелых участников многоголосия, а не находились под властью неумелых. На самом деле, вы можете воспитать новых, ещё более умелых участников многоголосия, которые помогут вам в продвижении по пути.

Таким образом, взявшись за одну из проблем ума – его раздробленность на множество различных голосов, множество различных “я” – вы оборачиваете её в свою пользу. Развивая новые умения в медитации, вы тренируете новых участников многоголосия, которые могут переубеждать и перевоспитывать своих менее терпеливых коллег, показывая им, как сотрудничать в поисках подлинного счастья. Что касается тех участников многоголосия, которых нельзя переубедить, их влияние постепенно ослабевает, поскольку их обещания счастья не могут сравниться с обещаниями новых участников, которые действительно приносят счастье. Поэтому откровенно неумелые участники многоголосия постепенно отсеиваются.

По мере совершенствования в искусстве собранности ума и мудрости, вы становитесь более восприимчивыми к стрессу и страданию, вызываемыми конструированием даже в тех видах деятельности, которые вы привыкли считать приятными. Это заставляет вас ещё усерднее искать путь к избавлению. И когда мудрость показывает вам, что конструировать стресс и страдание в настоящем необязательно, вы теряете вкус к такому конструированию и можете позволить ему прекратиться. Так ум становится свободным.

Поначалу вы приобретаете эту свободу шаг за шагом, начиная с вопиюще заметных уровней конструирования. По мере совершенствования в медитации, мудрость освобождает вас от всё более и более тонких уровней конструирования до тех пор, пока не станет возможным устранить тончайшие из них, стоящие поперёк дороги к области неконструирования – к области необусловленного, которая является предельным счастьем.

Первое соприкосновение с неконструированием показывает вам, что исходное положение, лежащее в основе медитации дыхания, было верным – необусловленное счастье возможно. И пусть даже на этом этапе прикосновение к неконструированию не полностью прекращает стресс и страдание, но оно подтверждает, что вы движетесь по правильному

пути. Без сомнения, вы способны достичь цели. И тогда вам больше не понадобятся книги такого рода.

Раз дыхание настолько полезно в развитии всех трёх составляющих пути к необусловленному счастью – нравственности, собранности ума и мудрости – это самый подходящий предмет для того, чтобы тренировать ум испытывать такое счастье на собственном опыте.

1.5 Дополнительные материалы для чтения:

В каждом случае, когда ни один автор не указан, авторство моё.

О ценностях, лежащих в основе тренировки: “*Подтверждая истины сердца*” и “*Карма*” в *Noble Strategy*; “Generosity First” в *Meditations*; “Purity of Heart” в *Purity of Heart*

О многоголосии ума: *Selves & Not-self*; “The Wisdom of the Ego” в *Head & Heart Together*

О страдании, которое ум себе создает: “*Жизнь – не только страдание*” в *The Karma of Questions*; “Ignorance” в *Head & Heart Together*

О вопросах различения: “Questions of Skill” в *The Karma of Questions*

О четырех благородных истинах: “Untangling the Present” в *Purity of Heart*. Более подробное объяснение можно найти в главах “The Four Noble Truths” и “The First Truth” в *The Wings to Awakening*.

О роли умеренности и различения в тренировке: “*The Middles of the Middle Way*”

О значении памятования: “Mindfulness Defined” в *Head & Heart Together*; “The Agendas of Mindfulness” в *The Karma of Questions*

Об элементе игры в тренировке: “The Joy of Effort” в *Head & Heart Together*; “Joy in Effort” в *Meditations*⁵

Бывает приятно иметь под рукой несколько книг о Дхамме, чтобы открывать их наугад и читать о буддийском взгляде на вещи. Несколько хороших примеров:

Ajaan Fuang Jotiko – *Awareness Itself*;

Ajaan Lee Dhammadharo – *The Skill of Release*;

Ajaan Dune Atulo – *Gifts He Left Behind*;

Ajahn Chah Subhaddo – *In Simple Terms*;

и глава “*Pure & Simple*” в Upasika Kee Nanayon – *An Unentangled Knowing*.

Уместные беседы:

2007/6/6: The Noble Search for Happiness

2011/10/17: Why We Train the Mind

2011/12/22: Countercultural Values

2012/4/4: The Intelligent Heart

2012/6/20: Homeschooling Your Inner Children

2005/3/7: The Open Committee

2011/2/6: Organizing Your Inner Committee

2006/1/13: Unskillful Voices

2005/5/21: The Karma of Self & Not-self

2005/04/12: The Need for Stillness

2005/3/27: Everybody Suffers

2004/1/9: Why the Breath

2010/8/13: Why Mindfulness

2009/7/23: Concentration Nurtured with Virtue

202001/5: Concentration & Insight

Глава 2

Основные указания

2.1 Приготовления к медитации

Медитацией можно заниматься в любых условиях и в любом положении тела. Вместе с тем, одни условия лучше подходит для успокоения ума, чем другие. Особенно в самом начале занятий, благоразумно выбрать такие время и место, где будет меньше всего помех, как физических, так и умственных.

К тому же, есть положения тела, более других способствующие успокоению ума. Общепринятое положение для медитации – это положение сидя, и благоразумно будет научиться правильно сидеть, чтобы можно было медитировать долгое время без движения, но в то же время так, чтобы это не вызывало чрезмерную боль и не причиняло вред телу. Есть и другие классические положения тела, в которых можно медитировать, – при ходьбе, стоя и лёжа. Сейчас мы уделим внимание положению сидя, а остальные отложим до четвертой главы.

Прежде чем приступать к медитации дыхания, вам следует проследить за тремя вещами в следующем порядке: за физическим состоянием, за положением тела и за состоянием психики, или говоря другими словами, за состоянием вашего ума.

Физическое состояние

Где медитировать? Выберите уединённое место в доме или за его пределами. Для ежедневных занятий медитацией правильно будет выбирать такое место, которое обычно не используется для других целей. Твердо скажите себе, что медитация – это единственное, чем вы будете там заниматься. Каждый раз, когда вы будете в нём садиться, это место будет напоминать вам о покое. Оно станет вашим особым ме-

стом для успокоения и умиротворения. Чтобы сделать его ещё более умиротворяющим, старайтесь поддерживать там чистоту и порядок.

Когда медитировать? Выберите подходящее время для медитации. Раннее утро, сразу после пробуждения и умывания, чаще всего наилучшее время, поскольку тело отдохнуло и ум ещё не перегружен решением проблем текущего дня. Ещё одно подходящее время дня – вечер, после того, как вы немного отдохнули от дневных забот. Прямо перед сном – не самое лучшее время, поскольку ум будет постоянно говорить себе: “Как только это закончится, я пойду спать!” Вы начнёте увязывать медитацию со сном, и как говорят тайцы, как только глаза закроются, голова будет искать подушку.

Если есть сложности с засыпанием, перед отходом ко сну, обязательно медитируйте, поскольку медитация – это подходящая замена сну. Часто она может быть *более* освежающей, чем сон, поскольку позволяет снять телесное и умственное напряжение, и справляется с этим лучше, чем сон. К тому же медитация может вас настолько успокоить, что тревоги не будут изнурять вас и лишать сна. Однако позаботьтесь выделить другое время для медитации в течение дня, так чтобы вы не всегда ассоциировали занятие медитацией со сном. Вы же занимаетесь медитацией, чтобы научиться оставаться бдительным.

Ещё не благоразумно намечать занятия медитацией сразу после плотного приема пищи. Тело направит кровь в пищеварительную систему, что может вызвать сонливость.

Сведение помех к минимуму. Если вы живёте с другими людьми, попросите их, чтобы они не беспокоили вас во время медитации, за исключением случаев крайней необходимости. Вы тратите некоторое время на себя, чтобы стать человеком, с которым будет легче жить. Если вы единственный взрослый человек в доме и живете с детьми, для которых любая ситуация “крайняя необходимость”, выберите время когда они спят. Если с вами живут дети постарше, объясните им, что вы будете медитировать некоторое время, и в течение этого времени вам нужно уединиться. Если вас прервут без серьёзной надобности, спокойно объясните им, что вы всё ещё медитируете и сможете поговорить с ними, когда закончите. Если они хотят медитировать с вами, позвольте им это, но установите несколько правил, касающихся их поведения, так чтобы они не мешали вам и вели себя тихо.

Выключите мобильник и все устройства, которые могут прервать вашу медитацию. Используйте часы с таймером, чтобы установить продолжительность медитации. В начале, обычно, двадцати минут бывает достаточно, чтобы немного успокоиться, но не настолько, чтобы начать скучать или расстраиваться, если что-то пойдет не так. Когда вы

приобретёте некоторые навыки в занятиях медитацией, можно шаг за шагом увеличивать время на пять-десять минут.

Установив таймер, положите его сзади или сбоку, чтобы он не был виден в ходе медитации. Это позволит вам избежать искушения поглядывать на часы, и превратить медитацию в упражнение по наблюдению за часами. Если в доме есть собака, закройте её в другой комнате. Если она начнёт скулить и царапать дверь, впустите её в комнату, где вы сидите, но заставьте себя не отвлекаться на неё, если она попытается привлечь ваше внимание. Большинство собак через несколько дней начинают понимать, что если вы сидите с закрытыми глазами, то вы не будете реагировать на неё. Можно разрешить собаке улечься рядом с вами. Но если она так и не поймёт, что от неё требуется, отведите её в другую комнату.

Коты обычно в этом отношении доставляют меньше проблем, но если ваш кот требует постоянного внимания, поступайте с ним так же, как в случае с собакой.

Положение тела во время медитации

Весьма важная часть тренировки ума – это обучение тела оставаться неподвижным, чтобы можно было направить внимание на движения ума, не отвлекаясь на движения тела. Если вы не привыкли сидеть без движения долгое время, тренировка ума должна сопровождаться тренировкой тела.

Если вы новичок в медитации, будет благоразумно не обращать слишком много внимания на положение тела во время первых занятий медитацией. Так вы сможете уделить полное внимание тренировке ума, отложив процесс тренировки тела до времени, когда вы достигнете первых успехов в направлении внимания на дыхание.

Если вы начинающий, просто сядьте поудобнее, направьте доброжелательные мысли – пожелания истинного счастья – себе и другим вокруг, и затем следуйте указаниям в разделе “Как направлять внимание на дыхание”. Если положение тела станет неудобным, можете немного сместиться, чтобы ослабить дискомфорт, но старайтесь удерживать внимание направленным на дыхание, в то время, как вы меняете положение тела.

Если через несколько занятий вы почувствуете себя готовым сосредоточить внимание на положении своего тела, попробуйте:

Сидение на полу. Идеальным является положение сидя со скрещенными ногами на полу на сложенном одеяле, положенном под ягодицы и, если необходимо, под бёдра согнутых ног.

Это положение тела является классическим для медитации по следующим двум причинам.

Во-первых, оно устойчиво. Весьма маловероятно, что вы упадёте, даже пребывая на более продвинутых уровнях медитации, в которых ощущение тела замещается ощущением пространства или чистого знания.

Во-вторых, если привыкнуть к этому положению, то можно медитировать где угодно. Вы можете зайти в лес, разложить на земле небольшое покрывало и сесть – больше вам ничего не понадобится. Вам не нужно будет носить с собой кучу подушек и прочих принадлежностей.

Стандартная разновидность этого положения такова:

- Сядьте на пол или на сложенное одеяло, согните левую ногу и прижмите ее подошву к правому бедру, а ступню правой ноги уложите на левую голень. Сложите кисти рук ладонями вверх на уровне живота. Чтобы это положение не вызвало перекося позвоночника, время от времени можно делать наоборот: класть левую ногу на правую и левую ладонь поверх правой.
- Держите руки ближе к животу. Это поможет удерживать спину прямой и не сутулиться.
- Сядьте прямо, направьте взгляд прямо перед собой, закройте глаза. Если с закрытыми глазами ощущается дискомфорт или сонливость, можно их слегка приоткрыть, но тогда не смотрите прямо вперед. Направьте взгляд в пол примерно в метре перед собой. Пусть взгляд будет мягким, и не впивается в пол.
- Обратите внимание, не клонится ли тело вправо или влево. Если да, расслабьте те мышцы, которые тянут его в сторону, чтобы в достаточной степени выровнять позвоночник.
- Отведите плечи немного назад и вниз, чтобы создать легкий изгиб в грудном и поясничном отделах позвоночника. Немного втяните живот, чтобы и мышцы живота, а не только мышцы спины, поддерживали спину прямой.
- Расслабьтесь в этом положении. Иначе говоря, проверьте, какие мышцы вы можете расслабить в торсе, бедрах и т.д., оставаясь при этом с прямой спиной. Этот шаг важен тем, что он помогает сохранять положение тела с наименьшим напряжением.

Эта поза называется *полулотосом*, потому что только одна нога лежит на другой. В *полном лотосе* ступня правой ноги укладывается на левое бедро, а левая ступня – на правое бедро. Если вам удаётся сидеть в этой позе, она необыкновенно устойчива, однако не пытайтесь усаживаться в неё до тех пор, пока не освоите полулотос.

Если вы не привыкли сидеть в полулотосе, поначалу ноги могут быстро затекать. Это происходит потому что кровь, протекающая в основном по главным артериям, начинает закачиваться в тонкие капилляры. Поначалу это может причинять неудобства, однако не беспокойтесь – вы не причините вреда телу, поскольку оно умеет приспосабливаться. Если тонкие капилляры будут достаточно часто наполняться повышенным количеством крови, они расширятся, и ваша кровеносная система перестроится так, чтобы приспособиться к новому положению.

Секрет освоения *любой* позы в том, чтобы приучаться к ней постепенно. Неблагоразумно будет заставлять себя сидеть долгими часами с самого начала, потому что так можно повредить себе колени. Если вы знаете хорошего учителя йоги, попросите его посоветовать вам какие-нибудь упражнения из йоги, которые помогут разминать ноги и бедра. Выполняйте эти упражнения перед медитацией, чтобы тело скорее привыкло к сидячему положению.

Несколько более мягкий вариант положения со скрещенными ногами – это поза *портного* (по-турецки). Согните ноги, но не кладите правую ступню на левую ногу. Положите ее на пол перед левой ногой так, чтобы правое колено было согнуто меньше левого – тогда левая нога не будет прижиматься к полу правой ногой. Это поможет несколько ослабить напряжение в обеих ногах.

Скамейки и стулья. Если у вас травмировано колено или бедро, и вам трудно сидеть со скрещенными ногами, попробуйте использовать скамейку для медитации – возможно, так вам будет удобнее. Встаньте на колени так, чтобы голени оказались на полу, расположите скамейку над икрами, затем сядьте на нее. Некоторые скамейки сделаны так, что на них можно сидеть только под определенным углом. А на других скамейках можно покачиваться вперед и назад, выбирать нужный угол, и изменять его по желанию. Некоторым эта нравится, а для других это покачивание оказывается неустойчивым. Дело вкуса.

Если не подходит ни один из этих трёх вариантов – сидение на голлом полу, сидение на сложенном одеяле или сидение на скамейке для медитации – есть множество различных типов подушек для медитации, которые можно приобрести. Однако, в общем-то, это пустая трата денег, поскольку ещё одно сложенное одеяло или обычная подушка прекрасно послужат той же цели. Возможно, обычные подушки и одеяла

выглядят не так солидно, как специальная подушка для медитации, однако совершенно незачем тратить кучу денег на один лишь внешний вид. Каждому, кто овладевает искусством медитации, полезно научиться обходиться тем, что есть под рукой.

Еще один вариант – сидеть на стуле. Выберите стул с сиденьем такой высоты, чтобы ступни полностью доставали до пола, а колени были согнуты под прямым углом. Подойдет деревянный или любой другой устойчивый стул, возможно, со сложенным одеялом или тонкой подушкой на сидении. Слишком толстую подушку брать не стоит, потому что тогда вы будете заваливаться вперед.

Подобрав удобный стул, сядьте, не откидываясь на спинку – так, чтобы спина поддерживала туловище. Затем, как и в случае полулотоса, положите руки на бедра, ладонями вверх, одну на другую. Подтяните кисти рук ближе к животу. Сядьте выпрямившись, посмотрите прямо перед собой и прикройте глаза. Слегка оттяните плечи назад и вниз, чтобы получился легкий изгиб в пояснице. Немного втяните живот. Расслабьтесь в этом положении. Другими словами, проверьте, сколько мышц вы можете расслабить, удерживая при этом то же положение тела.

Если вы слишком серьезно больны или ослаблены для сидения в этих позах, выберите такую позу, которая будет удобна при вашем недомогании.

Каким бы ни было ваше положение тела – если вы обнаруживаете, что ваша спина всё больше сутулится, то возможно, это связано с тем, как вы выдыхаете. Обратите чуть больше внимания на выдохи, напоминая себе при каждом выдохе о необходимости удерживать спину прямо. Придерживайтесь этого правила, пока это не войдет в привычку.

И какой бы ни была поза, вам не обязательно принимать обет не шевелиться. Если боль оказывается очень сильной, потерпите еще минуту, чтобы не становиться рабом каждой мимолётной боли, затем очень осознанно, не думая ни о чем другом, поменяйте свое положение на более удобное. И затем вернитесь к медитации.

Состояние ума

Когда вы примете нужное положение, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем обратите внимание на состояние своего ума. Отслеживает ли он дыхание, или ему мешает некое неотступное расположение духа. Если вы остаётесь с дыханием, тогда продолжайте в том же духе. Ну а если кое-кто из участников многоголосия вашего ума не особенно желает сотрудничать, призовите других на помощь,

чтобы справиться с ними. Здесь один из основных моментов – не позволять настроению диктовать вам, будете ли вы медитировать или нет. Запомните, в медитации неудачное занятие лучше, чем никакого. По крайней мере, вы учитесь сопротивляться неумелым участникам многоголосия ума хотя бы в некоторой степени. Только сопротивляясь им, можно их понять, подобно тому, как строительство плотины через реку – хороший способ узнать, насколько сильно её течение.

Если некоторые участники многоголосия ума становятся вам перек дороги, есть несколько классических созерцаний для того, чтобы справляться с ними. Цель этих созерцаний в том, чтобы пробиться сквозь привычные истории ума и создать несколько новых участников многоголосия с новыми историями, которые помогут увидеть вещи в истинном свете, чтобы придать вам сил в отслеживании дыхания.

Возвышенные состояния. Наиболее популярны созерцания, развивающие состояния дружелюбия, сострадания, сорадования и безмятежного наблюдения по отношению ко всем живым существам без исключения. Эти состояния, называемые брахмавихарами, или возвышенными состояниями, настолько полезны, что многие посвящают их развитию несколько минут в начале каждого занятия медитацией, независимо от того, нуждаются ли они в данный момент в них или нет. Это помогает устранить любые затаённые обиды, возникающие в течение повседневного общения с другими людьми, и напоминает о том, зачем вы медитируете: вы желаете обрести счастье, которое надёжно, а это значит, что оно не должно приносить вреда. Медитация – это один из немногих способов достижения счастья, которое абсолютно никому не наносит вреда. В то же время, вы создаете новую историю своей жизни: вместо того, чтобы быть человеком, отягощенным обидами, вы показываете себе, что можете быть выше сложных ситуаций, и способны развить безоговорочно любящее сердце.

Четыре возвышенных состояния в действительности содержатся в двух – в дружелюбии и безмятежном наблюдении. Доброжелательность – это желание истинного счастья, как для себя, так и для других. Сострадание – это то состояние, в которое переходит доброжелательность по отношению к людям, которые страдают, или поступки которых ведут к страданию. Вам хочется, чтобы они перестали страдать. Сорадование – это то состояние, в которое переходит доброжелательность по отношению к людям, которые счастливы, или поступки которых ведут к счастью. Вам хочется, чтобы они продолжали быть счастливыми. Спокойствие – это состояние, которое необходимо развивать, когда вы осознаете, что некоторые вещи находятся вне вашего контроля. Если позволить себе заниматься ими, то энергия, которую можно было бы

применить к областям, в которых можно достичь результатов, будет потрачена впустую. Так что постарайтесь настроиться на безмятежность по отношению к тому, что находится вне вашего контроля, независимо от того, что вы любите и что недолюбливаете.

Далее приведено упражнение по развитию доброжелательности и спокойствия.

Напомните себе что доброжелательность – это пожелание истинного счастья, посему распространяя доброжелательные мысли, вы желаете себе и другим породить причины для истинного счастья. Насколько это в ваших силах, упрочьте намерение достичь истинного счастья, работая как над своим умом, так и над взаимоотношениями с другими. Конечно, не все будут поступать согласно вашему пожеланию счастья, поэтому важно также развивать безмятежное наблюдение, чтобы уберечь себя в тех случаях, когда люди отказываются действовать ради подлинного счастья. Так вы не станете слишком страдать, когда люди будут действовать неумело, и можно будет сосредоточиться на тех направлениях, где вы можете быть полезны.

Для развития дружелюбия, вначале выскажите в уме традиционное пожелание добра самому себе: *“Пусть я буду счастлив. Пусть я буду свободен от боли и стресса. Пусть я буду свободен от вражды, свободен от бед и притеснений. Пусть мне будет легко позаботиться о себе”*.

Затем распространите такие же мысли на других, от близкого круга ко все более широким кругам: людей, близких вашему сердцу, людей, которые вам нравятся, людей, к которым вы безучастны, людей, которых вы не любите, людей, которых вы даже не знаете; и не только на людей, а на всех живых существ во всех направлениях. В каждом из случаев повторите про себя: *“Будь счастлив. Будь свободен от боли и стресса. Будь свободен от вражды, свободен от бед и притеснений. Пусть тебе будет легко позаботиться о себе.”* Представьте, что это пожелание распространяется во всех направлениях, в бесконечность. Это помогает делать ум просторнее.

Чтобы приступить к этому преобразующему сердце упражнению, когда вы уже вполне укрепились в доброжелательности по отношению к себе, задайте себе вопрос: есть ли некто, на кого вы не можете распространить доброжелательные мысли? Если какой-то конкретный человек придет на ум, задайте такой вопрос: *“Какая польза от того, что этот человек страдает?”* Большая часть жестокости в мире происходит от людей, которые страдают и боятся. Лишь редкие люди, которые поступали неумело, умело реагируют на свое страдание и изменяют свой образ действий. В основном они поступают наоборот: они горят же-

ланием доставить другим еще больше страданий. Мир был бы лучшим местом, если бы мы все просто следовали по пути к истинному счастью, проявляя великодушие и нравственность, воспитывая свой ум.

С этими мыслями в уме, посмотрите, можете ли вы выразить доброжелательность такому человеку: *“Желаю тебе извлечь урок из своих ошибок, познать путь к истинному счастью, и суметь позаботиться о себе с легкостью”*. Высказывание этой мысли совсем не означает, что вам надо любить этого человека или продолжать с ним отношения. Вы просто развиваете решимость не мстить тому, кто поступил с вами скверно, или наоборот, к тому, кого обидели вы. Это дар и вам, и тем, кто вас окружает.

Завершите занятие развитием безмятежного отношения. Напомните себе, что все живые существа будут испытывать счастье или горести в соответствии со своей деятельностью. Во многих случаях их деятельность находится вне вашего контроля, да и ваши собственные прошлые поступки тоже не могут быть отменены. В случае, когда эти действия создают трудности на пути обретения счастья, которого вы желаете всем живым существам, просто примите этот факт с безмятежностью. Так можно будет сосредоточиться на том, что возможно изменить своими действиями в настоящем. Вот почему традиционная формулировка безмятежного наблюдения касается проблемы деятельности:

“Все живые существа – хозяева своих действий, их же наследники, рождены вследствие своих поступков в прошлом, связаны со своими действиями в настоящем и живут, зависимые от них. Что бы они ни делали, во имя добра ли, во имя зла, это будет их наследием”.

Такой образ мыслей поможет вам не тревожиться из-за того, что вы не можете изменить, что позволит посвятить свою энергию доброжелательности тому, в чем перемены возможны.

Если есть люди, по отношению к которым вам трудно проявлять доброжелательность сейчас, вы можете попытаться развить вместо этого сострадание. Подумайте о том, как *они*, возможно, страдают, чтобы проверить, не смягчится ли ваше отношение к ним. Или, может быть, это поможет вам понять, почему они ведут себя таким образом. Если и это чересчур сложно, вы можете перейти прямо к мыслям о безмятежном отношении к ним. Другими словами, вы можете напомнить себе, что вам совсем не обязательно сводить с ними счеты. Будет намного лучше выпутаться из порочного круга мести. Принцип причины и следствия сам позаботится об этой ситуации.

Уже сама эта мысль может дать вашему уму возможность успокоиться и развить некоторую собранность.

Распространяя спокойные и доброжелательные мысли по отноше-

нию ко всем живым существам, вы отвлекаете свой ум от его привычных историй и приобретаете более широкий взгляд на вещи. Всегда проще успокоить свой ум в настоящем моменте, здесь и сейчас, когда вы позволяете ему некоторое время думать о мироздании в целом. Когда вы вспоминаете, что все живые существа стремятся к счастью – иногда умело, но чаще всего нет, – это даёт вам возможность увидеть ваш поиск счастья в более широком контексте. Вам нужно сделать всё правильно.

Есть и другие виды созерцания, помогающие противодействовать некоторым конкретным неумелым состояниям, которые могут мешать вам медитировать, например, размышление о своих великодушных и нравственных поступках, когда у вас занижена самооценка, размышление о смерти, когда вы ленивы, или созерцание непривлекательных частей тела, когда вы охвачены вожделением. Некоторые из этих созерцаний описаны более подробно в Приложении.

2.2 Как направлять внимание на дыхание

Теперь вы готовы направить внимание на дыхание. Для этого нужно шесть шагов:

1. Подберите удобный способ дыхания.

Начните с нескольких глубоких вдохов и выдохов. Это поможет взбодрить тело перед медитацией и позволит проще отслеживать дыхание. Глубокое дыхание в начале медитации – это хорошая привычка. Даже если у вас есть богатый опыт в занятиях медитацией, это поможет противодействовать склонности подавлять дыхание, когда вы стараетесь успокоить ум.

Постарайтесь заметить, где вы ощущаете дыхание в теле: ощущение, которое подсказывает вам “Теперь вы вдыхаете, а теперь выдыхаете”. Обратите внимание, комфортно ли это. Если да, то продолжайте дышать таким же образом. Если нет, отладьте дыхание так, чтобы оно стало комфортным. Вы можете сделать это любым из трех способов:

- (a) Продолжая дышать глубоко и медленно, обратите внимание, где именно в теле во время завершения вдоха появляется ощущение напряжения, или где к окончанию выдоха ощущается выдавливание дыхания. Задайте себе вопрос, можете ли вы расслабить эти ощущения во время следующего вдоха, сохраняя темп дыхания неизменным. Другими словами, можете ли вы поддерживать ощущение расслабления в тех областях, где чувствовали напряжение при за-

вершении предыдущего вдоха? Можете ли вы выдыхать в том же темпе, не “выдавливая” выдох? Если можете, придерживайтесь этого ритма дыхания.

- (b) Попробуйте поменять ритм и рисунок дыхания. Поэкспериментируйте с различными способами дыхания, изучите, как они ощущаются. Вы можете делать дыхание длиннее или короче. Вы можете попробовать короткий вдох и длинный выдох, и наоборот. Попробуйте более быстрое дыхание или более медленное. Более глубокое или более поверхностное. Более тяжелое или более легкое. С широким распространением по телу или с узким. Когда вы обнаруживаете подходящий ритм, придерживайтесь его столько времени, сколько он ощущается удобным. Если через какое-то время он снова перестанет ощущаться удобным, вы можете опять отладить его.
- (c) Просто задавайте в уме вопрос каждый раз, когда вдыхаете: “Какое дыхание будет приносить больше всего радости прямо сейчас?” Отследите, как на это откликается тело.

2. Отслеживайте каждый вдох и выдох.

Если ваше внимание отвлекается на что-то ещё, снова возвращайте его к дыханию. Если оно опять начинает блуждать, возвращайте его опять. Если отвлеклись 100 раз, возвращайте его обратно 100 раз. Не расстраивайтесь. Не вините себя. Каждый раз, когда вы возвращаете свое внимание, награждайте себя особо приятным вдохом и выдохом. Тогда в уме разовьются положительные ассоциации с дыханием. Вам будет проще и отслеживать дыхание, и возвращаться к нему, когда вы в следующий раз отвлечётесь.

Если вам навеивает уныние мысль о том, сколько еще вдохов и выдохов нужно будет отследить, с каждым дыханием говорите себе: “Всего один вдох, всего один выдох”. Задача отслеживания дыхания будет казаться не такой непосильной, и мысли будут более точно направлены на настоящее.

Если хотите, можно использовать медитативное слово, это поможет закрепить ваше внимание на дыхании. Чаще всего для этого используют слово “*Буддхо*” (“Постигший”). Думайте “*буд*” со вдохом и “*дхо*” на выдохе. Или просто можно думать “вдох” и “выдох”. Продлевайте медитативное слово в уме на всё время вдоха и выдоха. Когда заметите, что можете легко следить за дыханием, оставьте медитативное слово, чтобы можно было более отчётливо наблюдать дыхание.

3. Когда самые явственные ощущения дыхания стали удобными, расширьте осознание на другие части тела, чтобы

отслеживать более тонкие ощущения, связанные с дыханием.

Можете расширять осознание по очереди на одну область тела за другой, в любом порядке, но вначале старайтесь делать это методично, чтобы охватить все тело. Позже, когда восприимчивость к телу станет более привычной, вы будете лучше чувствовать, какая часть тела требует большего внимания, и вы сможете сразу же направлять своё внимание туда. Но когда вы только начинаете, неплохо иметь в уме ясную и полную карту пути.

Вот одна из путевых карт:

- Начните с области вокруг пупка. Определите местонахождение этой части тела в своем осознании, и наблюдайте её некоторое время, вдыхая и выдыхая. Выясните, какие ритм и рисунок дыхания ощущаются удобнее всего именно в этой области. Если вы заметите какое-нибудь ощущение напряжения или стеснения в этой части тела, позвольте ему расслабиться, чтобы никакого напряжения не возникало при вдохе, и не сохранялось при выдохе. Если хотите, можете представить, что энергия дыхания входит в тело прямо там, в области пупка – тогда вы не будете создавать ощущение напряжения, пытаясь притянуть дыхание откуда-то еще. Ощущайте, как легко и свободно входит и выходит дыхание. Ничто ему не препятствует.
- Когда эта часть тела оживится, перенесите внимание на другие области передней части туловища, и проделайте те же шаги. Пройдите эти части в следующем порядке: нижняя правая часть живота, нижняя левая часть живота; солнечное сплетение (место на средней линии тела в области желудка), правый бок (правая часть грудной клетки), левый бок; середина груди, место справа, где грудь соединяется с плечом, такое же место слева. Другими словами, вы переносите внимание вверх по передней части туловища, сосредотачиваясь вначале по центру, затем справа, затем слева. Затем вы переносите внимание далее вверх по туловищу и повторяете ту же последовательность.
- Когда вы направляете внимание на различные части тела, может оказаться, что ритм и рисунок дыхания меняются, чтобы лучше соответствовать этой части тела. Это очень хорошо.
- Далее перенесите внимание на основание горла и проделайте те же шаги, что и для области пупка.

- Затем направьте внимание на внутреннюю центральную область головы. Когда вдыхаете и выдыхаете, представляйте, что энергия дыхания проникает внутрь и наружу не только через нос, но также и через глаза, уши, заднюю часть шеи, макушку. Представляйте, что дыхание мягко проходит сквозь любые проявления напряжения, которые вы можете ощущать в голове, – в челюстях, вокруг глаз, в области лба – и очень мягко растворяет эти проявления напряжения. Когда вы ощущаете, что проявления напряжения ушли, вы можете представить, что энергия дыхания проникает глубоко внутрь, – к шишковидной железе, прямо за глазами, и позволить этой части тела впитать столько поступающей энергии, сколько ей требуется. Но будьте осторожны, не слишком напирайте на область головы, потому что нервы головы часто бывают переутомлены. Прикладывайте ровно столько усилий, сколько нужно, чтобы легко сохранять фокус внимания.
- Теперь перенесите внимание на затылок, прямо к основанию черепа. При вдохе представляйте, что энергия дыхания проникает в тело именно в этом месте и затем течет к плечам и далее вниз по рукам к кончикам пальцев. При выдохе представляйте, что энергия расходится из этих частей тела в пространство. Когда эти части станут лучше осознаваться, постарайтесь заметить, какая сторона больше напряжена: правое плечо или левое, левое предплечье или правое, и так далее. Какая бы сторона ни оставалась более напряженной, сознательно старайтесь расслабить её, и сохранять её расслабленной в течение каждого вдоха и выдоха. Если у вас обычно сильно напряжены кисти рук, уделите больше времени расслаблению напряжения с тыльной стороны каждой кисти и каждого пальца.
- Теперь, сохраняя фокус внимания на затылке, вдыхайте с мыслью, что энергия течет по обе стороны позвоночника прямо к копчику. Повторите те же шаги, как это было сделано для плеч и рук. То есть, вдыхайте, представляя себе, что энергия расходится из спины в пространство. Когда вы начинаете ощущать спину более отчетливо, обратите внимание, какая сторона более напряжена, и сознательно старайтесь сохранять эту сторону расслабленной в течение каждого вдоха, в течение каждого выдоха.
- Теперь переведите внимание ниже, на копчик. Вдыхая, представляйте, что энергия дыхания проникает в тело в этой области и течет вниз по бедрам, голеням, вытекая через кончики пальцев

ног. Повторите те же шаги, что и для рук.

Если необходимо, посвятите больше времени расслаблению напряжения в ступнях и пальцах ног.

- Этим вы завершаете один круг осмотра тела. Если хотите, вы можете снова пройтись по телу, начиная с пупка, возможно, вы упустили какие-то области напряжения в первом круге. Вы можете проделывать это столько раз, сколько хотите, до тех пор, пока не почувствуете, что готовы угомониться.

Сколько времени уделять каждой области тела – зависит от вас. Вначале, как правило, вам нужно будет провести всего несколько минут с каждой областью, уделяя больше времени местам на вертикальной оси тела, нежели боковым областям, и еще больше времени плечам, спине и ногам. Когда вы лучше освоитесь с особенностями течения энергии в теле, вы сможете подобрать время, уделяемое каждой области, как вам будет удобно. Если какая-нибудь точка или область особенно хорошо откликается на ваше внимание – оживает, легко расслабляя напряжение, оставайтесь в этой области как можно дольше, пока есть отдача. Если какая-либо область не откликается даже после нескольких минут внимания к ней, или если вы обнаруживаете, что напряжение усиливается, когда вы направляете на неё внимание, оставьте эту область на время, и двигайтесь к следующей.

Если время медитации ограничено, возможно, вы захотите ограничиться прохождением только по центральным областям передней части туловища: пупок, солнечное сплетение, середина груди, и далее основание горла и центр головы.

Если при направлении внимания на голову, она начинает болеть, не направляйте внимание на эту область, пока не научитесь сохранять фокус внимания с минимумом усилий.

4. Выберите место, чтобы обосноваться в нём вниманием

Вы можете выбрать любое место, которое вам нравится, где энергия дыхания более отчетлива и её легче отслеживать. Вот несколько традиционных мест:

- (a) кончик носа;
- (b) точка между бровями;
- (c) центр лба;
- (d) макушка головы;

- (e) внутренняя центральная область головы;
- (f) нёбо;
- (g) затылок, основание черепа;
- (h) основание горла;
- (i) кончик грудинной кости;
- (j) пупок (или точку прямо над ним);
- (k) основание позвоночника.

На протяжении нескольких занятий медитацией поэкспериментируйте с различными местами, чтобы узнать, какие из них дают лучшие результаты. Может оказаться, что подходят и другие места, не вошедшие в список. Или вы можете заметить, что одновременное отслеживание двух мест, например, внутренней центральной области головы и основания позвоночника, помогает удерживать внимание более прочно, чем при наблюдении только одного места. В конечном счёте вам нужно овладеть способностью удерживать внимание в любом месте тела. Эта способность может оказаться полезной, когда вы страдаете от болезни или раны: направляя внимание в определенные места, можно способствовать выздоровлению.

5. *Расширяйте осознание из этого места, чтобы оно наполняло всё тело при каждом вдохе и выдохе.*

Представьте зажженную свечу в центре темной комнаты. Пламя свечи находится в одном месте, но свет наполняет всю комнату. Нужно, чтобы осознание подобным же образом имело центр, но было широким. Осознание, возможно, будет стремиться к сужению – особенно на выдохе – поэтому каждый раз, когда вдыхаете или выдыхаете, напоминайте себе: “вдох всем телом, выдох всем телом”. Осознание всего тела помогает избежать сонливости, когда дыхание становится комфортным, и продолжать отслеживать дыхание, когда оно становится более тонким.

6. *Представляйте, как энергия дыхания проходит по всему телу при каждом вдохе и выдохе.*

Пусть дыхание приобретёт любой ритм и рисунок, которые ощущаются приятнее всего. Представляйте, что все потоки энергии дыхания объединяются и текут согласованно. Чем полнее они объединяются, тем более непринужденным становится ваше дыхание. Если вы чувствуете, что дыхательные каналы открыты во время вдоха, но закрыты во

время выдоха, измените настройку своего распознавания¹ так, чтобы сохранять их открытыми в течение всего цикла дыхания.

Затем просто поддерживайте ощущение наполненности тела дыханием в течение оставшегося времени медитации. Если дыхание постепенно стихает, не волнуйтесь. Тело будет дышать, если в этом будет необходимость. Когда ум затих, мозгу требуется меньше кислорода, поэтому кислорода, который тело получает пассивно, через легкие и, возможно, через расслабленные поры кожи (учёные на этот счет придерживаются различных мнений), будет достаточно для удовлетворения его потребностей. В то же время, не пытайтесь сами останавливать дыхание. Пусть оно следует собственному ритму. Ваша задача – просто сохранять широкое, собранное вокруг центра внимания осознание, и позволять дыханию свободно течь во всём теле.

Если оказывается, что собранность ума нарушается, когда вы распространяете осознание на всё тело, вы можете вернуться к последовательному осмотру частей тела, попробовать медитативное слово, или просто поддерживать фокус внимания на одной из перечисленных точек, пока не будете готовы вернуться к осознанию всего тела.

Варианты. По мере дальнейшего ознакомления с медитацией и с теми проблемами, которые встречаются в ходе медитации, вы можете видоизменять эти шаги так, как находите нужным. По сути дела, учиться чувствовать, как следует отлаживать что-либо, – учиться в ходе собственных экспериментов – это важный принцип в использовании медитации дыхания для развития мудрости.

Например, может понадобиться *изменить порядок шагов*. Возможно, вы обнаружите, что вам легче найти более удобный способ дыхания (шаг первый), если вы сначала распространите осознание на всё тело (шаг пятый). Или может оказаться, что вам нужно приложить усилие, чтобы ум прочно установился в каком-то одном месте (шаг четвертый) прежде, чем вы начнете исследовать ощущения дыхания в остальных местах (шаг третий). Возможно, после того, как вы выберете одно место (шаг четвертый), вам захочется в течение какого-то времени направлять внимание на два места одновременно прежде, чем вы начнете расширять осознание на всё тело (шаг пятый).

Ещё один способ отладки шагов – *это изменение ваших действий в рамках отдельного шага*. Шаг три, – исследование тонких ощущений в теле, сопутствующих дыханию, – допускает особенно широкий диапазон возможностей. Может быть, вы захотите начать исследование с

¹Досточтимый Тханиссаро объясняет перенастройку распознавания (saññā), в частности, в статье “*Раз-распознавание*”

затылка, представляя, что энергия дыхания проникает в тело именно там и проходит вниз по позвоночнику и, наконец, по ногам, достигая кончиков пальцев и пространства между ними. Затем вы представляете, как дыхание, входящее через затылок, проходит по плечам через руки и пальцы, а также между пальцами. Затем вы направляете внимание на ощущения дыхания спереди части туловища.

Или, возможно, вы захотите сперва пройтись по телу очень быстро, а затем повторить осмотр более методично.

Или вы можете представить, что ощущения дыхания протекают через тело в другом направлении. Например, вместо того, чтобы представлять, что поток дыхания спускается вниз по позвоночнику и выходит через ступни, вы можете представить, как он поднимается от ступней, проходит вверх по позвоночнику, и затем либо выходит через макушку, либо проходит эту область и опускается через горло к области сердца спереди.

Или вы можете почувствовать, что потоки энергии дыхания окутывают тело подобно кокону. Когда такое случается, попробуйте понять, когда эти потоки согласованы друг с другом, а когда рассогласованы, и как привести их к согласию, чтобы насытить энергией всё тело. Один из способов сделать это – представить потоки энергии, текущие в одном направлении, скажем, от головы к пальцам ног, и затем через некоторое время представить, что все они текут в обратном направлении. Заметьте, в каком случае ощущения будут более приятными, и держитесь этого направления. Если кокон из энергии дыхания ощущается комфортным, вы можете попробовать найти способ успокоить те области тела, где чувствуется напряжение или боль.

Иногда уместен ещё один способ отладить шаги – *направить усилия лишь на некоторые из них*. Есть две основные ситуации, когда это может понадобиться:

- *Когда вы только начинаете* и обнаруживаете, что шаги 3, 5, 6, требующие более расширенного осознания, тяжело выполнять, не отвлекаясь, можно временно пропускать их и уделять больше времени шагам, требующим более узкого осознания, – 1, 2 и 4 – до тех пор, пока не овладеете ими устойчиво. Только тогда стоит расширять тренировку, включая в неё остальные три шага. Однако для большинства занятий медитацией это может быть и неважно. Главное, чтобы вы умели сохранять удобный центр внимания. Это позволит добавить оставшиеся шаги с большим чувством устойчивости.

- *Когда вы овладели умением сочетать все шесть шагов, и хотите потренироваться успокаивать ум как можно быстрее, вы можете сосредоточиться на шагах 4, 5 и 6. Другими словами, когда вы на собственном опыте научились чувствовать, где именно ум собирается вокруг центра внимания с наибольшим удобством, позвольте ему обосноваться в этом месте, и наблюдайте, как скоро вы сможете распространить на всё тело осознание, следующее за приятным дыханием, наполнить дыханием всё тело, и поддерживать его наполненным. Это умение полезно развить не только во время занятий медитацией, но и в повседневной жизни. Мы рассмотрим этот вопрос далее в третьей части.*

Это только некоторые из способов, с которыми вы можете экспериментировать. Однако в большинстве случаев лучше начинать с шести шагов, по порядку, тогда каждый раз, приступая к медитации, вы будете иметь в уме чёткую карту пути. Тогда, если вы сбиваетесь с пути, вам легче будет найти то место, где вы с него сошли. И если какой-то из шагов тренировки удаётся особенно хорошо, вы сможете лучше запомнить его, потому что будете знать, в каком месте на карте он находится.

2.3 Выход из медитации

Умелый выход из медитации состоит из трёх шагов.

1. Пересмотрите в уме, как прошла ваша медитация.

Это делается для того, чтобы отобрать находки, полезные для следующих медитаций. Был ли во время занятия период, когда ум ощущался особенно успокоенным и собранным вокруг центра внимания? Если был, спросите себя: на что вы при этом обращали внимание? Каково было качество этого внимания? Каково было качество дыхания? Какие ваши действия привели к этому периоду в медитации? Постарайтесь запомнить всё это, чтобы использовать в следующем занятии. Может оказаться, что вы способны воспроизвести то же ощущение покоя, просто повторяя те же шаги. Если же это не удаётся, отложите те воспоминания и направьте внимание всецело на то, что вы делаете прямо сейчас. Постарайтесь в следующий раз быть более наблюдательными. Именно наблюдательность позволяет развивать медитацию как навык и получать более надёжные результаты. Это как быть хорошим поваром – если вы замечаете, какая пища больше нравится людям, для

которых вы готовите, вы чаще готовите такую пищу, и, в конечном счете, получаете премию или прибавку к зарплате.

2. Снова распространите доброжелательные мысли.

Вспомните о том умиротворении и успокоении, которые вы испытали во время прошедшей медитации, и посвятите их другим существам – либо определенным знакомым людям, которые сейчас страдают, либо всем существам во всех направлениях – всем нашим попутчикам в рождении, старении, болезни и смерти. Пусть в наших сердцах все они обретут умиротворение и благополучие.

3. Старайтесь сохранить восприимчивость к энергии дыхания в теле, когда вы открываете глаза и выходите из позы медитации.

Не позволяйте осознанию поля зрения вытеснить ваше осознание “поля тела”. И пусть ваши заботы о следующем предстоящем деле не снижают вашего осознания энергии дыхания во всём теле. Старайтесь сохранять это ощущение осознания всего тела настолько устойчиво, насколько можете. Возможно, занимаясь другими делами, вы не сможете продолжать отслеживать вдохи и выдохи, но вы можете поддерживать ощущение общего качества энергии дыхания во всём теле. Пусть она остаётся расслабленной и текучей. Замечайте, в какие моменты вы утрачиваете осознание общего качества энергии дыхания; замечайте, как вы можете его возвращать. Старайтесь сохранять ощущение осознания энергии дыхания в теле настолько бесперебойно, насколько можете, вплоть до следующего занятия медитацией. Таким образом вы сохраняете прочную основу, поддерживающую ум в течение всего дня. Это даёт вам ощущение твёрдой почвы под ногами. Оно не только добавляет вам чувства защищённости и внутреннего удобства, но и служит опорой для наблюдения за движениями ума. Это один из способов, которыми устойчивые памятование и бдительность создают фундамент для прозрения.

Другими словами, наиболее умелый способ выходить из медитации – выходить из неё не полностью. Продолжайте её как можно дольше и как можно больше.

2.4 Медитация в других положениях тела

Медитация при ходьбе

Медитация при ходьбе – это хороший переходный этап между сохранением ума спокойным, когда и тело спокойно, и сохранением ума

спокойным в ходе всей вашей повседневной деятельности. Выполняя медитацию при ходьбе, вы приобретаете опыт в поддержании спокойствия ума в то время, когда тело движется, и при этом вы имеете дело лишь с минимумом внешних отвлечений.

Лучше всего заниматься медитацией при ходьбе сразу же после выполнения медитации сидя, поскольку таким образом вы хотя бы отчасти предварительно успокоите ум перед такой тренировкой.

Однако некоторые люди обнаруживают, что у них ум быстрее устанавливается в медитации сидя, если они перед этим проводят медитацию при ходьбе. Это вопрос личного темперамента.

Если вы медитируете сразу после еды, мудрее будет заниматься медитацией при ходьбе, а не медитацией сидя, поскольку движение тела помогает не только переваривать пищу, но и отгонять сонливость.

Есть два способа заниматься медитацией при ходьбе: ходить туда и обратно по определенной дорожке, или отправиться на прогулку. Первый способ лучше способствует успокоению ума; второй способ более удобен, когда вам недоступна тропинка, где вас не потревожат, и где вы сможете ходить туда и обратно, не привлекая внимания и не вызывая беспокойства у других людей.

1. Ходьба по дорожке

Выберите ровную дорожку длиной от 20 до 70 шагов. Лучше всего, если она будет прямой, но если не удаётся найти прямую дорожку нужной длины, попробуйте Г-образную или П-образную дорожку. Если вы собираетесь заниматься в течение определенного промежутка времени, установите таймер и разместите его рядом с дорожкой, но так, чтобы вы не могли видеть, сколько времени уже прошло.

Встаньте на одном из концов дорожки. Мягко охватите кисть одной руки кистью другой либо перед собой, либо за спиной, и позвольте рукам непринуждённо свисать. Если кисти рук впереди, обе ладони должны быть направлены к телу. Если за спиной – развернуты от тела. Закройте глаза и проверьте, чувствуется ли, что тело хорошо выпрямлено, и не отклоняется ни вправо, ни влево. Если чувствуется перекос, расслабьте мышцы, которые отклоняют тело, чтобы тело было как можно более уравновешенным. Направьте внимание на дыхание. Сделайте пару долгих, глубоких вдохов и выдохов и установите внимание на ощущениях дыхания в какой-то одной части тела. Обычно, правильнее будет выбрать область где-то на средней линии передней поверхности туловища.

Если вы направите внимание вовнутрь область головы, вы, скорее всего, и останетесь в голове – у вас не будет ясных ощущений тела во время ходьбы, и вы легко соскользнёте к мыслям о прошлом и будущем.

Если же вы направите внимание на точку на одной из сторон тела, это может привести к потере равновесия.

Однако, если поначалу вам трудно продолжать отслеживать неподвижную точку на туловище, вы можете просто отслеживать движение ног или ступней, или ощущения в руках. По мере того того, как ум успокаивается, вы сможете попробовать найти удобную область приложения внимания в туловище.

Дышите так, чтобы в выбранном месте ощущались удобство, открытость и свежесть.

Откройте глаза и смотрите или прямо перед собой, или же вниз на дорожку – на уровне нескольких шагов перед собой, но не позволяйте голове наклоняться вперед. Держите голову прямо.

Удостоверьтесь, что вы всё ещё четко осознаёте ощущения дыхания в выбранной точке, и начинайте шагать. Идите в своём обычном темпе или чуть медленнее, чем обычно. Во время ходьбы не глазейте по сторонам. На протяжении всего пути поддерживайте внутреннее внимание на выбранной точке тела. Пусть дыхание войдёт в удобный ритм. Не обязательно дышать синхронно шагам.

Дойдя другого конца дорожки, остановитесь на мгновение, чтобы убедиться, что внимание всё ещё находится в выбранной точке. Если оно отклонилось, верните его обратно. Затем повернитесь кругом и идите обратно, поддерживая внимание в выбранной точке. Снова остановитесь в конце дорожки, чтобы убедиться, что внимание всё ещё находится в выбранной точке. Затем развернитесь и снова идите обратно. Если это оказывается полезным в успокоении ума, вы можете заранее решить, как будете поворачиваться каждый раз, – по часовой стрелке или против.

Повторяйте эти шаги, пока не истечет намеченное время.

Поначалу лучше всего будет направить усилия на как можно более постоянное поддержание внимания в выбранной точке тела, как вы действовали бы на 4 шаге медитации сидя. Это объясняется тем, что вы распределяете внимание на несколько явлений сразу: выбранную точку, процесс ходьбы и необходимость в достаточной мере осознавать окружающее – чтобы не сбиться с пути, не пройти мимо обозначенного конца дорожки, или не врезаться во что-нибудь. Для начала этого будет вполне достаточно, чтобы полностью вас занять.

Когда вы приобретёте в этом некоторый опыт, вы можете уделять больше внимания потокам энергии дыхания в разных частях тела во время ходьбы, и в то же время поддерживая основной фокус внимания в выбранной точке тела, – почти так же, как вы поддерживаете собранное вокруг центра, но просторное осознание на 5 шаге медитации си-

дя. Это похоже на игру – проверьте, как быстро вы сможете перейти от удобного сосредоточения на единственном месте к распространению осознания и ощущения удобства на всё тело. Когда они распространятся, проверьте, как долго вы можете удерживать их в таком состоянии во время ходьбы. Как будет показано в третьей части, такой навык важно развить, чтобы поддерживать ощущение надежного благополучия в ходе повседневной жизни.

Некоторые люди обнаруживают, что во время ходьбы их ум достигает состояния прочной собранности. Но в целом вы обнаруживаете, что можете достичь более глубокой собранности при медитации сидя, а не при ходьбе, – ведь во время ходьбы вам нужно отслеживать большее количество явлений. И всё же, то обстоятельство, что во время ходьбы ваше внимание должно переключаться между тремя вещами – вашим постоянным центром внимания, движением при ходьбе, и осознанием окружающего мира – означает, что вы ясно видите движения ума в ограниченном поле. Это даёт хорошую возможность тщательно наблюдать их и постепенно разбираться в том, как они разными способами вводят вас в заблуждение.

Например, вы начинаете замечать, как непрощенные мысли пытаются воспользоваться тем обстоятельством, что внимание быстро перемещается между тремя предметами. Такие мысли проскальзывают в это движение и перехватывают его, отвлекая его от медитации. Как только вы замечаете, что это происходит, остановитесь на мгновение, и верните своё внимание к выбранному месту, затем продолжайте ходьбу. В конечном счёте, вы будете видеть движение этих непрощенных мыслей, но не будете следовать за ними. Когда вы не следуете за ними, они продолжают совсем недолго, и исчезают. Такое умение важно для того, чтобы постепенно разбираться в работе ума.

2. Прогулка

Если вы собираетесь заниматься медитацией при ходьбе во время прогулки, вам нужно установить для себя несколько правил, чтобы это занятие не превратилось в обычную прогулку.

Выберите относительно тихую местность, где вы не встретите людей, которым захочется остановить вас, чтобы поболтать. Хорошо подойдёт парк, равно как и тихая дорожка где-нибудь на окраине. Если вы гуляете неподалеку от дома, отправляйтесь в ту сторону, куда вы обычно не ходите, и где соседи не попытаются втянуть вас в разговор. Когда вас кто-то окликает, возьмите за правило кивать и улыбаться в ответ, но не говорить ни одного слова сверх необходимого.

Перед началом прогулки остановитесь на минутку, чтобы выровнять тело и направить внимание в то место на теле, которое вы выбрали для

наблюдения за дыханием. Дышите так, чтобы в этом месте ощущались удобство и свежесть. Представьте, что оно представляет собой чашу, наполненную водой по самые края, а вы не хотите пролить ни капли.

Шагайте в нормальном темпе, сдержанно, но не настолько, чтобы это выглядело неестественно. Вам нужно сохранить свой секрет – что вы выполняете медитацию при ходьбе, и не нужно, чтобы об этом узнал кто-то ещё. Смотрите по сторонам не больше, чем это необходимо для обеспечения собственной безопасности.

Если мысли начинают блуждать, остановитесь на минутку, и вновь установите центр внимания в выбранной точке тела. Сделайте пару особенно бодрящих вдохов и выдохов, а затем продолжите ходьбу. Если вокруг есть люди, а вы не хотите привлекать к себе внимания, сделайте вид, что вы разглядываете что-то в стороне от дороги, пока вы заново устанавливаете центр внимания.

Независимо от того, занимаетесь ли вы медитацией при ходьбе на выбранной дорожке или во время прогулки, завершайте её периодом медитации стоя, и следуйте трём шагам выхода из медитации, описанным выше в третьей главе.

Медитация стоя

Медитацию стоя редко проводят саму по себе. Чаще её проводят как часть медитации при ходьбе. Она особенно полезна в пяти ситуациях, возникающих при ходьбе:

- Когда ваши мысли соскальзывают с дыхания, остановитесь и постоит минутку, чтобы восстановить центр внимания в выбранной точке тела. Затем продолжайте идти. Если ум особенно беспокоен, вам может понадобиться постоять подольше. В этом случае, воспользуйтесь тем обстоятельством, что вы спокойно стоите, – закройте глаза, и проверьте, чувствуете ли, что тело выпрямлено. Если вы сутулитесь – выпрямитесь, слегка подтяните живот, отведите плечи немного назад и вниз, чтобы чуть-чуть выгнуть спину. Если вы скособочиваетесь влево или вправо, расслабьте те мышцы, которые перекашивают тело. Затем расслабьтесь в этой выпрямленной позе, чтобы для её поддержания требовалось как можно меньше усилий.
- Когда вы утомились от ходьбы, но ещё не собираетесь прекращать медитацию при ходьбе, остановитесь на несколько минут, чтобы отдохнуть, обращая внимания на положение тела, как в шаге 1.

- Когда вы стараетесь овладеть умением распространять осознавание, равно как и удобное дыхание, из единственного места, чтобы оно наполняло тело целиком, может оказаться, что вам проще делать это, стоя на месте. Когда оно распространится, продолжайте идти. Если вы теряете ощущение всего тела, остановитесь и постоит спокойно – так эти ощущения будет проще восстановить.
- Когда ум, несмотря на то, что тело движется, достигает состояния прочной собранности, остановитесь и стойте спокойно, чтобы позволить ему собраться окончательно. Некоторые люди подготавливают неподалеку от тропинки место, где они могут сесть, когда ум собирается так сильно, что даже положение стоя становится помехой.
- Когда во время ходьбы у вас возникает интересное озарение о работе ума, остановитесь и постоит, чтобы тщательнее пронаблюдать его. В подобных случаях не обязательно уделять много внимания положению тела, так как это может отвлечь вас от наблюдения ума.

Общее правило: пока вы стоите, пусть руки остаются в том же положении, что и при ходьбе – соединены впереди, или за спиной, одна кисть охватывает другую.

Медитация лежа

Медитация лёжа особенно благоприятна для достижения устойчивой собранности ума. Для некоторых людей она способствует собранности ума даже больше, чем медитация сидя.

Однако, она также способствует и засыпанию. Поэтому основной вашей заботой при медитации лёжа будет поддержание бодрствования.

Обычно, лучше медитировать, лежа на правом боку, а не на левом, не на спине и не на животе. Если вы вынуждены долго лежать – во время болезни, например, – нет ничего плохого в медитации в каждом из этих четырёх положений поочередно.

Однако, у положения лёжа на правом боку есть три преимущества. Во-первых, сердце находится выше головы, что улучшает приток крови к мозгу. (Это значит, что при зеркальном расположении внутренних органов, когда сердце находится справа, вам лучше будет медитировать на левом боку). Во-вторых, это лучше для пищеварения. В-третьих – и это одинаково верно для лежания и на правом, и на левом боку – вы

можете взять за правило помещать одну ступню на другую и удерживать её там, не давая соскальзывать. То, что вы уделяете некоторый объём внимания ступням, поможет вам бодрствовать.

Используйте для поддержки головы подушку подходящей высоты, чтобы спина оставалась относительно прямой. Если вы лежите на правом боку, поместите правую руку слегка перед собой, чтобы тело не давило на неё. Согните её так, чтобы рука лежала ладонью вверх на уровне лица.левой руке позвольте вытянуться вдоль тела ладонью вниз.

Шаги наблюдения ума, направления внимания на дыхание, и выхода из медитации остаются теми же, что и при медитации сидя.

Овладение искусством медитации

Медитация – это одно, а овладение искусством медитации – это нечто совсем другое. Для этого нужно поработать несколько внутренних ролей, связанных с видами деятельности в медитации. Лучше всего, если во время медитации эти роли будут пользоваться всё более возрастающим влиянием в вашем внутреннем многоголосии.

Эти роли нарабатываются в связи с тремя видами деятельности, необходимыми для развития собранности ума: памятованием, осознанием и усердием. Когда вы направляете внимание на дыхание в соответствии с указаниями, данными выше, именно памятование удерживает эти указания в уме, осознание – следит за тем, что вы делаете, и отслеживает результаты деятельности, в то время как усердие старается выполнять всё как следует. Когда вы соскальзываете с дыхания, усердие старается вернуться к дыханию как можно скорее. Пока вы отслеживаете дыхание, усердие старается быть как можно более восприимчивым в различении ваших успехов и неудач. Когда дела идут неважно, оно пытается разобраться в причинах этого, чтобы улучшить ситуацию. Когда всё в порядке, оно старается сохранить существующее положение вещей и обеспечить возможность для развития.

Усиливаясь в процессе занятий, эти качества начинают сливаться в две отдельные роли, возникают два новых участника многоголосия ума. Более бездеятельная из них – роль “наблюдателя”, которая нарабатывается на основе осознания. Это та часть ума, которая может чуть отстраниться и просто наблюдать происходящее, почти не вмешиваясь. По мере наработки этой роли, она даёт вам возможность упражнять непреклонную выдержку – вашу способность удерживать внимание на явлениях, даже если они неприятны, а также безмятежное наблюдение

– способность не реагировать на явления, с тем чтобы ясно видеть их такими, какие они есть.

Более активная из этих двух ролей – роль “деятеля”, которая нарабатывается на основе памятования и усердия. Это та часть, которая старается устроить всё как следует, а если дела идут не очень хорошо, задаёт вопросы и исследует, чтобы понять, почему так происходит, старается вспомнить, что было полезно в прошлом, и затем решает, как откликаться, – лучше ли будет вмешаться или ничего не предпринимать. Когда всё идёт хорошо, задача этой роли – сделать так, чтобы и дальше все шло так же хорошо. Со временем вы увидите, что деятель может исполнять множество обязанностей – таких, например, как исследователь или руководитель. Эта часть тренирует вашу изобретательность и воображение, когда вы пытаетесь направить ход событий в наиболее благоприятное русло.

Эти две роли во всём помогают друг другу. Наблюдатель обеспечивает деятеля точной информацией, которой тот обосновывает свои решения, поэтому он уже не может действовать только грубой силой и отрицать причиняемый вред. Деятель же делает всё возможное, чтобы наблюдатель не терял равновесия, и не становился предвзятым, – как например, когда он обращает внимание только на одну из сторон вопроса, игнорируя другую. Иногда взаимодействие между этими ролями происходит довольно быстро. Но бывает – особенно, когда вы не можете в чём-либо разобраться и просто продолжаете отслеживать происходящее, – что вам приходится довольно долго сохранять отождествление с наблюдателем, прежде чем наберется достаточно информации, которую можно передать деятелю.

Искусство медитации во многом состоит в обучении тому, когда принимать эти роли в ходе тренировки. Как мы увидим во второй части книги, они особенно полезны при решении проблем ума. Когда вы сталкиваетесь с болью, например, они обеспечивают вам возможность выбирать ещё две роли по отношению к боли. Вместо того, чтобы оставаться жертвой боли, вы можете быть наблюдателем боли. Или вы можете взять на себя роль исследователя, старающегося выяснить, что же именно представляет собой боль, и почему она становится обузой для ума.

Аналогично, когда в уме возникает неумелая эмоция, вы не обязаны считать себя той личностью, которая испытывает эту эмоцию или одобряет её. Вы можете быть наблюдателем, и отстраниться от эмоции. Или как деятель, вы можете быть исследователем, разбирающим эмоцию на составные части, или руководителем, формирующим новую эмоцию на замену этой.

Наблюдатель и деятель будут оставаться полезными и по мере того, как собранность ума будет становиться всё более устойчивой. На уровне стойкой собранности, которую называют “джханой” (см. четвертую часть), они становятся фактором “исследования” – это фактор мудрости, помогающий утихомирить ум, посредством понимания его потребностей и их удовлетворения. Наблюдатель выступает в качестве пассивной стороны исследования, деятель – в качестве активной. Работая совместно, они могут привести вас к большим успехам в тренировке.

Хоть эти участники многоголосия ума являются формами бытия, это полезные формы. Не отказывайтесь от них, пока не достигнете уровня, где они уже ничем не могут помочь. А до тех пор, изучайте их в деле. В многоголосии вашего ума полно неумелых участников, поэтому вам пригодится любая внутренняя помощь, которую вы можете получить.

2.5 Дополнительные материалы для чтения:

О медитации как умении: “The Joy of Effort” в *Head & Heart Together*; “Joy in Effort” в *Meditations5*; “Strength Training for the Mind”; “Adolescent Practice” в *Meditations2*.

Беседа Ачаана Ли Дхаммадхаро–“Observe & Evaluate” в *Inner Strength* – также дает хороший обзор медитации как умения.

О роли желанья и воображения в тренировке: “Pushing the Limits” в *Purity of Heart*.

О взаимосвязи между памятованием и собранностью: “*Путь сосредоточения и памятования*” в *Noble Strategy*.

Более продвинутое обсуждение памятования и собранности: *Right Mindfulness*; Ajaan Lee Dhammadhara – *Frames of Reference*.

О медитации на дыхание: Ачан Ли Дхаммадхаро, “*Памятование о дыхании*”, в частности “Метод 2.” Беседы Ачана Ли “*Уроки самадхи*” очень полезны для получения более полной картины его подхода к медитации на дыхании, а также беседы из книги *Inner Strength* в главе под названием “Inner Skill.” В книге *The Skill of Release* в отрывках “Beginning Concentration,” “The Basics of Breathing,” и “All-around Discernment” даются полезные подсказки.

Еще полезные подсказки есть к книге Ajaan Fuang Jotiko *Awareness Itself*, в главах “Meditation,” “Breathing,” “Visions & Signs,” и “Right at Awareness”.

О брамавихарах: *Head & Heart Together*; “*Metta Means Good Will*”; “*The Limitations of the Unlimited Attitudes*”; “The Sublime Attitudes” в *Meditations*².

О медитации при ходьбе: “Walking Meditation: Stillness in Motion” в *Meditations*⁴ Короткие лекции для чтения перед медитацией – любая книга из серии *Meditations*.

Уместные беседы:

2012/2/4: In Shape to Meditate

2004/7/24: Maintaining Goodwill

2005/9/2: Metta Meditation

2011/12/21: Goodwill and Heedfulness

Сборник бесед под названием *Basics* содержит множество лекций по вопросам, которые могут возникнуть, когда вы начнете обучаться направлять внимание на дыхание.

2011/8/10: Gather 'Round the Breath

2006/11/3: Allowing the Breath to Spread

2010/2/7: Brahmaviharas at the Breath

2011/12/5: Turn Off the Automatic Pilot

2012/7/21: Choiceful Awareness

2011/8/16: Artillery All Around

2011/12/6: Views, Virtue, & Mindfulness

2005/4/22: Ekaggata

2011/4/10: Training Your Minds

2011/9/27: Equanimity

2012/1/21: A Mirror for the Mind

2007/5/8: Centered in the Body

2010/3/28: Mindful Judgment

Глава 3

Типичные проблемы

Каждый сталкивается с проблемами и сложностями в медитации, так что не расстраивайтесь из-за них. Не считайте их признаками того, что вы ничуть не продвигаетесь в освоении искусства медитации, или что вы вообще не способны заниматься медитацией. Проблемы дают замечательную возможность выяснить, какие у вас есть неумелые привычки, и как с ними поступить. Это развивает вашу мудрость. По сути, именно процесс обучения тому, как совладать с двумя основными проблемами в медитации, болью и блуждающими мыслями, в прошлом привёл многих людей к пробуждению.

Методы, предлагаемые во второй части книги, касаются возможных способов решения проблем *во время медитации*. Если оказываются, что они вам не помогают, пробуйте найти собственные решения. Таким образом вы наработаете собственный набор инструментов для медитации, и будете располагать широким выбором методов для того, чтобы решать проблемы по мере их возникновения. Если вы придерживаетесь единственного метода, антимедитационные фракции многоголосия вашего ума быстро найдут обходной путь.

Но если вы способны использовать различные методы, вы уже не так легко поддаётесь на их уловки. Если же кажется, что любые ваши действия во время медитации безрезультатны, проблема может корениться в вашем образе жизни. Некоторые рекомендации о том, как наладить свой образ жизни так, чтобы он способствовал медитации, даются в третьей части книги.

3.1 Боль

В ходе медитации вы время от времени будете сталкиваться с болью, поэтому вам нужно научиться наблюдать её с мудростью и безмятежностью, и относиться к ней как к совершенно нормальному явлению. И опять же, не позволяйте себе расстраиваться в связи с болью. Возможно, будет полезным отказаться от слова “боль”, и заменить его словом “боли” – ведь не все боли одинаковы. Узнавать, чем одна боль отличается от другой, – это один из важнейших способов развития мудрости – способности различать, как действует ум.

Если боль, которую вы испытываете во время медитации сидя, связана со старой травмой, операцией или структурным дисбалансом¹, примите такую позу, чтобы не усугублять это недомогание. Например, если вы пробуете сидеть скрестив ноги, но у вас повреждено колено, вы можете подложить одеяло или маленькую подушечку для поддержки колена. Если и это не помогает, сядьте на стул.

Есть простое правило – если боль исчезает через несколько минут после окончания медитации, значит, вы не причиняете вреда своему телу.

Если же, как только вы приступаете к медитации, боль мешает сосредоточиться на дыхании, примите решение посидеть с ней несколько минут – так вы не заведёте привычку вскакивать, как только боль щелкает кнутом, – и только после этого осознанно поменяйте позу.

Однако, если во время медитации вы сталкиваетесь с болью, которую нельзя объяснить имеющимся недомоганием, и навык собирания ума у вас уже немного развит, вы должны использовать боль как возможность развития собранности ума и мудрости. Это делается в три шага.

1. *Не меняйте положения тела и не концентрируйте внимание непосредственно на боли.* Пусть ваше внимание будет направлено на ту часть тела, ощущения в которой вы можете сделать комфортными, подбирая способ дыхания. Игнорируйте призывы к незамедлительному принятию мер по поводу боли от некоторых участников многоголосия ума – заявления о том, что это нанесет вред вашему здоровью, что это невыносимо, и так далее. Просто скажите себе, что боль – это нормально, что боль, предшествующая смерти, может оказаться и похуже этой, так что хорошо бы научиться обращаться с болью, пока вы всё ещё живы и относительно здоровы.

¹ Структурный дисбаланс – понятие из теории “структурной интеграции” тела Иды Рольф.

Также напомните себе, что боль не ваша, пока вы её не присвоите, так зачем же её присваивать? Просто позвольте ей быть в одной части тела, пока вы тренируетесь невозмутимо отслеживать происходящее в другой части тела. Это как есть яблоко с подпорченным бочком. Ешьте хорошую часть яблока, а испорченную оставьте.

2. Когда ощущения в том месте, где собрано ваше внимание, становятся по-настоящему комфортными, **позвольте этим комфортным ощущениям растекаться из места сосредоточения через болезненную область**, расслабляя любые ощущения напряжения или зажатости, которые могли образоваться вокруг болезненного участка. (Иногда ум безотчётно окружает боль оболочкой напряжения, чтобы она не распространялась, но это только усиливает боль. Если сознательно дышать сквозь эту оболочку, то можно рассеять напряжение.) Когда вы действуете таким образом, боль может пройти, а может и нет. Если боль проходит, вы обнаруживаете благодаря этому, что при прежнем способе дыхания боль усиливалась. Пусть это станет уроком на будущее. Если же боль не проходит, напомните себе, что в отношении боли ваша задача заключается не в том, чтобы избавиться от неё. Ваша задача – понять её. Для этого, если вы чувствуете, что готовы исследовать боль дальше, переходите к шагу 3. Если же не чувствуете готовности, продолжайте выполнять второй шаг, или вернитесь вернитесь к шагу 1.

Возможно, вы обнаружите, что боли в некоторых частях тела лучше откликаются на благотворную энергию дыхания, распространяемую из других мест. Например, боль в вашем желудке можно облегчить, развивая приятные дыхательные ощущения в области спины прямо позади желудка. Боль с правой стороны может утихнуть при развитии приятных дыхательных ощущений в симметричном месте слева. Боль в ногах можно уменьшить, сосредоточившись на развитии приятных ощущений в позвоночнике, начиная с затылка, вниз вдоль позвоночника к копчику и тазу. Здесь есть широкий простор для исследования, и каждый должен осваивать его сам – ведь способы взаимодействия с болями и токами дыхания в теле у каждого человека индивидуальны.

3. Если боль сохраняется, а ум кажется достаточно устойчиво собранным, чтобы иметь дело напрямую с болью, **направьте внимание на ощущения боли и задайте себе следующие вопросы:**

- Направлена ли эта боль против вас, или же она просто происходит?
- Пытаетесь ли вы избавиться от нее, или же вы готовы просто наблюдать, чтобы понять её?

- Боль – это единое, цельное ощущение, или же она состоит из серии мгновенных ощущений, возникающих и прекращающихся с большой частотой?
- Какой вам видится боль?
- Что происходит, когда вы изменяете этот зрительный образ?
- Что происходит, когда вы перестаете обозначать это как “боль”, а просто называете это “ощущением”?
- Как вам кажется, с какой стороны боли вы находитесь? Например, если боль в ноге, чувствуете ли вы, что вы находитесь над болью? Что будет, если вы скажете себе, что вы находитесь под болью?
- Действительно ли боль находится там, где вы думаете? Если вы чувствуете боль в желудке, что произойдет, если вы скажете себе, что на самом деле это боль в спине?
- Боль – это то же самое, что и тело или это что-то другое? (Этот вопрос работает лучше всего, когда вы научились анализировать своё внутреннее восприятие тела с точки зрения четырех свойств: энергии, твердости, теплоты, прохлады – смотрите разъяснения по поводу четвертой джханы в четвертой части книги. Когда вы смотрите на ощущения боли внимательно, вы видите, что они не относятся ни к одному из этих свойств. Боль кажется постоянной из-за склонности смешивать боль со свойством твердости.
- Находитесь ли вы на линии огня, принимая боль, или просто наблюдаете, как она проходит мимо и исчезает? (Относительно боли полезно представлять, что вы как будто смотрите в заднее стекло автобуса, и просто наблюдаете, как отдельные ощущения боли проносятся мимо и исчезают).

О боли можно задать ещё множество вопросов. Здесь важно научиться задавать такие вопросы, которые касаются вашего восприятия боли. С одной стороны, если вы продолжаете исследовать боль, вы предотвращаете попадание в ловушку восприятия себя как беспомощной жертвы. Вы принимаете более активную роль деятеля, и не позволяете событиям идти старой, привычной чередой. Уже благодаря этому вы приобретаете некоторую независимость от боли. С другой стороны, вы узнаете, что если вы пользуетесь неумелыми представлениями о боли, это связывает их с умом, и поэтому помимо физической боли ощущается

умственная боль – нетерпение, раздражение, беспокойство. Но если вы научитесь избавляться от таких представлений, заменяя их на более умелые, или отбрасывая их, как только ощущаете их, – *все* представления, которые создаются в отношении боли, – то связь пресекается. Ум может чувствовать себя прекрасно, даже когда тело испытывает боль. Это важный этап в развитии прозрения.

Если же вы замечаете, что подход третьего шага к исследованию боли не дает вам никакой ясности относительно боли, и ваша способность не ощущать себя жертвой боли начинает подводить, это значит, что умение собирать ум в одно целое у вас развито не достаточно, чтобы напрямую иметь дело с болью. Вернитесь к шагам один и два.

3.2 Блуждающие мысли

Одной из основных привычек ума является создание и заселение мысле–миров. Будда называл это быванием. Способность заниматься *быванием* часто является полезным умением, поскольку она позволяет вам использовать воображение в планировании будущего и осмыслении уроков, извлекаемых из прошлого. Но это умение может стать вредной привычкой, в силу того, что вы создаете мысле–миры, которые развивают жадность, отвращение, неведение и другие вредные привычки ума. Способность планировать будущее может превратиться в беспокойство, которое может нарушить покой вашего ума. Способность вновь переживать прошлое может делать несчастным в настоящем.

Одно из важных умений в искусстве медитации – уметь выключать и включать эти мысле–миры по своему желанию, чтобы вы могли думать, когда это нужно, и переставать думать, когда это больше не нужно. Тогда способность создавать мысле–миры не будет приносить вреда.

На начальном этапе медитации вам нужно несколько простых, незамысловатых правил, помогающих решать, полезно ли следовать за той или иной мыслью, или нет. Иначе вас увлечет любой мысле–мир, сумевший обманом убедить вас, что он стоит вашего внимания. Поэтому, обучаясь направлять внимание на дыхание, придерживайтесь простого правила: *Вам подходит любая мысль, помогающая лучше направлять внимание на дыхание. Все остальные мысли нужно отбрасывать.*

Если во время медитации на ум приходят мысли, касающиеся вашей работы или других обязанностей, скажите себе, что вы разберетесь с ними сразу после того, как закончите медитировать. Или вы можете решить выделить пять или десять минут в конце занятия медитацией

для обдумывания важных жизненных вопросов, требующих серьёзного рассмотрения.

Если до начала медитации вы понимаете, что вам предстоит принять важное жизненное решение, и это может помешать вашей медитации, скажите себе, что вы используете это занятие медитацией для того, чтобы очистить свой ум перед обдумыванием того решения. Перед медитацией сформулируйте любые вопросы, на которые вы хотите получить ответ, а затем отложите их. Если они всплывают во время медитации, не уделяйте им никакого внимания. Направляйте внимание исключительно на дыхание. Когда вы выходите из медитации – проверьте, возможно, вы уже знаете ответ. Нет никакой гарантии, что ответ будет верным, но по крайней мере он исходит из спокойной области ума, и вы получаете зацепку, которую можно проверить. Если же ответ не появился сам собой, в любом случае ваш ум стал чище и острее, чем это было до медитации, и теперь вы в лучшем состоянии, чтобы рассмотреть стоящие перед вами вопросы. Но важно, чтобы во время самой медитации вы вообще не вовлекались в мысли, касающиеся этих вопросов.

Есть пять основных методов, применяемых при возникновении блуждающих мыслей. Каждый из них поможет вам улучшить собранность ума. Но каждый из них может дать урок и в мудрости.

1. *Вернитесь к дыханию.*

Как только вы осознаёте, что вы перестали отслеживать дыхание, сразу же возвращайтесь обратно к дыханию. Будьте готовы к тому, что во время медитации это будет случаться бесконечно много раз, так что внимательно отслеживайте ранние признаки того, что ум вот-вот потеряет дыхание и отправится куда-то ещё. Иногда ум ведёт себя как гусеница на краю листа. Одной половинкой держится за лист, а вторая колыхается в воздухе в надежде наткнуться на другой лист. Как только она касается нового листа, тут же хватается за него и отпускает старый. Другими словами, часть вашего ума может оставаться с дыханием, но другая его часть ищет, куда бы отправиться. Чем раньше вы уловите признаки того, что ум находится в таком состоянии, тем лучше. Просто напомните себе, что вы начинаете скучать с дыханием, потому что не уделяете ему должного внимания. Сделайте несколько действительно бодрящих вдохов и выдохов, и передняя часть гусеницы вернется на первый лист. Когда вы развиваете это умение, вы начинаете различать этапы создания мысле-миров в уме, это значит, что им будет труднее обмануть вас.

Это как наблюдать за пьесой из-за кулис. Обычно, когда в ходе пьесы рабочие меняют декорации, перед этим опускается занавес. Занавес

поднимается только когда новые декорации уже установлены, поэтому иллюзия того, что действие перенеслось в другое место, не теряется. Зрители, конечно, рады подыгрывать этой иллюзии. Но если вы находитесь за сценой, вы чувствуете искусственность происходящего и меньше в него вовлекаетесь.

Таким же образом, когда вы сосредотачиваетесь на процессе мыслетворения, а не на содержании мыслей, вы делаете важные открытия о том, как ум создаёт для себя мысле-миры – важные, потому что мысле-миры – это ключевая особенность бессмысленных стрессов и страданий, которые вы пытаетесь понять, и которым стараетесь противостоять. Обращая внимание не на их содержание, а на процесс их создания, вы начинаете освобождаться от очарованности ими.

2. Направьте внимание на недостатки отвлечения на посторонние мысли.

Если простого возвращения к дыханию недостаточно, чтобы удержать вас от постоянного возвращения к очередным мыслям, вы можете взглянуть на недостатки этих мыслей. Это включает два шага.

а. Спросите себя: Если вы будете следовать за этими мыслями следующие час или два, куда они заведут вас? В направлении умелого образа жизни или неумелого? Если они сравнительно умелые, будут ли они более умелыми, чем ум, хорошо тренированный в медитации? Нет. Поэтому во время медитации это лишняя трата времени. А что касается их развлекательной ценности? Если бы они были фильмом, обратили бы вы на них внимание? Действительно ли вы приобрели бы что-нибудь, следуя за ними? Что именно привлекает вас к этим мыслям? Стоят ли эти мысли всех тех хлопот, которые они могут причинить? Постарайтесь найти тот вопрос, который поможет вам увидеть, что эти мысли явно не стоят вашего внимания. Когда вы видите и соблазны, и недостатки того или иного хода мыслей, вы учитесь видеть мысли как часть причинно-следственного процесса. Это помогает вам освободиться от их власти.

б. Когда вы выяснили недостатки той или иной мысли, вы можете поразмышлять на тему, которая противодействует эмоции или побуждению, лежащим в основе той мысли. Например, если мысль вызвана злостью, попробуйте противодействовать злобе доброжелательными мыслями – сначала направьте их на себя, затем на человека, который вас разозлил. Если мысль вызвана похотью, поразмышляйте о непривлекательных сторонах человеческого тела – опять же, начиная с частей собственного тела, и затем переходя к телу, которое вас привлекает. Несколько таких тем для противодействия предлагаются ниже, в главе “Разрушительные эмоции”. Как только новая тема ослабила ва-

ше желание возвращаться к блуждающим мыслям, вы можете снова направить внимание на дыхание.

3. Игнорируйте эти мысли.

Если мысли все еще продолжают свою болтовню, выработайте решимость отслеживать дыхание, а мыслям просто позвольте стрекотать в дальнем уголке ума. Они как бродячие собаки: если вы обратите на них внимание, они от вас уже не отвяжутся. Они как сумасшедшие люди: даже когда вы пытаетесь прогнать их, они понимают, что вы поддаетесь их влиянию, и поэтому они будут пытаться всё глубже втянуть вас в свои безумные миры. Так что попросту игнорируйте их. Помните, что даже если в уме и есть мысли, это только некоторые из участников многоголосия. Они не уничтожили дыхание. Дыхание, на которое нужно направлять внимание, никуда не делось. В конце концов, если не обращать внимания на отвлекающие мысли, они уйдут сами собой.

Вместе с этим, вы извлечёте урок о том, как внимание может усиливать и ослаблять различные направления развития вашего опыта.

4. Расслабьте напряжение, которое подпитывает мысль.

По мере повышения вашей чувствительности к потокам тонкой энергии дыхания в теле, вы заметите, что невозможно удерживать какую-либо мысль, не создавая где-то в теле соответствующего ей характерного лёгкого напряжения, как опознавательного знака этой мысли. Попробуйте обнаружить это характерное напряжение, растворите его дыханием, и лишившись поддержки, мысль уйдет. Когда у вас улучшится способность собирать ум в одно целое, вы сможете ощущать, как образуются эти характерные напряжения, ещё до того, как они становятся сознательными мыслями. Вы сможете видеть этапы формирования мысли-миров. Они зарождаются, как маленькие узелки напряжения, затем в ходе распознавания решается, рассматривать ли эти узелки как физические или как умственные явления. Если решено относиться к ним, как к явлениям ума, применяется следующий этап распознавания: О чём эта мысль?

Когда вы можете видеть шаги распознавания, собранный ум становится похож на паука, сидящего на паутине: вы остаетесь на одном месте, а ваша чувствительность к паутине-дыханию даёт вам знать, когда в определенной части паутины формируется узелок напряжения. Вы устремляетесь туда, даёте по нему залп благотворной энергии дыхания, растворяя его, а затем возвращаетесь обратно на своё место.

Этот метод преподает важные уроки, так как вы наблюдаете, насколько физические и умственные явления взаимосвязаны друг с другом.

5. Подавите эту мысль.

Если собранность ума и мудрость ещё недостаточно развиты, для того, чтобы эти методы действовали по отношению ко всякой отвлекающей мысли, то, когда все эти методы потерпели неудачу с некой особо неотступной мыслью, прижмите кончик языка к нёбу, крепко стисните зубы, и повторяйте про себя снова и снова, что вы не будете думать эту мысль. Или вы можете очень быстро повторять в уме медитационное слово, например *буддхо*, чтобы создать заглушающий всё остальное шум, до тех пор, пока соблазн следовать за мыслью не угаснет.

По сравнению с другими подходами, которые скорее можно сравнить со скальпелями, пятый подход подобен кувалде. Но как каждый мастер на все руки имеет в своем наборе инструментов увесистый молоток, так же и человек, овладевающий искусством медитации, должен иметь несколько увесистых инструментов на разные случаи жизни. Тогда неумелые мысли лишаются возможности преследовать вас по пятам.

Этот последний подход требует меньше мудрости, чем предыдущие четыре, но он преподносит ценный урок: вы не должны упускать из виду какие-либо полезные методы только потому, что они кажутся примитивными или грубыми. Будьте готовы использовать всё, что работает. Для устранения определенных видов блуждающих мыслей, таких как злоба и похоть, есть специальные методы противодействия. Но если у вас нет сил применять какие-либо из этих методов для устранения блуждающих мыслей, это признак того, что проблема не в беспокойстве, а в сонливости.

3.3 Сонливость

Если вы чувствуете сонливость, во-первых, не расценивайте её как признак того, что вам нужно отдохнуть. Часто ум использует сонливость как способ уклониться от проблемы, которая вот-вот выплывет из внутренних глубин на поверхность. Поскольку вы овладеваете искусством медитации, вам стоит узнать об этих глубинных проблемах, поэтому не позволяйте мнимой сонливости одурачить себя. Когда бы вы ни столкнулись с сонливостью, вы должны подвергнуть её проверке.

Первый способ проверки – изменить тему медитации. Когда вы отслеживаете дыхание, это может означать смену ритма или рисунка дыхания, или смену места направления внимания. Например:

- Если от короткого, мягкого дыхания вас клонит в сон, вы можете попробовать вдыхать долго, а выдыхать быстро; или дышать глубже;

- если отслеживание одной точки вызывает у вас сонливость, попробуйте направить внимание на две точки сразу;
- или вы можете смещать точку приложения внимания каждые 3 или 5 вдохов и выдохов. Следуйте указаниям, описанным в шаге 3 главы “Как направлять внимание на дыхание”, или любому другому плану, разработанному вами;
- или попробуйте изучить энергию дыхания в областях, на которые вы обычно не обращаете внимания.

Еще вы можете совершенно изменить тему медитации на одну из вспомогательных тем, приведенных в приложении к книге. Созерцание смерти – размышление о том, что смерть может наступить в любой момент, – особенно полезно, когда сонливость сочетается с ленью.

Или вы можете повторять вслух какие-либо строфы или тексты для декламации, которые вы знаете наизусть.

Второй способ проверки – изменить положение тела. Встаньте и разотрите руками свои конечности. Если сейчас ночь, и вы можете посмотреть на ночное небо, взгляните на звезды, чтобы тем самым освежить свой ум. Ополосните лицо. Затем вернитесь к медитации сидя.

Третий способ проверки – встать и заняться медитацией при ходьбе. Если это не избавляет от сонливости, попробуйте осторожно походить вперед спиной, – возможно, страх натолкнуться на что-нибудь поможет вам сохранять состояние бодрствования.

Если сонливость сохраняется, значит, тело нуждается в отдыхе. Ложитесь и медитируйте до тех пор, пока не заснете, но сначала пообещайте себе, что вы встанете и приступите к медитации сразу же после пробуждения. Не стоит валяться в постели, предаваясь лени.

3.4 Невежественная собранность ума

С сонливостью тесно связано состояние ума, называемое невежественной собранностью. Ум спокоен, но отсутствует четкое осознание того, куда направлено внимание. Когда вы выходите из этого состояния, возможно, вы можете сомневаться, спали вы или бодрствовали. Такое может произойти, когда дыхание становится комфортным, но вы не распространяете осознание на другие части тела. Вы сосредоточены на небольшой области, и когда дыхание в этой области становится очень утонченным и комфортным, вы теряете его и соскальзываете в приятное, спокойное, но затуманенное состояние ума.

Один из способов предотвратить это – как только дыхание становится комфортным, немедленно переходить к осмотру всего остального тела. Попробуйте заметить, как энергия дыхания протекает во всех углах и закоулках тела, даже в промежутках между пальцами рук и ног. Как вариант, можно зрительно представлять себе различные части тела – кости, органы – и проверять, легко ли энергия дыхания распространяется до этих частей.

Важный принцип здесь в том, что когда уму комфортно, ему нужна какая-то работа. Иначе он постепенно погрузится в сонливость. Пока работа происходит в границах тела, это не нарушает собранности ума. Более того, это делает собранность даже прочнее и устойчивее.

“Падение в воздушную яму” – то есть, когда вы сидите совершенно неподвижно, и вдруг приходите в себя от того, что внезапно клюете носом, – происходит по той же причине, и исправляется таким же способом.

3.5 Шумы извне

Если оказывается, что во время медитации вы жалуетесь себе на шумы, вспомните о том, что не шум вас беспокоит, а вы беспокоитесь из-за шума. Можете ли вы позволить шуму просто быть, не комментируя его? В конце концов, у шума ведь нет никакого намерения мешать вам.

Ещё попробуйте представить, что ваше тело подобно сетке на большом окне. А шум подобен ветру, который дует в окно. Другими словами, вы не никак не препятствуете шуму, но и не позволяете ему влиять на себя. Он проходит прямо сквозь вас, не затрагивая ни ума, ни тела.

3.6 Проблемы с самим дыханием

1. При освоении медитации дыхания, из всех препятствий, наверное, больше всего отбивает охоту к занятиям ситуация, когда не можешь ощутить вдохи и выдохи. Часто такое происходит из-за того, что предшествующие физические или эмоциональные переживания ограничили вашу чувствительность к телесным ощущениям. Вам может понадобиться время, чтобы наработать чувствительность к ощущаемой данности дыхания в теле, – или комфортно себя чувствовать, когда такая чувствительность у вас есть. Этот вопрос требует терпения.

Тут возможны два подхода:

- Первый – это спросить себя, где вы всё же *ощущаете* дыхание. Может, вы ощущаете его только в голове, или в какой-то другой одной области тела. Всё же у вас есть кое-что для начала. Направляйте внимание на эту область мягко, но устойчиво, с доброжелательным отношением, говоря себе, что это ваше место. Когда вы обнаружите, что можете пребывать там с комфортом, постарайтесь постепенно. Когда вы обнаружите, что можете пребывать там с комфортом, старайтесь постепенно распространить осознание ощущений на область вокруг этого места. Какая часть тела находится совсем рядом? Где, по вашим ощущениям, находится следующая часть тела? (Ваше внутреннее ощущение частей тела может не совпадать с тем, как тело выглядит снаружи, но пусть вас это сейчас не беспокоит. Где, как вы *ощущаете*, находится следующая часть тела?) Если возникает чувство страха, вернитесь к исходной области. Подождите день или около того, и осторожно попробуйте снова немного расширить осознание. Продолжайте делать это снова и снова, до тех пор, пока вы не сможете пребывать в расширенной области осознания с чувством уверенности. Будьте терпеливы. Если в то время, когда вы подобным образом расширяете область осознания, появятся какие-то особые страхи или воспоминания, обсудите их с человеком, здравому смыслу которого вы доверяете.
- Второй подход – это оставить на время дыхание, и сделать развитие брахмавихар основной тренировкой (см. первую часть книги, главу первую, ранее) до тех пор, пока вы не восстановите достаточно уверенности, чтобы продолжить работу с дыханием.

2. Еще одна проблема, отбивающая охоту медитировать, – *это неспособность найти комфортное дыхание*. Как бы вы ни старались отладить дыхание, вы чувствуете, что оно вам не подходит. Есть несколько способов подступить к этой проблеме

- Спросите себя, не слишком ли вы требовательны? Ощущается ли дыхание приемлемым? Не пытаетесь ли вы силой сделать его ещё лучше? Если происходит именно это, проявите терпение. Придерживайтесь приемлемого дыхания и уделите ему немного времени. Возможно, из-за нетерпения вы перенапрягаете дыхание. Позвольте ему немного расслабиться, и пусть оно усовершенствуется само собой.

- Спросите себя, не сдавливаете ли вы дыхание в конце выдоха, чтобы чётче отделять друг от друга выдох и последующий вдох. Это ограничивает способность дыхания течь плавно. Если дело обстоит так, позвольте завершению выдоха мягко перетечь в начало следующего вдоха, и наоборот, так чтобы в момент неподвижности между фазами дыхания чувство комфорта смогло распространиться по всему телу.
- Напомните себе, что в каждом дыхании найдётся хотя бы один отрезок — в начале, в середине, или почти в конце — который ощущается более комфортно, чем отсутствие дыхания. Найдите эту часть дыхания и позвольте себе оценить её по достоинству. Когда вы успокоитесь благодаря этому, смогут стать расслабленными и другие части цикла дыхания.
- Спросите себя, не сосредотачиваетесь ли вы слишком сильно на одном месте. У многих бывает склонность, при сосредоточении на какой-либо части тела, оказывать на неё давление — что обычно приводит к затруднению или стеснению кровообращения в этой части тела. Проверьте, можете ли вы ослабить это давление, но всё же продолжать направлять внимание на это место.
- Спросите себя, не является ли частью проблемы ваш способ представлять себе дыхание. Например, не представляете ли вы, что оно проникает в тело только через единственную крошечную область, скажем, нос? Если так, это может стеснять дыхание. Попробуйте представить, что тело похоже на губку, и дыхание легко движется внутрь и наружу через все поры. Или вы можете спросить себя, не представляете ли вы, что дыхание проникает в тело с трудом. Если это так, вам приходится с усилием втягивать его внутрь. Попробуйте представить, что дыхание *стремится* проникнуть в тело, а вам нужно только позволить ему сделать это.
- Спросите себя, возможно вы невольно подчиняете дыхание каким-то своим наивным представлениям о том, как должно ощущаться комфортное дыхание. Люди часто считают, что медленное, долгое дыхание более комфортно, чем короткое и быстрое, но это не всегда так. Напомните себе, что удобство дыхания обусловливается насущными потребностями тела, так что старайтесь быть внимательней к этим потребностям.
- Спросите себя, не стараетесь ли вы слишком контролировать дыхание? Вы можете проверить это, направляя внимание на ту часть

тела, где, по вашим ощущениям, вы не можете контролировать движение дыхания, например, на крестец.

- Если ни один из этих подходов не помогает, переключите внимание на такую тему, которая для вас приятна и вызывает воодушевление, например, на доброжелательность и щедрость (вспоминая о тех моментах, когда вы проявили щедрость по своей собственной воле), благодарность (вспоминая о тех людях, которые оставили свои дела, чтобы помочь вам), или нравственность (вспоминая случаи, когда вы или кто-то, чье поведение вы цените, вели себя благородно и воодушевляюще. Позвольте себе немного подумать на эти темы, оставив без внимания тему дыхания. Когда ум приободрится, попробуйте заметить, как вы дышали, когда думали на эту тему. И дыхание само войдет в комфортный ритм. Таким образом, вы получите некоторое представление о том, как сделать дыхание комфортным.

3. И третья распространённая проблема – *это неспособность ощущать дыхание в различных частях тела*. Это часто проблема распознавания: ощущения дыхания присутствуют, но вы не распознаёте их как таковые. Какая-то часть вашего ума может считать, что невозможно, чтобы потоки энергии дыхания текли во всем теле. Если так, отнеситесь к этому как к упражнению на воображение: Позвольте себе представить, что потоки энергии дыхания могут протекать по нервам, и вообразите, что их течение следует некоторым схемам, рекомендованным в основных указаниях. Или вообразите, что они протекают в прямо противоположном направлении. В какой-то момент вы действительно начнете чувствовать движение энергии в той или иной части тела, и тогда это уже перестанет быть упражнением на воображение. Теперь, исследуйте тело, расслабляйте каждое привычное напряжение, в какой бы части тела вы его ни встретили. Начните с кистей и проработайте руки снизу вверх. Затем, начиная со ступней, проработайте снизу вверх ноги, спину, шею и затем голову. Далее, проработайте переднюю часть туловища. Чем лучше расслаблено тело, тем легче энергия дыхания будет протекать, и тем вероятнее вы сможете почувствовать её течение.

3.7 Необычные энергии и ощущения

Давление. Когда вы расслабляете напряжение и зажатость в различных частях тела, это зачастую порождает необычайно сильные или

разбалансированные потоки энергии и ощущения. Это нормально, и такие потоки энергии, если оставить их в покое, зачастую иссякают сами собой. Однако встречаются два случая, когда из-за них возникают проблемы.

1. Первый – это когда расслабление происходит не полностью, — энергия, высвобожденная в одном месте, застревает в другом, создавая сильное ощущение давления. Две области, где обычно накапливается давление, — это голова и область сердца. Если давление ощущается в голове, проверьте, не нужно ли спустить энергию вниз по передней стороне горла или же по позвоночнику. Сперва сосредоточьтесь на открытии энергетического канала вниз по передней стороне горла, и установите внимание в центре груди. Представьте, что и во время вдоха, и во время выдоха, энергия стекает вниз по каналу в горле в область, где вы установили внимание.

Если это не помогает, специально пройдитесь вниманием по энергетическим каналам с обеих сторон позвоночника, чтобы проверить, не закупорены ли они где-либо. Если вы находите такое место, представляйте, что оно расслабляется. Пройдите весь позвоночник сверху вниз. Установите внимание на копчике. Затем представьте, что дыхание исходит вниз по позвоночнику, — опять же, и во время вдоха, и во время выдоха, — а затем исходит из копчика в пространство.

Если же давление ощущается в центре груди, представьте открытие энергетических каналов, проходящих по рукам через ладони. Направьте внимание на ладони рук, и представьте, как дыхание расходится во все стороны из груди, — как во время вдоха, так и во время выдоха, — и выходит через ладони.

Вы также можете попробовать представить себе энергетические каналы, идущие вниз по ногам и проходящие через ступни. Когда вы открываете эти каналы, не думайте о том, что вы впихиваете в них энергию. И тем более не думайте, что вы с силой вталкиваете в них воздух. Дыхание, с которым вы работаете, — это энергия, а не воздух. И лучше всего эта энергия течет, когда не испытывает никакого давления. Просто думайте: “Позволить”. И будьте терпеливы. Старайтесь видеть разницу между движением крови, которая, являясь жидкостью, может нагнетать давление, когда сталкивается с чем-то твёрдым, и потоком дыхания, который является энергией, и вовсе не должен нагнетать давление, когда проходит через что-то твердое.

Если вы чувствуете избыточное давление в других частях тела, попробуйте в своем воображении соединить эти части с энергетическими каналами, идущими к рукам или ногам.

2. Еще одной распространенной причиной излишнего давления в тех

или иных частях тела может быть чрезмерное проталкивание энергии с целью ускорить движение энергии дыхания. Здесь, опять же, ключевым словом является “позволить”. Позволить энергии двигаться. Не подталкивайте её. Комфортная энергия, когда на неё оказывают давление, становится некомфортной. Будьте терпеливы. Как только вы замечаете начало вдоха, представляйте, что тонкая энергия дыхания уже распространилась по всему телу. Через некоторое время вы почувствуете, что так и происходит.

Зажатость, которая не откликается на воздействие дыхания. Если в теле остаются островки зажатости, которые не растворяются даже при очень комфортном дыхании, вам нужно поработать их окрестностях. Чем сильнее сосредотачиваешься прямо на них, тем сильнее может ухудшиться их состояние. Поэтому мягко дышите вокруг их границ, дайте им немного пространства. Часто они представляют собой тех участников многоголосия ума, которые не верят в ваши добрые намерения, и придётся просто оставить их в покое. Будьте терпеливы с ними. В какой-то момент они растворятся сами собой.

Полосы напряжения, проходящие по телу. Сначала проверьте, являются ли эти места сплошными или же это ум играет в игру “соедини точки”. Другими словами, бывают ситуации, когда ум замечает участки напряжения в различных частях тела и объединяет их в одно представление о напряжении. Из-за этого возникает впечатление, что обособленные участки являются частью одного ощущения.

Чтобы проверить, так ли это, представьте, что ваше осознание, как острое лезвие, раз за разом быстро рассекает полосы напряжения на отдельные участки, где бы вы их ни заметили. Если это уменьшает ощущения напряжения, то удерживайте в уме такое представление. Проблема не столько в напряжении, сколько в распознавании, которое обозначило отдельные места напряжения как полосы. Не принимайте на веру это представление о полосе, замещая его представлением острого лезвия столько, сколько нужно.

Если такие полосы напряжения как будто опутывают голову, еще один способ изменить распознавание – удерживать в уме представление о том, что ваша голова больше, чем полосы напряжения, и что большая часть головы наполнена мягкой энергией, которая позволяет полосам напряжения постепенно рассеяться.

Если ощущение полосы напряжения сохраняется, несмотря на новые представления – это признак того, что данная полоса соответствует части тела, которая испытывает недостаток энергии дыхания. Когда вы вдыхаете, представляйте, что энергия дыхания сразу же попадает в эту часть тела. Позвольте вдоху быть настолько долгим, насколько это

необходимо, чтобы дать этой части тела почувствовать подпитку.

Если после нескольких минут применения этого подхода полосы напряжения никак не откликаются на воздействие, не обращайтесь на них внимание некоторое время. Попробуйте снова применить эти подходы позже, когда улучшится собранность вашего ума.

Недостаёт ощущений. В ходе обзора различных частей тела, вы можете обнаружить, что некоторые части вы совсем не ощущаете: например, плечевой сустав или часть спины. Такое впечатление, что этой части тела нет. Когда такое случается, попробуйте поддерживать осознание областей, которые вы можете ощущать с обеих сторон от отсутствующей части. Возьмём для примера область плечевого сустава: попробуйте осознавать область шеи и область между плечевым суставом и локтем. Затем попробуйте увидеть, где соединяются энергии этих двух областей. Возможно, вы удивитесь, обнаружив, что такое соединение есть, но не там, где плечевой сустав “должен быть”, и поскольку он не там, где должен быть, вы неосознанно блокировали ощущение. Позвольте ему проявиться, и через некоторое время восприятие этих частей тела наладится, и отсутствующая часть тела станет лучше подпитываться дыханием. Она вновь станет доступна для осознания.

Чувство наполненности. Это чувство часто появляется, когда энергия дыхания растворяет некоторые внутренние препятствия, и области, которые раньше “голодали” внезапно наполняются энергией. Это явление связано с одним из факторов джханы – восторгом. В случаях яркого проявления восторга, может появляться чувство, что он вас переполняет. Некоторым людям это нравится, других это пугает. Если вы близки к тому, чтобы утонуть в восторге, это легко может вызвать чувство страха. Чтобы противостоять этому страху, напомните себе, что вокруг вас воздух, и тело может дышать сколько ему угодно. Расслабьте кисти рук и ступни, пусть они будут расслабленными. Исследуйте, возможно, в каком-то смысле наполненность может быть приятной. Направьте на это внимание. Или просто продолжайте, как обычно, направлять внимание на выбранную ранее точку в теле, напоминая себе о том, что наполненность, если оставить её в покое, рассеется, перейдя в чувство покоя и комфорта.

Еще такое чувство наполненности может пугать тех людей, которые боятся потерять контроль. Решение, опять же, состоит не в том, чтобы сосредотачиваться на наполненности, а в том, чтобы продолжать направлять внимание на обычную точку центра внимания в теле, и памятовать о том, что чувство наполненности пройдет.

Чувство затвердевания. Иногда, когда ум успокаивается, тело ощущается настолько твёрдым и плотным, что дыхание становится тя-

желой работой. Одна из возможных причин этого в том, что вы невольно продолжаете распознавать тело как твёрдый предмет, а дыхание как то, что нужно проталкивать через эту твёрдость. Решить эту проблему можно, намеренно изменив способ распознавания. Например, вы можете напомнить себе, что на самом деле дыхание является первичным ощущением тела – сначала появляется энергия дыхания, а ощущение твёрдости приходит потом. Так что вам не обязательно проталкивать дыхание через эту стену твёрдости. Пусть оно распространяется свободно, где хочет.

Еще один полезный способ распознавания – представлять всё пространство, окружающее тело, находящееся между атомами тела. Даже в самих атомах больше пространства, чем материи. Все пронизано пространством. Если вы будете удерживать в уме такое представление, проблемы с дыханием исчезнут. Еще одна возможная причина того, что тело ощущается чересчур твёрдым для дыхания, состоит в том, что ум настолько успокоен, что вам и не требуется дышать (см. раздел “Четвёртая джхана” в четвёртой главе). Вы продолжаете пытаться протолкнуть дыхание через тело скорее по привычке, чем по необходимости. Поэтому скажите себе: “Если телу нужно дышать, оно будет дышать само по себе. Не нужно заставлять его дышать насильно”.

Головокружение. Если эта проблема связана с медитацией, то она может возникать из-за перекоса распределения внимания или разлаженности дыхания. Перекос распределения внимания может возникать из-за слишком сильного сосредоточения на голове. Перенесите внимание ниже по телу, сделайте его чуть более лёгким, чтобы не препятствовать движению крови в той области, куда вы направили внимание, и некоторое время не обращайтесь внимания на голову.

Разлаженность дыхания может возникать из-за учащённого дыхания – когда слишком часто и глубоко дышишь. Также она может возникать из-за сдерживания дыхания, или от того, что вы тратите слишком много времени на утончённое дыхание. Старайтесь дышать так, чтобы избежать этих крайностей. Если это не поможет с головокружением, значит, его причина не в медитации. Головокружение может быть признаком телесного нездоровья.

3.8 Оценка своих достижений

Как я отметил во Введении, когда тренируешь ум прекращать страдание, основной метод состоит в том, чтобы рефлексировать свои поступки, и задавать себе вопрос о том, насколько они умелы, – чтобы

можно было постоянно совершенствовать умения. Поскольку медитация – это деятельность, тот же принцип применяется и здесь. Чтобы развивать медитацию как умение, вам нужно научиться различать, что у вас получается, – что работает, а что нет, – так чтобы ваше умение могло возрасти. По сути, различение – это настолько важная часть медитации, что оно является фактором джханы, который мы обсудим в четвертой главе. Именно такое различение становится мудростью, ведущей в конечном счете к освобождению.

Итак, помните: бывают удачные занятия медитацией, а бывают и не очень. Вам нужно научиться определять, в чём различие между ними. Однако и способность различать собственные действия сама по себе является умением, и чтобы овладеть им требуется время. Если вы когда-нибудь осваивали некое двигательное умение или какой-то вид ручной работы – например, столярное дело, кулинарию, спорт или игру на музыкальном инструменте – вспомните, как вы развили способность к различению настолько, что это помогло вам достичь мастерства. Затем примените те же принципы к медитации. Вот несколько принципов, о которых полезно помнить:

полезно проводить различение по поводу поступков, а не по поводу собственной ценности как личности или как человека, занимающегося медитацией.

Если вы разочаровываетесь в себе, когда не сумели поступить правильно, или становитесь самодовольны, когда всё идёт как надо, напомним себе, что различение и оценка такого рода – это пустая трата времени.

Отрицательная самооценка подрывает вашу способность регулярно заниматься медитацией; положительная самооценка – хоть она и может вдохновлять вас в краткосрочной перспективе, — в конце концов встанет на пути вашего прогресса, лишая способности видеть свои ошибки или создавая ложные ожидания.

Если вы обнаруживаете, что вы спускаетесь по спирали самобичевания – когда вы осуждаете себя за то, что осуждаете себя, – помните об образе многоголосия ума. Отыщите в нем того, кто мягко, но настойчиво будет напоминать, что такая критика – это напрасная трата времени. Чем больше доброго юмора вы сможете привнести в ситуацию, тем лучше. Затем обратите внимание на следующий вдох и выдох, а затем на следующий.

Есть одна область, где полезно оценить себя, – различить свою предрасположенность к тому, чтобы излишне положительно или излишне отрицательно к собственным способностям. Если вы знаете, что склонны к одной из этих крайностей, используйте это знание чтобы умерить

свои привычные способы самооценки. Добродушное “Опаньки, вот оно опять” часто помогает привести себя в чувство.

Относитесь к медитации как к работе в процессе исполнения.

Ваша задача не в том, чтобы давать окончательную оценку себе или своим действиям. Вы оцениваете свои действия для того, чтобы можно было в следующий раз поступать более умело. Когда вы даёте оценку, думайте о себе не как о судье, который выносит приговор обвиняемому, а как о мастере за верстаком, оценивающим, как идет работа, и делающим поправки, если он видит какие-то ошибки.

Делать ошибки – это в порядке вещей.

Именно на ошибках вы учитесь. Люди, которые понимают медитацию лучше всего, – это совсем не те, у которых всё идет как по маслу. Это те, кто делает ошибки, и выясняет, как не совершать их снова. Так что рассматривайте каждую ошибку как возможность разобраться в том, что происходит. Не позволяете ей вывести вас из равновесия. И вообще, если вы хотите чем-нибудь гордиться, гордитесь вашим желанием замечать ошибки и извлекать из них уроки.

Связь между действиями и последствиями сложна, так что не делайте скоропалительных выводов о том, что из чего следует в вашей медитации.

Иногда результаты, которые вы получаете сейчас, являются следствием того, что вы делаете теперь; иногда они порождены тем, что вы делали вчера, неделю назад, или даже в очень далеком прошлом. Вот почему подход, который работал вчера, может и не сработать сегодня. Научитесь воздерживаться от оценки до тех пор, пока не пройдет достаточно времени, в течение которого вы сможете много раз пронаблюдать свою медитацию.

И перестаньте постоянно брюзжать о том, насколько ваши прошлые занятия медитацией были лучше, чем нынешние. Хорошее в них было обусловлено не вашими мыслями о медитациях в еще более далеком прошлом, а тем, что вы наблюдали дыхание в настоящем.

Извлеките из этого урок и сейчас наблюдайте дыхание в настоящем. Кроме того, медитация в прошлом могла быть и не так хороша, как вам кажется. То обстоятельство, что сегодня дела идут не очень хорошо, обусловлено тем, что вам всё ещё нужно многому научиться. И чтобы научиться хоть чему-то из этого “многого”, прямо сейчас более внимательно наблюдайте своё дыхание и ум.

Не удивляйтесь внезапным переменам в вашей медитации.

Это тоже обусловлено сложностью связей между действиями и их последствиями. Если случается так, что всё идет настолько хорошо, что

ум успокаивается без всякого усилия с вашей стороны, не становитесь беззаботными или слишком самоуверенными. Сохраняйте осознание.

Когда у вас настолько плохое настроение, что вы не можете сделать даже первый шаг согласно указаниям по медитации, не сдавайтесь. Отнеситесь к этому как к возможности больше узнать о том, как в уме действует принцип причины и следствия.

Внезапное изменение наверняка было чем-то вызвано, так что поищите эту причину. К тому же, это хороший повод вспомнить о внутреннем наблюдателе, – отступив на шаг назад, терпеливо наблюдать плохие настроения. Тогда, независимо от того, была ли резкая смена настроения к лучшему или к худшему, вы извлечете ценный урок о том, как отделять своего внутреннего наблюдателя от всего остального, что происходит, чтобы вы могли тщательнее наблюдать явления.

Не сравнивайте себя с другими.

Ваш ум – это ваш ум; их умы – это их умы. Это подобно сравнению себя с соседями по по больничной палате. Вы ничего не достигнете, радуясь тому, что выздоравливаете от своей болезни быстрее, чем они от своих. Также вы ничего не достигнете, чувствуя себя неудачником из-за того, что быстрее выздоравливают они, а не вы. Вы должны всецело сосредоточиться на своём выздоровлении.

Когда вы занимаетесь медитацией, не сравнивайте свой опыт с тем, что вы прочли в книгах, в том числе в этой.

Книги существуют для того, чтобы читать их, когда вы не медитируете. Когда вы медитируете, вам нужно обращать внимание на дыхание. Книги просто дают вам представление о том, что может произойти. Но вы научитесь намного большему, наблюдая происходящее и, если потребуется, тут же выясняя, как изменить происходящее к лучшему.

3.9 Как сохранять заинтересованность

Тренировка ума – это долгосрочный проект. Она требует определенного уровня зрелости, чтобы уметь поддерживать заинтересованность, когда ощущение новизны и начальный энтузиазм развеиваются. Вас могут охватить скука, разочарование, нетерпеливость и сомнения, особенно когда ваше продвижение идёт медленно. Если ваша заинтересованность ослабла из-за одной из таких эмоций, посмотрите рекомендации о том, как с ними справляться, в следующей главе.

Однако, иногда случается так, что ваша заинтересованность падает просто из-за того, что требования вашей личной жизни или работы становятся настолько настоятельными, что они выжимают из вас все

время и энергию, необходимые вам для медитации. В таком случае, вам нужно всё время напоминать себе о важности медитации – ведь если не тренировать ум, он будет склонен неумело реагировать на требования повседневной жизни.

Во-первых, нужно помнить, что “настоятельное”, совсем не обязательно означает “важное”. Научитесь различать, какие из внешних задач можно на некоторое время отложить, чтобы вы смогли собрать свой ум воедино.

Во-вторых, следует помнить, что мир совсем не стремится предоставить вам время для медитации. Вы сами должны найти это время.

В-третьих, помните, вы не отнимаете время на свою медитацию у людей, которых вы любите, и за которых вы ответственны. По сути, если состояние вашего ума улучшается, это дар для них.

В-четвертых, помните, что улучшенное состояние вашего ума также поможет упростить вашу жизнь и сделать ее более лёгкой в управлении. Поэтому, чтобы обеспечить регулярное выделение времени на медитацию, попробуйте добавить несколько новых голосов к вашему внутреннему многоголосию, или поддержать их, если они уже есть, – те голоса, которые вдохновляют вас, и побуждают придерживаться выбранного пути.

Вам нужно исследовать самостоятельно, какие из них для вас полезнее всего. Каждому свое, и даже одному и тому же человеку бывают полезны разные голоса, в зависимости от ситуации.

Вот несколько голосов, которые другие люди, овладевающие искусством медитации, сочли полезными:

- *Голос старательности* – тот, который напоминает вам о бессмысленных стрессах и страданиях, которые ваш нетренированный ум может причинить себе или окружающим людям. Именно этот голос также говорит вам: “Если вы не будете тренировать свой ум, кто будет тренировать его за вас? И если вы не делаете этого сейчас, не думайте, что с возрастом это будет легче.”
- *Голос сострадания* напоминает вам о том, что медитация является деятельным проявлением доброжелательности к себе и к окружающим. Вы начали медитировать потому что хотите лучшей жизни. Если вы действительно любите себя и своих близких – позволите ли вы этой возможности ускользнуть? Этот голос окрепнет, когда вы лучше поймёте, как дышать с удобством, – ведь тогда вы сможете напоминать себе, в особенности когда вы чувствуете

те себя измотанным, как здорово выделить некоторое время на восстанавливающее силы дыхание.

- *Голос здоровой гордости* напоминает вам об удовлетворенности, исходящей из того, что вы сделали что-то правильно. Этот голос напоминает вам, как хорошо вам бывало на душе, когда вам удавалось действовать искусно в тех областях, где еще недавно вы не были столь умелы. Разве вы не хотите расширить свой спектр умений ещё больше?
- *Голос здорового стыда*, исходящего из здоровой гордости. Он напоминает вам, как вы позволяли неумелым участникам вашего внутреннего многоголосия взять верх, даже когда вы прекрасно понимали, что происходит. Хотите и дальше быть их рабами? А если в мире действительно есть люди, которые могут читать мысли, что бы они подумали, если бы прочли ваши? (Этот стыд здоров в том смысле, что он направлен не на вашу личность, а на ваши поступки.)
- *Голос вдохновения* напоминает вам примеры мастеров медитации прошлого. Они потратили свою жизнь на нечто благородное, а вам разве не хочется прожить благородную жизнь? Этот голос укрепляется, когда вы читаете о других – о тех, кто преодолел трудности в своей медитации, и не только достиг истинного умиротворения, но также подал хороший пример людям. Ваше чувство вдохновения может укрепиться и когда вы общаетесь с теми, кто тоже овладевает искусством медитации, и черпаете силы в группе.
- *Голос мудрого внутреннего родителя* обещает вам небольшое вознаграждение за преодоление трудных этапов тренировки: позвольте себе безобидное чувственное удовольствие, если вы будете придерживаться вашего расписания медитаций.
- *Голос добродушного юмора* показывает, насколько глупы могут быть некоторые ваши рассуждения о том, почему вы не тренируетесь, если взглянуть на них немного отстранённо. Не то чтобы вы были глупее прочих – просто сами человеческие нормы довольно глупы. Добродушный юмор по отношению к себе основывается на способности взглянуть на собственные действия со стороны, точно так же как и мудрость. Именно поэтому у известных мастеров медитации такое прекрасное чувство юмора. Когда вы можете

посмеяться над своими заморочками и оправданиями, они теряют большую часть своей власти.

Поэтому попробуйте научиться чувствовать, какой из этих голосов направит ваш ум к действию и воодушевит вас, в стиле, подходящем для вашего склада ума. То же время, слушайте записи бесед о Дхамме, и находите тексты, которые будут напоминать вам о ценностях тренировки в медитации. Это поможет вам не сбиваться с пути. Если у вас совсем уж дефицит времени, помните, что при тренировке ума вам не обязательно сидеть с закрытыми глазами. Как говорили многие учителя, если у вас есть время дышать, у вас есть время медитировать, даже когда вы заняты разными делами. Также может быть полезно помнить, что если вы действительно заняты, вы не настолько уж и заняты, чтобы при этом не медитировать. Вы слишком заняты, чтобы не медитировать. И вам, и окружающим будет лучше, когда ваши источники питания будут заряжены.

3.10 Эмоции, создающие помехи

Когда вы имеете дело с мешающими эмоциями, полезно помнить три типа процессов конструирования упомянутых во введении: процессы телесного конструирования (это вдох и выдох), процессы словесного конструирования (направление мыслей и исследование) и процессы умственного конструирования (чувства и распознавания). Это кирпичики, из которых составляются эмоции. Чтобы избавиться от неумелой эмоции, вы меняете её составные части. Не позволяйте себе обмануться и посчитать, что эмоция говорит о том, что вы по-настоящему чувствуете. Каждая эмоция – это множество переплетённых процессов конструирования, то есть умелая эмоция, которую вы сознательно конструируете, настолько же по-настоящему “ваша”, как и неумелая эмоция, сконструированная бессознательно, просто по привычке.

Поэтому учитесь экспериментировать с отладкой различных процессов конструирования. Иногда удаётся выскочить из неумелой эмоции, просто поменяв способ дыхания; в других случаях нужно повозиться с другими формами конструирования, и найти тот способ, который подойдёт вам.

Здесь, опять же, полезно иметь в виду образ многоголосия: Какая бы эмоция ни возникала – это всего лишь один из участников многоголосия ума – или группа смутьянов, которые выдают своё мнение за

всеобщее, и стараются опровергнуть тех участников, которые намерены медитировать.

Первейший урок по обращению с мешающими эмоциями заключается в том, что вам нужно отождествляться с теми участниками многоголосия, которые хотят извлечь пользу из медитации. Если вы этого не делаете, ни один из тех методов не будет работать долго. Если же вы поступаете именно так, битва наполовину выиграна. Вам нужно самим исследовать и экспериментировать, чтобы узнать, какие методы переставания подходят именно для ваших эмоций, но вот несколько вариантов для начала:

Скука. Она обычно появляется из-за того, что вы не уделяете пристального внимания тому, чем занимаетесь. Если по-вашему, в медитации ничего не происходит, напомните себе, что вы находитесь как раз в наилучшем месте для того, чтобы наблюдать за умом. Если вы ничего не видите, значит вы не смотрите. Так что попробуйте более внимательно следить за дыханием или постараться быстрее замечать набегающие помехи. Помните, что скука сама по себе является помехой. Она то наступает, то отступает. Другими словами, это не тот случай, когда вообще ничего не происходит. Когда скука уже наступила. Сам факт того, что вы отождествляетесь с ней, означает, что вы пропустили этапы её формирования. Будьте более внимательны в следующий раз.

Полезно представлять себя исследователем диких животных. Вы не можете условиться встретиться с ними в определенном месте в определенное время. Вам нужно отправиться туда, где дикие животные имеют обыкновение бывать, например, на водопой, вы должны засесть там, быть очень бдительными, чтобы слышать, что животные приближаются, но также быть совершенно неподвижными, чтобы не спугнуть их. Дыхание в настоящий момент подобно водопою ума – там лучше всего видно движения ума, так что вы находитесь в нужном месте. Теперь вам остается только отточить мастерство оставаться одновременно неподвижным и бдительным.

Уныние. Оно возникает из-за невыгодного сравнения себя со своим представлением о том, каким вы должны быть на данном этапе тренировки. Перечитайте раздел “Оценка своих достижений”, а также почитайте истории из Тхерагатха и Тхеригатха в Палийском Каноне, которые доступны на сайте Access to Insight. Они представляют собой строфы монахов и монахинь, которые рассказывают о своих проблемах в медитации до того, как они наконец достигли пробуждения. Старайтесь придерживаться такой мысли: если они смогли преодолеть свои проблемы, – которые часто бывали серьёзными, – вы тоже сможете преодолеть свои.

Также не стесняйтесь и не бойтесь приободрить себя во время медитации. Подход “я смогу” действительно имеет значение, так что приободряйте участников своего внутреннего многоголосия, которые могут обеспечить такое отношение. Поначалу это может казаться чем-то искусственным – особенно если “не смогу”-участники долгое время имели перевес в этой дискуссии, но через некоторое время, вы начинаете видеть результаты, и позитивное отношение уже совсем не выглядит искусственным.

И всегда помните: Неудачное занятие медитацией всегда лучше, чем вообще никакого. В случае неудачного занятия, по крайней мере есть надежда, что вы разберетесь, почему оно оказалось неудачным. А без медитации вообще нет надежды разобраться.

Беспокойство и тревога. Эти неугомонные эмоции подпитывают ваше представление о том, что если вы достаточно беспокоитесь о будущем, то вы лучше готовы к любым опасностям, которые это будущее принесет. Напомните себе, что будущее весьма неопределенно.

Вы не знаете, какие опасности встанут у вас на пути, но вы должны знать, что развитые память, осознание и мудрость – это лучшая подготовка к любым неожиданным чрезвычайным обстоятельствам. Лучший способ развить эти качества – это вернуться к наблюдению за дыханием. Теперь попытайтесь вдыхать как можно мягче, чтобы противодействовать раздражённому дыханию, которое подпитывало беспокойство. Если вы страдаете от смутного ощущения тревоги – маетесь, не зная почему, – то возможно, вы страдаете из-за того, что попали в порочный круг, – тревожные чувства порождают тревожное дыхание, а тревожное дыхание подпитывает тревожные чувства.

Попробуйте разорвать этот круг, сознательно раз за разом вдыхая и выдыхая в глубоком, успокаивающем ритме, с вовлечением в дыхание всех мышц живота, до самого низа. Вдыхайте животом насколько можете глубоко, даже до того предела, когда дыхание будет ощущаться слегка переполняющим. Затем позвольте произойти плавному выдоху. Расслабьте все мышцы головы и плеч, так чтобы всю работу делал живот. Поначалу такой ритм может показаться неудобным, но он таки разрывает круг. После нескольких минут, позвольте дыханию вернуться к ритму, который покажется более комфортным. Действуйте в том же духе столько, сколько можете, и чувства тревоги, скорее всего, ослабнут. Вдобавок, такое глубокое брюшное дыхание может помочь снять головные боли, вызванные стрессом.

Чувства горя и печали. Если во время медитации вами овладевает печаль, связанная с потерей близкого человека или человека, с которым вас объединяли любовные отношения, верный способ справ-

латься с этой печалью зависит от того, была ли у вас ранее в жизни возможность полностью дать выход этой печали. Мера того, что значит “полностью”, у разных людей разная, но если вы искренне чувствуете потребность дать выход печали, найдите для этого подходящее время и место. Затем, когда вы почувствуете готовность медитировать, примите решение посвятить заслуги от медитации памяти человека, которого вы потеряли.

Убежденность в том, что это действительно поможет другому человеку, где бы он ни находился, позволяет вам получить пользу от внутренней устойчивости, которую медитация может обеспечить вам в трудную минуту. Здоровая печаль – это сложный процесс, он требует осознать, что именно в другом человеке и в отношениях с ним было особенным, а что особенным не было – сам факт того, что отношения прекратились. Любые отношения рано или поздно заканчиваются. Таков сюжет человеческой жизни. Вам нужно развить внутреннюю силу, которая позволит вам сохранять ощущение благополучия перед лицом неизбежных потерь, которые выпадают на долю каждого. Это одна из причин заниматься медитацией. Найти эту внутреннюю силу не означает предать других людей или ваши чувства по отношению к ним. Вы доказываете, что можете стать еще сильнее благодаря опыту этих отношений. Для многих людей основная трудность печали состоит в том, чтобы знать, когда пора меньше сосредотачиваться на том, что в отношениях было особенным, и сильнее сосредоточиться на том, что особенным не было, не ощущая себя предателем. Если вам не удастся совершить этот переход, вы начинаете потакать своей печали, а это не позволяет вам быть полезным ни себе, ни близким вам людям. Если вам трудно совершить переход, обсудите это с кем-нибудь, чьему мнению вы доверяете.

Мучительные воспоминания. Если во время медитации ваш ум переполняют мысли о том, кто вас обидел, напомните себе, что лучший подарок, который вы можете себе подарить – простить этого человека. Это не значит, что вы должны полюбить его, вы просто обещаете себе, что не будете пытаться отомстить ему за то, что он сделал. Вам лучше не стараться свести старые счеты, потому что счеты в жизни, в отличие от счета в спорте, никогда не бывают окончательными. Самый мудрый путь – избавиться себя от тяготы обид и разорвать круг мести, который в противном случае затянул бы вас в ловушку уродливой свары на долгие годы. Кратко выразите доброжелательность к этому человеку – “Желаю тебе исправиться и следовать пути к подлинному счастью”, а затем вернитесь к дыханию.

Если же всплывают воспоминания о людях, которых вы обидели,

помните, что угрызения совести не отменяют вред, который вы причинили, более того, они могут даже ослабить вашу уверенность в том, что можно измениться к лучшему. Просто напомните себе, что вы больше не хотите никому причинять вреда, и распространите доброжелательность на человека, которого обидели, – где бы он теперь ни находился, – а затем на себя, и на всех живых существ.

Мысли о всех живых существах напомнят вам, что не только вы причиняли зло другим в прошлом. Мы все причиняли друг другу вред на протяжении неисчислимых жизней. К тому же, размышления такого рода напоминают вам, что возможностей навредить очень много, поэтому нужно выработать решимость относиться ко всем бережно.

Если вы хотите когда-нибудь выбраться из круга причинения вреда, вы должны прежде всего выработать решимость не вовлекаться во вредоносные действия. Вы не можете ждать от других людей первого шага в таком решении.

И наконец, пообещайте себе, что вы посвятите заслуги от медитации людям, которым причинили вред. Затем вернитесь к дыханию. Такой же принцип применим, когда вы вспоминаете о ком-то, кто нуждался в вашей помощи, но вы ничего не сделали. Если вспоминается время, когда вы не смогли оказать помощь тому, кто в ней нуждался, перечитайте описание безмятежного наблюдения в первой главе первой части книги.

Вожделение. Вожделение возникает от настройки внимания на представления о привлекательности, создаваемые относительно человека или взаимоотношений, и игнорирования их непривлекательной стороны. Оно усугубляется определенным типом дыхания, которым привычно сопровождаются ваши фантазии. Поэтому ваш подход должен быть двусторонним.

- Во-первых, чтобы ослабить голос, который настаивает на *немедленном* получении удовольствия, дышите так, чтобы расслабить любое напряжение в теле, где бы вы его ни обнаружили. Хорошо начать с тыльных сторон ладоней.
- Во-вторых, в ваши фантазии нужно ввести представления о непривлекательности. Если вы сосредоточены на привлекательных частях тела другого человека, сосредоточьтесь на непривлекательных частях, находящихся сразу под кожей. Если вы настроены на соблазнительные мечтания об отношениях, представьте, что другой человек делает или говорит нечто, вызывающее у вас полное неприятие. Например, подумайте о глупых или унижительных поступках, которые вы совершали под воздействием вожделения, и

представьте, что другой человека презрительно смеется над ними у вас за спиной. Однако если презрение вас распаляет, подумайте о чем-нибудь таком, что вас охладит. Подумайте обо всём, что идёт в нагрузку к половым отношениям, и насколько, было бы лучше не ввязываться в них. Затем вернитесь к дыханию.

Кстати, такие размышления подходят не только монахам и монахиням. Миряне, сохраняющие верность в отношениях, тоже нуждаются в инструментах для того, чтобы удерживать ум от походов на сторону.

И даже внутри таких отношений зачастую бывает нужно сдерживать вожделение. И если даже вы в отношениях, которые ни к чему не обязывают, вы будете страдать, если не сможете отключать похотливые мысли по своей воле. Общество в целом может превозносить и поощрять вожделение, но необузданная похоть может нанести непоправимый вред. Вот поэтому вам нужны инструменты, чтобы противостоять ей, и не только когда вы медитируете, но и в течение всего дня. Только когда вожделение укрощено, благотворные качества получают возможность развиваться и процветать.

Романтическая влюбленность. Это один из видов вожделения, когда вы настроены не столько на тело другого человека, сколько на создаваемые вами мечтания о том, как вы с этим человеком найдёте вместе счастье и взаимопонимание. Напомните себе, что романтические фантазии уже приводили вас в прошлом к горькому разочарованию. Думаете ли вы, что ваши нынешние фантазии заслуживают большего доверия? Как только вы замечаете, что есть риск увлечься такими фантазиями, вставьте в них немного суровой действительности, чтобы они стали менее привлекательными. Представляйте, как другой человек делает что-то, что вас крайне разочаровывает, например, изменяет вам, до тех пор, пока в фантазиях не останется ничего привлекательного.

Злость. Как и в случае вожделения, когда вы имеете дело со злостью, первым делом отыщите, где в теле она образует центры напряжения.

В первую очередь нужно обратить внимание на грудь и живот, а также на руки. Дышите так, чтобы расслабить напряжение.

Затем попробуйте применить некоторые представления, противодействующие злости. В качестве наилучшего противоядия часто советуют дружелюбные мысли, но бывает так, ваше настроение не подходит для дружелюбных мыслей. Тогда можно подумать о том, что вы сделали или сказали по дурости, под влиянием злости, и представить, что человек, на которого вы злитесь, рад видеть, что вы поступаете глупо. Хотите ли вы доставить ему такое удовольствие? Подобные мысли

часто могут успокоить вас до такой степени, что ваш рассудок проявится.

Также подумайте о том, что если вы хотите, чтобы все всегда шло как вам нравится, вы ошиблись миром. Вам следовало бы находиться в раю. Но вы живёте среди людей. Человеческая история полна огорчительных поступков. Поэтому избегайте представления о том, что вы или ваши близкие больше других являетесь жертвами нападков. Жестокое обращение – дело житейское, и злость не поможет вам грамотно справиться с ним. Вам нужно очистить свой ум, если вы хотите, чтобы ваш ответ на несправедливость оказал наилучшее воздействие. Поэтому постарайтесь выработать безмятежное отношение к тому факту, что несправедливость универсальна, а затем понять, как вам наиболее эффективно отреагировать в данном конкретном случае.

Ещё один метод – вспомнить что-нибудь хорошее, сделанное людьми на которых вы злитесь. Очень редко бывает, что в людях совсем нет ничего хорошего. Если вы отказываетесь видеть в людях нечто хорошее, вы вряд ли поступаете умело по отношению к ним, и от этого черствеет сердце.

Традиционная метафора для этого метода такова: вы пересекаете пустыню – жарко, вы измождены, мучаетесь от жажды, и вот на пути вам попадается лужица воды в отпечатке коровьего копыта. Если вы зачерпнете воду руками, вы поднимите муть со дна. Поэтому вы делаете то, что должно: опускаетесь на четвереньки, наклоняетесь и пьёте прямо из следа. В таком положении вы выглядите не очень достойно, но сейчас не время волноваться о том, как вы выглядите.

В первую очередь, вы должны выжить. Аналогично, если вы считаете, что отыскивать хорошее в людях, на которых вы злитесь, ниже вашего достоинства, вы лишаете себя воды, которая вам нужна, чтобы сохранить то хорошее, что есть в вас самих. Поэтому старайтесь искать хорошее, возможно, это поможет вам развить доброжелательность по отношению к людям. И помните: вам это пойдёт на пользу не меньше, чем им.

Если вы всё-таки не можете найти ничего хорошего в людях, на которых злитесь, пожалейте их. Они роют яму сами себе.

Ревность и зависть. Ревность и зависть – это особые виды злости, которые возникают, когда вам кажется, что другим повезло за ваш счёт, – например, когда сослуживца хвалят за то, что вы считаете своей заслугой, или когда человек, к которому вы испытываете сильные чувства, влюбляется в кого-то другого. Кроме злости, в ревности и зависти ещё есть представления о разочаровании и уязвлённой гордости. В любом случае, они возникают, когда вы связываете надежды на счастье с

кем-либо или чем-либо, что от вас не зависит.

Один из способов справиться с ревностью и завистью – это напомнить себе о том, что вы остаётесь их рабом до тех пор, пока ставите своё счастье и собственное достоинство в зависимость от вещей, которые вам неподвластны. Не пора ли вместо этого время всерьёз взяться за поиск счастья внутри? Ещё вы можете задать себе вопрос, неужели вы хотите заграбастать себе всё счастье и удачу в мире. Если так, то что вы за человек? Если в прошлом бывали времена, когда вы радовались от того, что вызывали у других людей зависть, напомните себе, что та зависть, которую вы сейчас испытываете, является неминуемой расплатой. Не пришло ли время вырваться из этого порочного круга?

Когда работаешь с завистью, одним из самых полезных бывает такой способ восприятия: отступить на шаг назад, и шире взглянуть на жизнь и на мир в целом, чтобы прочувствовать, как же на самом деле незначительны вещи, которым вы завидуете. Подумайте о том, как Будда видел мир людей: люди барахтаются, как рыбы в мелких лужицах, враждуя из-за воды, которая высыхает. Стоит ли вам снова и снова враждовать из-за вещей, которые незначительны и идут на убыль, – не лучше ли найти источник счастья получше.

После подобных размышлений, уделите некоторое время развитию возвышенного отношения безмятежного наблюдения и, если ощущаете готовность это сделать, добавьте также немного сорадования.

Нетерпение. Когда занятия не дают результатов так быстро, как вам хочется, помните, что проблема заключается не в *самом* желании. Вы просто неверно его направили: на результаты, а не на предпосылки, которые приведут к результатам. Это как ехать на машине к горе, которая виднеется на горизонте. Если вы все время будете смотреть на гору, вы собьётесь с пути. Вам нужно направить внимание на дорогу и следовать по ней метр за метром на протяжении всего пути. Таким образом вы доберетесь до горы.

Так что, когда вы чувствуете нетерпение в медитации, не забывайте, что вам нужно направить желание на отслеживание дыхания, на то, чтобы оставаться памятующим и осознающим, и на другие составляющие тренировки, которые служат предпосылками. Если вы направите желание на создание предпосылок, результаты непременно будут.

Если нетерпение вызвано желанием поскорее покончить с медитацией и заняться своими делами, помните, что ваши дела привели ум в состояние, требующее лечебных средств. Медитация – это как раз такое лекарство, подобно крему, которым вы смазываете сыпь.

Нельзя просто намазаться кремом, а потом сразу его смыть. Вам нужно оставить его на некоторое время, чтобы он подействовал.

Аналогично, вам нужно предоставить дыханию и всем умелым качествам, которые вы развиваете в связи с ним, время на то, чтобы они выполнили свою работу. И помните, медитация предназначена не для того, чтобы с ней “по-быстрому разделаться”. Подобно тому, как телу требуются лекарства, пока оно подвержено превратностям мира, так и уму на протяжении всей жизни требуется лечебная сила медитации.

Сомнение. Эта эмоция бывает двух видов: сомнение в себе (рассматривается выше в разделе “Уныние”), и сомнение в тренировке. Этот второй вид сомнений можно преодолеть двумя способами.

- Первый способ – читать о том, какой пример подавали Будда и его благородные ученики. Они были (и остаются) мудрыми и честными людьми. Они учили безвозмездно. У них не было причин исказить истину. В мире редко можно встретить таких учителей, поэтому вам стоит допустить, что они могут быть правы.
- Второй способ – это напомнить себе, что тренировка может быть по-настоящему оценена только тем, кто честен с собой. Действительно ли вы придерживаетесь дыхания неотступно? Честны ли с собой, наблюдая ум, когда он действует умело, и когда действует неумело?

Можете ли вы быть более честными с собой в этих областях? Вы сможете преодолеть ваши сомнения, только если вы действительно наблюдательны, добросовестно и тщательно проверяете наставления на практике, выходя за свои привычные рамки. Независимо от того, оправдает ли тренировка ожидания, вы в любом случае выиграете, развивая наблюдательность и тщательность, – так что усилия, которые вы вкладываете в развитие этих качеств, наверняка не будут растрочены впустую.

3.11 Видения и другие необычные явления

Когда ум начинает успокаиваться, порой всплывают странные проявления интуиции: видения, голоса, и другие необычные вещи.

Иногда они сообщают правдивую информацию, иногда ложную. Правдивая информация особенно опасна, потому что она склоняет вас доверять всему, что появляется в вашей голове, и тогда вы начинаете попадаться в силки ложной информации. К тому же, такого рода наития могут вызвать сильное тщеславие, вы начинаете чувствовать, что вы какой-то необыкновенный. Это уводит далеко в сторону от пути.

Поэтому общее правило в отношении таких вещей – оставлять их в покое. Помните: *Не все, что возникает в умиротворенном уме, заслуживает доверия*. Так что не думайте, что вы упускаете что-то важное, если вы не увлекаетесь этими явлениями. Вы можете рискнуть увлечься ими, только если вы находитесь под присмотром учителя, который хорошо умеет обращаться с такими явлениями. Лучшие советы, которые можно дать в такой книге, как эта – о том, как отстраниться от видений и необычных явлений. Например:

Знаки (умственные образы). Когда ум успокаивается, в нём может возникнуть видение света, или вы можете услышать высокий звон в ушах. Или это может быть необычный опыт, относящийся к любой другой двери восприятия – запах, вкус, осязательное ощущение. Если такое случается, не оставляйте дыхание. Это просто признаки того, что вы успокаиваетесь, – поэтому относитесь к ним, как к дорожным знакам. Когда вы видите знак при въезде в город, вы ведь не съезжаете с дороги, чтобы ехать на знак. Вы остаетесь на дороге, и следуя дальше, попадаете в город.

Видения. Когда ум начинает успокаиваться, – или если он отвлекается от дыхания при утрате памятования, – вы можете увидеть образ себя или другого человека, или какого-то другого места в пространстве или во времени. Такое приходит на ум, когда он утих, но не в полной мере опирается на предмет медитации.

Чтобы избавиться от них, восстановите памятование, три–четыре раза глубоко вдохнув и выдохнув через сердце, и тогда видения пройдут. Если вам привиделся другой человек, то первым делом направьте ему доброжелательные мысли, а затем глубоко дышите через сердце, чтобы дать видению рассеяться.

Ощущение выхода из тела. Если вы ощущаете, что находитесь за пределами своего тела, вы можете испытать искушение немного путешествовать по астральному плану, но вам нужно удержаться от этого искушения. Это может быть опасно, и ваше тело в это время останется незащищённым. Вы можете вернуться в тело, вспомнив о четырех основных элементах, которые формируют внутреннее ощущение тела: энергия дыхания, теплота, прохлада, и твердость (см. обсуждение четвертой джханы в четвёртой части книги).

Ощущение постороннего присутствия. Если вы чувствуете, энергию или чьё-то бесплотное присутствие снаружи вашего тела, вам не нужно выяснить кто это, или какова причина его появления. Просто наполняйте своё тело осознанием и энергией дыхания.

Представьте, что осознание и энергия дыхания тверды и непроницаемы, – от макушки до кончиков пальцев рук и ног. Когда вы защити-

ли свое тело таким образом, вы можете распространить доброжелательные мысли в направлении, где вы ощущаете постороннее присутствие, а затем во всех направлениях. Продолжайте делать это до тех пор, пока ощущение внешнего присутствия не пройдет.

3.12 Застревание в собранности ума

Есть два типа привязанности к собранности ума: здоровая и нездоровая. Здоровая привязанность является необходимым элементом в овладении умением собирать ум. При такой привязанности вы стараетесь поддерживать внутреннее спокойствие в любых ситуациях, занимаясь различными повседневными делами. Вам становится интересно выяснить, почему вы не можете поддерживать его в некоторых ситуациях, и вы стараетесь находить свободное время, чтобы посвятить его практическим занятиям, даже если это только коротенькие паузы для медитации в течение дня. Эта привязанность является здоровой, потому что она помогает вам рассматривать любые нездоровые привязанности как проблемы, которые требуют решения, и она дает вам хорошую внутреннюю опору для их решения.

В случае нездоровой привязанности к собиранию ума, вы вообще не хотите прекращать занятия медитацией, не хотите иметь никаких дел с другими людьми, и не хотите выполнять свои обязанности в мире, потому что видите, что мир только нарушает умиротворение вашего ума. Вы просто хотите использовать собранность в качестве предлога для того, чтобы увильнуть от своих обязанностей в мире.

Вам нужно помнить, что повседневные обязанности предоставляют вам возможности, необходимые для развития благотворных качеств, – терпения, настойчивости, безмятежного наблюдения, – которые требуются для того, чтобы тренировать ум в мудрости. Кроме того, смятение, которое вы переживаете, имея дело с миром, приходит не из мира, а из глубин вашего ума. Если просто спрятаться за собранностью, то вы свернетесь калачиком вокруг источников внутреннего смятения и никогда не сможете устранить их. В конце концов, они уничтожат собранность ума и тогда не останется вообще ничего, за что можно было бы держаться.

3.13 Случайные озарения

Если во время медитации вам в голову откуда ни возьмись приходит озарение, вам нужно быстро решить, стоит ли обращать внимание на это озарение, или же это просто еще одно отвлечение. Здесь есть такое общее правило: если озарение можно сразу же применить к тому, что вы делаете здесь и сейчас в медитации, стоит испытать его. Проверьте, как оно сработает. Если оно не работает, отбросьте его. Если озарение не применимо напрямую к тому, что вы делаете, отбросьте его. Не бойтесь, что вы потеряете что-то ценное. При попытке удержать его, оно будет уводить вас всё дальше и дальше от дыхания. Если оно действительно ценно, оно западёт в память, даже если вы не старались запомнить его.

Представьте себе собранность ума в образе гусыни, несущей золотые яйца. Если вы посвятите все свое время сбору и хранению яиц, гусыня погибнет без должного ухода. И золото этих яиц похоже на золото из многих сказок: если вы сразу же не найдёте ему хорошего применения, оно пойдёт прахом. Так что, если яйцо не может быть использовано сразу же, оставьте его без внимания. Посвятите свои силы заботе о гусыне.

Это еще одна из областей, где важно помнить: не всё, что появляется в спокойном уме, заслуживает доверия. Успокоение ума открывает доступ ко множеству запертых в прошлом комнат ума, но если эти комнаты теперь открыты, это ещё не значит, что во всех них есть нечто ценное. В некоторых из них нет ничего, кроме старого хлама. Если озарение, которое вы отложили в сторону во время медитации, все еще приходит на ум после медитации, задайте себе вопрос, как оно применимо к вашему поведению в жизни.

Если это озарение, по-видимому, даёт мудрый взгляд на то, как действовать в конкретной ситуации, тогда вы можете опробовать его, чтобы понять, действительно ли оно полезно. Кроме того, чтобы убедиться, что вас не заносит в одностороннее понимание, спросите себя: до какой степени верно обратное? Это один из самых важных вопросов, который нужно держать наготове, чтобы при овладении искусством медитации сохранять равновесие.

Если озарение скорее отвлечённого характера, – о смысле жизни или чём-либо подобном, – оставьте его без внимания. Помните, что вопросы мудрости имеют дело не с отвлечёнными представлениями, а с действиями. *Вашими* действиями. Озарения, которые стоит искать в медитации, также касаются ваших действий.

3.14 Дополнительные материалы для чтения

О работе с болью: книга Ачана Маха Бува Нянасампанно – *Straight from the Heart*, в особенности беседы, “Feelings of Pain” и “Investigating Pain”.

Беседа “*A Good Dose of Dhamma*”, в книге Упасики Ки Нанайон “An Unentangled Knowing” тоже даёт хорошие советы о том, как справляться с болью и болезнью.

О правильном отношении к ошибкам: “How to Fall” в сборнике “Медитаций” (*Meditations*).

Сборник “*Медитации 5*” содержит множество бесед о способах справляться с эмоциями, создающими помехи.

Об использовании благодарности как темы для созерцания: “The Lessons of Gratitude” в *Head & Heart Together*

Уместные беседы:

- 2012/5/23: Pain is Not the Enemy*
- 2012/7/31: Pleasure & Pain*
- 2010/6/5: Insight into Pain*
- 2012/11/22: Take the One Seat*
- 2010/3/23: Perceptions of the Breath* (read)
- 2009/11/9: The Power of Perception*
- 2008/2/3: Judging Your Meditation*
- 2008/2/6: Good & Bad Meditation*
- 2012/1/12: Evaluating Your Practice*
- 2010/11/28: Measuring Progress*
- 2010/11/19: Delusion Concentration*
- 2003/1: No Mistakes are Fatal*
- 2009/10/3: Ups & Downs*
- 2009/7/26: Patience & Urgency*
- 2012/8/10: Fabricating with Awareness*
- 2012/8/17: The Arrow in the Heart*
- 2004/11/24: Unskillful Thinking*
- 2011/4/14: Unlearning Unskillful Behavior*
- 2010/4/21: The Arrows of Emotion*
- 2012/7/22: A Refuge from Illness, Aging, & Death*
- 2011/1/30: Sober Up*
- 2011/10/20: In the Mood*

2011/8/15: Today is Better than Yesterday

2010/12/7: Get Out of the Way

2010/12/13: Antidotes

2012/11/11: Sorting Yourselves Out

2005/3/9: Purity of Heart

2012/7/25: Feeding on the Breath

2012/7/27: Practicing from Gratitude

Глава 4

Медитация в повседневной жизни

Есть два основных довода в пользу того, чтобы охватить тренировкой в медитации повседневную жизнь. Во-первых, благодаря этому тренировка набирает темп, который сохраняется от одного занятия формальной тренировкой до следующего. Если вы резко разграничиваете свою жизнь на отрезки времени, когда вы медитируете, и отрезки, когда вы этого не делаете, энергия, которую вы накапливаете на каждом занятии медитацией, растрачивается в промежутке между занятиями. Каждый раз, когда вы садитесь медитировать, вам приходится начинать с нуля.

Это как держать собаку на поводке. Если оставить поводок длинным, пёс опутает им всё на свете – фонарные столбы, деревья, ноги других людей. Вам предстоит долгий и трудоёмкий процесс распутывания поводка, прежде чем вы сможете вернуть и собаку, и поводок к себе. А если поводок короткий, когда вы садитесь – и поводок, и собака уже прямо здесь. Точно так же, если вы стараетесь сохранять центр внимания своей медитации в течение всего дня, то когда приходит время для занятия медитацией, вы уже в своём центре внимания. И можете сразу с этого начинать.

Второй довод в пользу того, чтобы охватить тренировкой в медитации повседневную жизнь, состоит в том, что это позволяет вам получать результаты от развитых в медитации навыков как раз тогда, когда они нужнее всего – а именно, когда проявляется склонность ума создавать самому себе стресс и страдание в течение дня.

Если вы ощущаете свой центр внимания как безопасное и уютное место, это помогает вам сохранять устойчивость среди суматохи повседневной жизни. Внешние события не ошеломляют вас, потому что у вас

есть прочное внутреннее основание. Это можно сравнить со столбом на скалистом взморье. Если просто оставить его лежать на берегу, волны будут носить его взад и вперед. Он станет опасен для тех, кто резвится в волнах. В конце концов, волны в щепки разобьют его о скалы. Но если столб установить прямо и надёжно укрепить в скальной породе, волны не смогут сдвинуть его с места. Он останется в целостности и сохранности и не будет представлять ни для кого опасности.

Некоторые люди жалуются, что попытки заниматься медитацией в повседневной жизни, просто добавляют ещё одну задачу к тому множеству задач, которыми они уже пытаются жонглировать, – но не нужно рассматривать это таким образом. Медитация позволяет вам встать на твёрдую почву, чтобы вы смогли с большей лёгкостью и искусством жонглировать другими своими обязанностями. Как скажут вам многие люди, овладевающие искусством медитации, – чем больше памятования и осознания вы проявляете по отношению к своим обязанностям, тем лучше результаты вашей деятельности. Медитация не мешает вашей работе, а напротив – делает вас более внимательными и осознанными во время её выполнения. То обстоятельство, что вы сохраняете собранность, а не позволяете уму беспорядочно блуждать, помогает разумно расходовать вашу энергию, поэтому чем бы вы ни занимались, вы можете делать это с большей выносливостью.

В то же время, чёткое ощущение неподвижного центра внимания, помогает вам видеть те движения ума, которые иначе вы бы упустили из виду. Это как если бы вы лежали на спине посреди поля, – если просто смотреть в небо, безотносительно чего-либо на поверхности земли, нельзя сказать, как быстро или в каком направлении движутся облака. Но если у вас есть неподвижная точка отсчёта, – конек крыши или высокий шест, – вы можете четко определить скорость и направление движения облаков. Точно так же, когда у вас есть неподвижная точка отсчёта, вы можете определить, когда ум берёт неверный курс, и можете вернуть его обратно, прежде чем он попадёт в беду.

В сущности, медитация в повседневной жизни – это более сложный вариант медитации при ходьбе, здесь ваше внимание направляется на три основные области: 1) поддержание внутреннего фокуса внимания 2) в ходе своих повседневных дел 3) в гуще событий, происходящих вокруг вас. Основное различие, конечно, в том что 2) и 3) более сложны и меньше доступны вашему контролю. Но есть способы компенсировать эту увеличившуюся сложность. И вы можете использовать доступные вам возможности контроля над своей деятельностью и окружением, чтобы улучшить условия для своей тренировки. Люди слишком часто оставляют свою жизнь такой, как есть, и пытаются втиснуть медита-

цию в свободные промежутки, что не даёт медитации пространства для развития. Если вы всерьёз настроены решать проблему стресса и страдания, вы должны со всем тщанием преобразовать свою жизнь так, чтобы содействовать воспитанию качеств, которые вы хотите развить. Поместите тренировку ума на верхние позиции своего списка приоритетов во всем, что вы делаете. Чем выше вы можете её поместить, тем лучше.

Как я говорил во “Введении”, некоторые советы здесь, в третьей части книги, могут предполагать более высокий уровень обязательств, чем вы готовы принять прямо сейчас. Поэтому читайте выборочно, но вместе с тем оставайтесь честны с собой. Старайтесь понимать, кто именно из участников вашего внутреннего многоголосия делает выбор.

4.1 Внутренний фокус внимания

Может оказаться, что вы не можете продолжать чётко отслеживать вдохи и выдохи, когда глубоко вовлечены в выполнение какой-либо замысловатой задачи, но вы можете поддерживать общее ощущение качества энергии дыхания в теле. В этой области могут быть полезны уроки, которые вы усвоили во время медитации сидя. В частности, полезны будут два навыка.

1. Постарайтесь заметить в своём поле дыхательной энергии пусковые точки¹ – те точки, которые обычно быстрее всего напрягаются и зажимаются, приводя тем самым к распространению привычных напряжений на другие части тела. Как правило, пусковые точки располагаются в области глотки; в районе сердца; в области солнечного сплетения, спереди живота; на тыльной стороне кистей рук или верхней стороне стоп ног.

Выявив такого рода точку, используйте её как место центра внимания в течение дня. Позаботьтесь о том, чтобы это место оставалось расслабленным и нестеснённым. Если вы чувствуете, что оно зажимается, на минутку перестаньте делать всё остальное, чем вы занимаетесь, и продышите это место. Другими словами, как можно быстрее принесите в это место благотворную энергию дыхания, и позвольте ему расслабиться. Это поможет рассеять напряжение прежде, чем оно охватит другие части тела и ума.

Сначала может оказаться, что вы больше времени отвлекаетесь от выбранного места, чем отслеживаете его состояние. Как и при медита-

¹Досточтимый Тханиссаро Бхиккху подробнее объясняет работу с пусковыми точками в беседе “[Fear & Anger](#)”

ции сидя, вы должны быть терпеливы, но строги с собой. Всякий раз, когда вы осознаёте, что потеряли выбранное место, тут же возвращайтесь обратно и освобождайтесь от любого напряжения, которое успело накопиться. Возможно, вам будет полезно разработать для себя какие-то напоминания: например, особенно стараться отслеживать выбранное место каждый раз, когда вы пересекаете дорогу или останавливаетесь на красный свет. Со временем, вы сможете ставить более высокие цели и стремиться оставаться собранным вокруг центра внимания и расслабленным в течение более длительных промежутков времени.

В ходе этой работы, вам придётся превозмочь кое-какие старые безответные защитные привычки, то есть на освоение этого навыка может потребоваться время. Но если вы настойчиво сохраняете выбранное место расслабленным, вы обнаружите, что в течение дня накапливаете меньше напряжения. Вы будете в меньшей мере отягощены ощущением того, что вам нужно что-то выбросить из головы. В то же время, поддержание собранности будет доставлять вам всё больше удовольствия, вы почувствуете большую легкость и уравновешенность. Это поможет вам старательно заниматься. Если вы оказываетесь в ситуации, когда вы просто сидите и больше ничего не делаете, – на собрании или в приёмной врача, – вы можете насладиться ощущением легкости в области своего центра внимания, и никто другой об этом не узнает.

Поддержание своего центрального места внимания в расслабленном состоянии также помогает вам стать более восприимчивыми к тем мелочам, которые запускают развёртывание привычного напряжения. Благодаря этому вы лучше разбираетесь в работе своего ума. У вас появляется пространство, в котором вы можете отступить на шаг от своих мыслей, и наблюдать их просто как участников многоголосия. Вы не обязаны принимать всё, что предлагает это многоголосие. Если на обсуждение выносятся что-то неумелое, вы учитесь осознавать это как неумелое, и дышать прямо сквозь это.

Развивая свою способность сохранять центральное место внимания расслабленным и наполненным в любых обстоятельствах, вы создаете прочное основание для своего внутреннего наблюдателя. Нарботка внутренней роли наблюдателя помогает вам проживать каждый день с меньшими эмоциональными затратами, а также замечать в себе и в своём окружении такие вещи, которые вы никогда раньше не замечали. Другими словами, это хорошее основание для зарождения мудрости в ходе вашей повседневной деятельности. Заодно это развивает ту мудрость, с которой вы приступаете к формальной медитации.

2. Второй навык дыхания, который оказывается полезен в течение дня, – наполнять своё тело дыханием и осознанием в трудных ситу-

ациях, и особенно при столкновении с трудными людьми. Представьте, что дыхание это щит, который защищает вас от другого человека таким образом, что его энергия в вас не проникает. В то же время, представляйте, что его слова и действия не направлены прямо на вас, а проходят мимо. Это помогает уменьшить ощущение угрозы и позволяет вам с большей ясностью обдумывать, как уместнее всего ответить. И раз вы создаёте силовое поле из насыщенной благотворной энергии, возможно, вы сможете оказать умиротворяющее и уравнивающее воздействие на окружающих вас людей и ситуацию в целом.

Кроме того, хорошо владеть этим умением, когда вы имеете дело с людьми, которые приходят рассказать о своих проблемах. Зачастую мы безотчётно чувствуем, что если мы не примем на себя часть их боли, мы окажемся не отзывчивыми. Но когда мы чувствуем, что впитываем их энергию, на самом деле это не облегчает их груз; это только отягощает нас. Оставаясь в прозрачном коконе благотворной энергии дыхания, можно всё ещё оставаться отзывчивым – и даже яснее видеть проблемы других. При этом вы не смешиваете боль другого человека со своей.

В идеале, нужно объединить эти два умения, как в медитации при ходьбе. То есть, в обычных обстоятельствах удерживать внимание на выбранном месте, но научиться по возможности быстрее распространять дыхание и осознание из этого места на всё тело, каждый раз, когда вы чувствуете потребность в этом. Тогда вы будете готовы ко всему, что может случиться в ходе дня.

4.2 Ваши повседневные дела

Вы быстро обнаружите, что не все явления, расстраивающие вашу медитацию в повседневной жизни, приходят снаружи. Ваши собственные дела – то, что вы делаете, говорите и думаете, – также могут вывести вас из равновесия. Поэтому необходимой частью практических занятий является самообладание: вы берете себе за правило воздерживаться от определённых поступков и не направлять своё внимание таким образом, чтобы это сводило на нет то, что наработано в медитации.

Важно рассматривать самообладание не как ограничение, сужающее диапазон ваших действий. На самом деле это дверь к свободе – к свободе от вреда, который вы причиняете себе и окружающим людям. Хотя некоторые традиционные формы самообладания поначалу могут казаться ограничением свободы, помните, что ограниченными себя почувствуют только неумелые участники многоголосия. Умелые

же участники, находившиеся под их гнётом, на самом деле получают больше свободы и пространства для развития.

Вместе с тем, тренировка самообладания не означает ограничения диапазона осознания. Часто, когда мы что-то делаем или думаем, или на что-либо смотрим, мы обращаем внимание только на то, что нам нравится или не нравится. Самообладание подталкивает к тому, чтобы наблюдать, почему вам что-то нравится или не нравится, и что случается, когда вы следуете своим предпочтениям или неприязни. Поступая так, вы расширяете поле зрения и начинаете приобретать понимание тех областей ума, которые иначе оставались бы за кадром. Таким образом самообладание служит развитию мудрости.

Некоторые участники многоголосия ума склонны убеждать вас, что вы поймете их только если поддадитесь им, а если вы им не поддадитесь, они уйдут в подполье, где вы их не сможете увидеть. Если вы поддадитесь на их уговоры, вы никогда не освободитесь от их влияния. Единственный способ изучить их вдоль и поперек – упорно отказываться им верить, и тогда вы увидите следующую линию их обороны, а потом следующую. В конечном итоге вы дойдёте до момента, когда они разоблачат сами себя, и вы увидите, как в действительности слабы их доводы. То есть здесь, опять же, самообладание служит способом развития мудрости в тех областях, которые оставались скрытыми из-за потворства слабостям.

Еще одна метафора для самообладания – представить себе медитацию тренировкой в построении дома для ума – такого места внутри, где вы можете отдыхать, чувствуя себя в безопасности, а также собирать пищу для ума. Если вам недостаёт самообладания, значит двери и окна вашего дома остаются открытыми 24 часа в сутки. Люди и звери могут проникнуть в него и перевернуть всё вверх дном. Если вы закрываете окна и двери только при формальных занятиях медитацией, то каждый раз, приступая к медитации, вы вынуждены становиться уборщиком. И может оказаться, что кое-кто из тех зверей или людей, что любят шляться по вашему дому, не собираются его покидать. Они уничтожат всю пищу, которую вы запасли, и вам ничего не останется. Поэтому вам нужно развить способность различать, когда открывать и закрывать окна и двери. Тогда у вашего ума будет хороший дом.

Если вы опасаетесь, что самообладание лишит вас спонтанности, подумайте о том вреде, который может причинять неотёсанная спонтанность. Вспомните те случаи, когда вы что-либо сделали или сказали под влиянием момента, а потом долго сожалели об этом. То, что вы могли считать “естественной спонтанностью”, было просто силой неумелой привычки, такой же искусственной и неестественной, как любая другая

привычка. Спонтанность становится восхитительной и уместной только если она отшлифована до той степени, когда умелые действия совершаются без усилий. Именно этим мы восхищаемся в величайших художниках, актерах и спортсменах. Их спонтанность потребовала долгих лет тренировки. Поэтому относитесь к самообладанию как к способу натренировать свою спонтанность, чтобы она стала непринужденно умелой. На это потребуется время, но усилия будут хорошо вознаграждены.

Есть три традиционных способа тренировки самообладания: развитие чувства меры в разговорах; следование правилам обучения; упражнение в обуздании чувств.

Чувство меры в разговорах

Первое, что следует усвоить, – нужно следить за языком. Если вы не можете совладать со своим языком, то вы не сможете совладать и со своим умом.

Итак, прежде чем сказать что-либо, спрашивайте себя: 1) Правдиво ли это?; 2) Полезно ли это?; 3) Подходящее ли сейчас время, чтобы это сказать? Если ответ на все три вопроса – “да”, то вперед, говорите это. Если нет, сохраняйте молчание.

Когда отвечать на эти вопросы войдет у вас в привычку, вы обнаружите, как редко разговор имеет ценность.

Это не значит, что вам нужно будет стать замкнутым. Если вы находитесь на работе и чувствуете, что нужно побеседовать с коллегой, чтобы создать на рабочем месте гармоничную атмосферу, это будет считаться полезным разговором. Только будьте осторожны, чтобы этот разговор не вышел за пределы своего назначения, – “социальной смазки”, – и не превратился в пустую болтовню. Это было бы не только пустой тратой сил, но и источником опасности. Избыток смазки может застопорить работу. Часто словами, которые приносят наибольший ущерб, оказываются те, которые чуть возникнув в уме и не пройдя проверку, срываются с языка.

Соблюдение принципа умеренности в разговорах приведет к тому, что вы приобретете репутацию молчуна – ну и отлично. Вы обнаружите, что ваши слова, когда вы их тщательно взвешиваете, начинают приобретать больший вес. Заодно вы создаете лучшую атмосферу для своего ума. Если вы болтаете весь день напролёт, как вы собираетесь прекратить болтовню в уме, когда сядете медитировать? А если вы вырабатываете привычку следить за своим языком, эта привычка переносится и на медитацию. Все участники многоголосия тоже начнут учиться следить за своими языками.

Это не значит, что вы должны отказаться от юмора, но вы должны научиться использовать его мудро. В нашем обществе юмор зачастую относится к тому или иному виду ненадлежащей речи: ложь; речь, вызывающая рознь; грубая речь; и пустая болтовня. Трудно научиться использовать юмор так, чтобы высказывать то, что правдиво, ведет к согласию и служит благой цели. Но вспомните о великих юмористах прошлого, – мы помним их юмор именно из-за их искусства говорить правду. Независимо от того, стремитесь ли вы быть великолепным юмористом, усилия, затраченные в попытках использовать юмор мудро, будут хорошим упражнением в мудрости. Если вы способны научиться смеяться над недостатками окружающего мира с мудростью и по-доброму, вы сможете научиться так же смеяться и над своими недостатками. А это одно из наиболее существенных умений в инструментарии человека, овладевающего искусством медитации.

Правила поведения

Правило – это обещание избегать поведения, причиняющего вред, которое вы даёте самому себе. Никто не принуждает вас к этому, но мудрые люди считают, что именно эти пять правил очень полезны для создания благоприятных условий для тренировки ума. Когда вы принимаете эти пять правил, вы вырабатываете решимость не заниматься намеренно пятью видами деятельности:

1. Убивать людей или животных;
2. Воровать (то есть брать без разрешения то, что принадлежит кому-то другому);
3. Вступать в недозволенные половые связи (то есть с несовершеннолетними; со взрослыми, уже состоящими в отношениях; или если вы сами уже состоите в отношениях с другим человеком);
4. Говорить неправду (то есть искажать истину);
5. Принимать опьяняющие вещества.

Эти правила предназначены для того, чтобы ваши поступки не создавали внутри и снаружи некоторых очевидных помех для поддержания вашего внутреннего фокуса внимания. Снаружи правила защищают вас от таких действий, которые могут побудить других людей к мести. Внутри они защищают вас от такого отношения к себе, которое

может ранить вас самих, – когда вы знаете, что причинили вред себе или окружающим: от низкой самооценки и от оборонительно завышенной самооценки.

Эти две формы нездоровой самооценки связаны с двумя характерными способами реагировать на свои проступки: Вы либо 1) сожалеете о таких действиях, либо 2) вовлекаетесь в один из двух видов отрицания, то есть либо а) отрицаете, что ваши действия действительно имели место, либо б) отрицаете, что ваши действия были действительно ненадлежащими. Такие реакции подобны ранам ума. Сожаление – это открытая рана, болезненная при прикосновении, а отрицание – неровный загрубевший рубец над чувствительным местом. Когда ум изранен подобным образом, он не способен комфортно покоиться в настоящем моменте, ведь оказывается, что он опирается на незащищённую кожей плоть или на отвердевшие рубцы. Если ум принуждён оставаться в настоящем моменте, то он присутствует в нём лишь частично, в напряжённом и искажённом состоянии. Озарения, к которым он приходит, скорее всего тоже будут искаженными и частичными. Только когда ум свободен от ран и рубцов, он может комфортно и свободно обосноваться в настоящем моменте и проявить мудрость без каких-либо искажений.

Именно в этом и состоит польза пяти правил – они предназначены для излечения от ран и шрамов. Они являются неотъемлемой частью процесса исцеления посредством медитации. Здоровая самооценка возникает при жизни в соответствии с набором норм, которые практичны, ясно обозначены, человечны и достойны уважения. Пять правил сформулированы таким образом, что они обеспечивают именно такой набор норм.

– *Практичность*: Нормы, устанавливаемые правилами, просты. Вы даёте себе обещание намеренно не участвовать в любом из пяти видов деятельности, причиняющей вред, а также не побуждать в ней участвовать никого другого. Вот и всё. Ни о каком дополнительном контроле вам не нужно беспокоиться. Правила не требуют, чтобы вы обращали внимание на то, как ваши действия опосредованно или неумышленно могут привести к тому, что правила нарушит кто-то другой. В первую очередь, вы следите за собственным выбором действий.

Если через некоторое время вы захотите пообещать себе избегать ещё и поведения, которое косвенно приводит к тому, что правила нарушают другие люди, – например, вы откажетесь покупать мясо, – воля ваша. Но сначала мудрее всего будет сосредоточиться на том, какие действия вы сами предпочитаете совершать, – ведь действительно управлять вы можете именно этой областью.

В целом вполне можно жить, следуя этим правилам, – может быть,

это не всегда легко и удобно, но всегда возможно. Некоторые правила может быть легче соблюдать, некоторые труднее, но со временем и при должном терпении, – а также если вы проявите толику мудрости при работе с оплошностями в своём поведении, – правила будут становиться всё более и более выполнимыми. И особенно когда вы начнёте замечать преимущества выполнения правил и тот вред, который причиняется, когда вы нарушаете их.

Некоторые люди преобразуют правила в нормы, которые звучат более возвышенно и благородно, – например, истолковывают второе правило как “не злоупотреблять ресурсами планеты”, – но даже сами авторы этих новых толкований признают, что в соответствии с такими правилами жить невозможно. Любой, кто пострадал от необходимости жить в соответствии с невыполнимыми нормами поведения, может рассказать вам о том, какой урон психике могут нанести такие нормы. Если же вы можете принять нормы, которые требуют толики памятования и приложения усилий, но вполне осуществимы, то по мере того, как вы обнаруживаете, что способны соответствовать таким нормам, ваша самооценка разительно возрастает. Далее вы можете уверенно подойти к решению более трудных задач.

– *Чёткость*: Правила сформулированы без всяких “если”, “и” или “но”. То есть они дают очень чёткие указания, не оставляя места для увиливания или не совсем честных оправданий. Поступок либо вписывается в правила, либо нет. Опять же, такого рода нормы очень хороши как ориентиры в жизни. Любой, кто вырастил детей, убедился в том, что хотя дети могут быть недовольны раз и навсегда установленными правилами, но на самом деле с ними они чувствуют себя уверенней, чем с туманными и всегда открытыми для уступок правилами. Чётко обозначенные правила не позволяют скрытыми личным интересам прокрасться через чёрный ход ума. Когда, тренируясь соблюдать такого рода правила, вы обнаруживаете, что можете доверять своим побуждениям, – вы приобретаете по-настоящему здоровую самооценку. В то же время, придерживаясь чётко обозначенных правил, вы экономите время, которое в противном случае могли бы потратить зря, пытаясь размыть ограничения и оправдаться перед собой в неумелом поведении.

– *Человечность*: Правила человечны и по отношению к тому, кто их соблюдает, и по отношению к людям, которых затрагивают его поступки. Если вы соблюдаете правила, вы сверяетесь с человеческим принципом: что самыми важными факторами, формирующими ваше ощущение мира, являются намеренные мысли, слова и поступки, которые вы сами выбираете в настоящий момент. Это значит, что вы играете далеко не последнюю роль. Каждым выбором, который вы совершаете – дома,

на работе, в игре – вы осуществляете свою власть над формированием мира в данный момент. Благодаря соблюдению правил ваш вклад в окружающий мир всегда остается положительным. Что касается вашего воздействия на других людей: если вы следуете правилам, ваш вклад в мир соответствует принципам доброты и сострадания. Это помогает вам развивать брахмавихары безо всякого лицемерия или уклонения.

–Правила достойны уважения: Пять правил были названы “нормами, которые по нраву Благородным” – людям, которые отведали хотя бы первый вкус Постижения. Такие люди не принимают те или иные нормы только из-за того, что они общеприняты. Они посвятили свои жизни тому, чтобы узнать, что ведёт к подлинному счастью, и сами убедились в том, например, что любая ложь противоестественна, а измена в браке всегда небезопасна. За то, что вы живёте в соответствии с пятью правилами, вас могут не уважать другие люди, но Благородные вас уважать будут, а их уважение стоит больше, чем уважение кого-либо другого.

Некоторые опасаются соблюдать правила из-за страха возгордиться тем, что их поведение лучше, чем поведение других людей. Однако от такой гордости легко избавиться, если вы помните, что соблюдаете правила не для того, чтобы быть лучше других, а просто чтобы разрешить проблемы собственного ума. Это как принимать лекарство: если вы принимаете лекарство, а другие люди его не принимают, – это не даёт вам повода смотреть на них свысока. Вы можете побуждать их относиться к своему здоровью серьезнее, но если они отказываются обращать на это внимание, вам остаётся только отложить этот вопрос и сосредоточиться на восстановлении собственного здоровья.

Здоровая же гордость, возникающая при соблюдении правил, основывается на сравнении себя с собой же, – другими словами, на том факте, что вы научились причинять меньше вреда и быть более осмотрительными, чем были раньше. Гордость такого рода гораздо лучше своей противоположности – самомнения, при котором человек считает правила чем-то второстепенным, и ставит себя выше их. Такая гордость наносит двойной ущерб – как вашему уму, так и счастью других людей. Гораздо более здоровый подход – уважать себя за соблюдение строгой дисциплины и достижение в ней мастерства. Такое уважение благотворно и для вас, и для всех остальных людей.

Кроме создания здоровой самооценки и умиротворённой обстановки, способствующих занятиям, соблюдение правил упражняет множество навыков, необходимых для того, чтобы овладеть искусством медитации. Правила дают вам возможность упражняться в создании и поддержании умелого намерения. Также они дают возможность упраж-

няться в зрелом подходе к работе с промахами, которые порой случаются. Чтобы успешно держаться правил, вам нужно освоить умение распознавать и признавать ошибки без того, чтобы вовлекаться в угрызения совести и самобичевание. Вы просто вырабатываете решимость не повторять свой промах снова, и далее развиваете брахмавихары, что помогает укрепить ваше намерение. Таким образом вы учитесь и спокойно относиться к своим ошибкам, и не повторять их.

Правила развивают и те качества, необходимые именно для собранности ума: памятование – когда вы удерживаете их уме; осознание – когда вы следите за тем, соответствуют ли ваши поступки правилам; усердие – когда вы упреждаете ситуации, которые могли бы соблазнить вас нарушить правила, и поэтому можете заранее разработать умелую стратегию соблюдения правил. А это, в свою очередь, развивает у вас мудрость.

Например, возможны ситуации, когда сказать правду по некоторому вопросу, значит причинить вред другим людям. Как вы сможете уклониться от высказываний на этот счёт и при этом всё же не солгать? Когда вы обещаете себе не убивать, вы должны предвидеть, что в ваш дом могут проникнуть насекомые-вредители. Как вы можете этому воспрепятствовать, не убивая их?

Вот таким образом соблюдение правил способствует созданию благоприятной обстановки для медитации, и вместе с тем тренирует навыки, которые вам нужно развить собственно в медитации.

Обуздание чувств

Речь идёт о шести чувствах: зрении, слухе, обонянии, вкусе, осязании, а также способность рассудка воспринимать идеи. Обуздание этих чувств не означает, что вам придётся ходить с шорами на глазах или заткнуть уши. На самом деле обуздание заставляет вас видеть даже больше, чем вы обычно способны, потому что оно подразумевает развитие восприимчивости к двум вещам: 1) к своей мотивации в том, чтобы, например, наблюдать тот или иной зрительный образ; и 2) к тому, что происходит в уме в результате наблюдения этого образа. При этом вы начинаете учитывать вопросы мудрости там, где обычно вами управляли вопросы голода, – стремление видеть или слышать приятное. Вы учитесь видеть своё участие в деятельности чувств как часть причинно-следственного процесса. Именно в этом смысле обуздание способствует развитию мудрости. В то же время, вы учитесь противостоять потокам причин и следствий, которые могли бы нарушить покой ума, – а это способствует развитию собранности ума.

Чтобы вас не сметали эти потоки, вам нужно сохранять свой центр осознания внутри тела. Такого рода центр подобен якорю, надёжно закрепляющему ум. Затем нужно позаботиться о том, чтобы центр осознания был комфортным. Это поддерживает ум хорошо подпитанным, так что он не снимается с якоря и не уплывает по течению этих потоков в поисках пищи. Когда ум не жаждет удовольствий, он с большей охотой будет сдерживать потоки, протекающие через глаза, уши, нос, язык, тело и рассудок. Когда ум надёжно собран вокруг центра, вы оказываетесь в прекрасном положении для того, чтобы выйти из потоков и рассмотреть их с точки зрения обеих составляющих их причинно-следственного устройства.

1. Каждый раз, когда вы направляете внимание на сферы чувств, старайтесь чётко осознавать свою *мотивацию*. Поймите, что вы отнюдь не безучастный потребитель образов, звуков и т.д. На самом деле ум выискивает вовне чувственные раздражители. И зачастую он напрашивается на неприятности. Бывает, например, когда ничто в окружающей обстановке не возбуждает в вас вожделение, но оно возникает в уме и отправляется на поиски того, что его подпитает. Так же происходит и со злостью, и со всеми остальными эмоциями.

Когда вы смотрите на окружающее, что вы высматриваете? Что направляет ваш взгляд? Направляет ли вожделение? Направляет ли злость? Если вы позволяете этим эмоциям управлять своими глазами, они привыкают командовать и вашим умом. Вы придаёте сил тем самым участникам многоголосия, которых вам нужно будет побороть впоследствии в ходе медитации.

Если вы замечаете, что неумелые побуждения руководят направлением вашего внимания или способом рассмотрения, переключите внимание. Взгляните на что-нибудь другое или взгляните на тот же предмет иначе. Если вы созерцали прекрасное тело, поищите в нём что-нибудь не особо привлекательное – оно совсем рядом, прямо под кожей. Этот же принцип применим и для злости. Если вы думаете о ком-либо с настоящей ненавистью, помните, что у этого человека есть и другая сторона – светлая сторона. Будьте человеком с двумя глазами, а не с одним. Или, если вы обнаруживаете, что когда вожделение или злость отброшены, вам уже не интересно смотреть на того человека или думать о нём, вы понимаете, что и проблема была не в нём. Проблема была в многоголосии ума. Вы узнаете, что некоторым из его участников не стоит особо доверять. Этот урок заслуживает того, чтобы усваивать его день за днем.

2. Похожий принцип применим и тогда, когда вы отслеживаете *результаты* своего рассмотрения. Если вы замечаете, что сам выбран-

ный вами способ рассмотрения начал усугублять неумелые состояния ума, – то либо отведите взгляд, либо смотрите так, чтобы противодействовать таким состояниям ума. То же относится и к тому, что вы слушаете, обоняете, пробуете на вкус, осязаете, и особенно к тому, о чём вы думаете.

Если вам удастся сохранять направленность внимания на то, как ум вызывает чувственное соприкосновение, а также на то, как чувственное соприкосновение влияет на ум, внимание остаётся направленным на внутреннее, даже когда вы слушаете или смотрите на внешнее. Это помогает прочно и стойко сохранять центр внимания в течение всего дня.

4.3 Ваше окружение

Ценности человеческого общества по большей части резко противоречат медитативной жизни. В соответствии с ними или высмеивается само представление о подлинном, неизменном счастье, или этот вопрос полностью игнорируется, или же считается, что неизменного счастья невозможно достичь собственными силами. Так происходит даже в традиционно буддистских обществах, и тем более это так в современном обществе, в котором средства массовой информации чуть ли не силой принуждают искать счастье в вещах, подверженных изменению. Занятия медитацией с целью достижения безусловного счастья всегда противоречат культурным устоям. Никто другой не будет защищать вашу убежденность в возможности подлинного счастья. Вы сами должны оберегать её. Поэтому учитесь умело защищать занятия медитацией от противоречащих им ценностей общества.

Для этого есть три основных способа: выбирать добродетельных друзей, учиться жить скромно, искать уединения, насколько возможно.

Все эти три вопроса требуют изрядной доли отречения, а отречение даётся легче всего тогда, когда вы относитесь к нему не как к потере, а как к сделке. Меняя удовольствия обыденной жизни на медитативную жизнь, вы обмениваете конфеты на золото. Или вы можете считать себя спортсменом в процессе тренировки. Соревнование со своими неумелыми привычками в том, кто кого перехитрит, гораздо полезнее, чем любой из видов спорта. Так же, как спортсмены готовы себя ограничивать в повседневной жизни ради достижения более высоких результатов, вы тоже должны быть готовы жить в рамках некоторых ограничений ради достижения подлинного счастья. И так же, как спортсмен, накладывающий ограничения на диету, начинает предпочитать здоровую

пищу вредной, так и вы, накладывая ограничения на способы взаимодействия с окружающим миром, в итоге обнаруживаете, что вам так лучше жить.

Добродетельные друзья

Когда вы общаетесь с человеком, вы безотчётно перенимаете привычки и воззрения этого человека. Вот почему самый важный принцип того, как сформировать среду для ежедневной медитации, – общаться с добродетельными людьми.

Добродетельные люди обладают четырьмя качествами: они нравственны, щедры, мудры, уверены в том, что умелые качества следует развивать, а неумелые качества следует устранять. Найдя таких людей, ищите их общества. Замечайте их хорошие качества и старайтесь следовать их примеру, спрашивайте их о том, как можно подобным образом развить нравственность, щедрость, мудрость и уверенность.

Посмотрите вокруг. Если таких людей не видно, ищите их.

Проблема состоит в том, как обходиться с людьми в вашем окружении, которые не добродетельны, но с которыми вы вынуждены проводить время дома, на работе или на светских мероприятиях. Эта проблема особенно сложна, если вы несёте перед этими людьми ответственность или исполняете долг благодарности, как например, перед родителями. Вы должны проводить время с такими людьми; вы должны помогать им. Что же, научитесь проводить с ними время, не сближаясь с ними – то есть, не перенимая их привычки и ценности.

Главный принцип тут – не обращаться к ним за советом в нравственных и духовных вопросах. Кроме того, старайтесь вежливо отговариваться всякий раз, когда они пытаются вовлечь вас в деятельность, которая противоречит вашим правилам или принципам. Если же участие неизбежно, – скажем, это вечеринка на работе, – займите позицию марсианского антрополога, изучающего причудливые повадки землян в данном обществе, в данный период времени.

Если есть люди или ситуации, которые выявляют в вас самое худшее, и вы не можете избежать их, присядьте и посвятите занятие медитацией планированию того, как уцелеть в этом столкновении без лишних конфликтов и не позволяя себе заводиться. Обучение тому, как предотвращать проявление неумелых качеств ума, – важная часть пути, которую часто недооценивают. Не каждая медитация должна быть направлена на настоящее. Но следите за тем, чтобы планирование в вашей медитации не преобладало и не выходило за грань действительно полезного.

В некоторых случаях, если дружба основывается на неумелой деятельности, то возможно, стоит приостановить её. Даже если это может ранить чувства другого человека, вы должны спросить себя, что вам дороже: чувства этого человека или состояние вашего ума. (И помните, ранить чувства другого человека, это не то же самое, что причинить ему вред). Со временем вы сможете предложить этому человеку нечто большее, – если вы занимаетесь серьёзно, вы можете стать его добродетельным другом, – так что не считайте это отдаление недобрым поступком.

Если ваши друзья обеспокоены тем, что вы становитесь менее общительны, обсудите этот вопрос с кем-нибудь, кому вы доверяете.

Принцип тщательного отбора друзей применяется не только к тем людям, с которыми вы встречаетесь лично, но и к средствам массовой информации: газетам, журналам, телевидению, радио, интернету, интернету, интернету. Но охладеть к ним, не испытывая угрызений совести, проще. Если вы ощущаете потребность провести время со СМИ, каждый раз спрашивайте себя: Зачем я это делаю? В круг каких людей я при этом войду? Почему они хотят, чтобы я верил в то, что они говорят? Могу ли я им доверять? Кто им платит?

Есть люди, для тренировки ума которых опасны даже чтение или просмотр новостей. Нет ничего плохого в том, чтобы стараться быть осведомленным о текущих событиях, но вы должны чутко отслеживать то воздействие, которое новости оказывают на ваш ум при чрезмерном внимании к ним. Основной посыл новостей состоит в том, что ваше время несущественно, ведь всё важное в мире происходит в других местах и с другими людьми. А это противоположно посылу медитации: самым важным в мире является то, что происходит прямо здесь, прямо сейчас.

Поэтому проявляйте умеренность даже в просмотре новостей. А лучше следите за новостями, которыми снабжает вас процесс дыхания. И если какими-либо из подобных новостей вы хотите поделиться, сообщайте их только тем людям, которые заслужили ваше доверие.

Скромность

Буддийским монахам рекомендовано ежедневно размышлять о том, как они пользуются четырьмя принадлежностями, необходимыми для жизни: пищей, одеждой, жилищем и лекарствами. Цель такого размышления заключается в том, чтобы убедиться, что они не пользуются этими вещами неумеренно или таким образом, что это способствует развитию неумелых состояний ума. Также им рекомендовано размышлять над тем фактом, что все необходимые принадлежности оказываются

в их распоряжении благодаря пожертвованиям очень многих людей и других существ. Такое размышление побуждает монахов вести простую жизнь и стремиться только к действительно благородному счастью, которое никого не отягощает.

Мирианам, занимающимся медитацией, тоже полезно ежедневно обдумывать это, чтобы противостоять давлению общества, призывающего сосредоточить внимание на бездумном потреблении и приобретении. Поэтому, например, во время еды остановитесь и задумайтесь: едите ли вы с целью просто поддержать силы, необходимые для исполнения ваших обязанностей? Или же вы, говоря словами буддийских текстов, выискиваете изысканные вкусы кончиком языка? Передаете ли вы, набирая мышечную массу, только для того, чтобы хорошо выглядеть? Если так, вы способствуете развитию неумелых состояний ума. Может быть вы слишком разборчивы в том, что вы будете есть и чего не будете есть? Если так, то вы тратите на еду слишком много времени и денег, – тех времени и денег, которые можно было бы использовать для развития щедрости или других умелых состояний ума.

Вам нужно понимать, что раз вы едите, – даже если это вегетарианская пища, – вы тем самым обременяете окружающий мир, поэтому нужно немного задумываться о целях, которым служит та сила, которую вы получаете из пищи. Не ешьте просто ради удовольствия, ведь существа – люди и животные – не получали удовольствия, когда обеспечивали вас этой пищей. Постарайтесь направить свою энергию в правильное русло.

Тем не менее, это не означает, что вы должны изнурять себя голодом. Голодать, чтобы хорошо выглядеть, – это тоже неумелая деятельность, так как при этом истощаются силы, необходимые для практических занятий, а вы остаётесь чрезмерно привязаны к внешнему облику своего тела. Традиционно, мудрый подход к еде называют умеренностью: способность точно понимать, сколько именно необходимо пищи, чтобы сохранять здоровье и быть достаточно сильным, чтобы продолжать тренировку ума.

Тот же принцип остаётся верным и в отношении других принадлежностей, необходимых для жизни. Не нужно проявлять скупость, но вместе с тем, не нужно и растрачивать зря запасы, которыми вам или тем, от кого вы зависите, было так трудно обзавестись. Не будьте рабами моды. Не берите от мира больше, чем вы готовы вернуть. И учитесь избавляться от представлений – так активно насаждаемых средствами массовой информации – о том, что шоппинг – это своего рода терапия, а покупка – это не иначе как победа или прибыль.

Каждая покупка влечет за собой потерю. Прежде всего, потерю де-

нег, которые можно было бы использовать для развития умелых качеств ума, подобных щедрости, а не неумелых качеств, подобных алчности. Наряду с этим, теряется и свобода. Слишком часто вещи, которыми вы владеете, овладевают вами. Чем больше у вас имущества, тем сильнее вас пугают опасности, которые могут ему угрожать – кража, пожар, потоп. Поэтому учитесь ограничиваться в покупках только тем, что действительно полезно, и используйте сэкономленные деньги, чтобы способствовать повышению качества жизни, – и своей жизни, и жизни окружающих людей. Считайте бережливость подарком, который вы делаете и себе, и миру.

Уединение

Уединение позволяет вам напрямую рассматривать проблемы, создаваемые вашим же умом, без отвлечения внимания на проблемы, создаваемые другими людьми. Это возможность побыть наедине с собой и вновь найти опору своим подлинным ценностям. Именно поэтому Будда советовал монахам удаляться в уединённые места и создавать уединённое состояние ума, даже когда они живут в обществе.

Вот несколько способов создавать такое состояние ума в вашей жизни.

Декламация. Чтобы создать атмосферу уединения для вашего ежедневного занятия, вам может пригодиться декламация перед медитацией. Это особенно полезно, если вы замечаете, что ум загружен многими проблемами, накопившимися в течение дня. Звучание декламации успокаивает, а слова помогают переключиться на другое умонастроение. В сети есть много текстов для декламации, а также аудиофайлов, проясняющих произношение слов. Можно декламировать на любом из языков азиатских буддийских стран, на вашем родном языке или сочетать и то, и другое. Экспериментируйте, чтобы выяснить, какой стиль декламирования больше всего помогает вам привести себя в умонастроение, наиболее подходящее для медитации.

Ретриты. В дополнение к ежедневным занятиям медитацией, полезно регулярно находить время, чтобы посвятить его более длительной медитации. Это позволит вам достичь более глубоких состояний ума, а также дать новый импульс тренировке в целом. Для этого есть два способа, и полезно будет попробовать оба. Первый заключается в том, чтобы регулярно, каждую неделю или две отводить занятиям медитацией большую, чем обычно, часть дня. Второй способ – один–два раза в год отправляться на длительный ретрит.

Традиционно, буддисты отводят для более основательных занятий четыре дня в месяц – полнолуние, новолуние и дни первой и третьей четверти луны. Это называется “соблюдать *упосатху*”. Общепринятый способ соблюдать упосатху – принимать на этот период восемь правил, слушать Дхамму (наставления Будды) и медитировать. Восемь правил основываются на пяти. Третье правило меняется с воздержания от недозволенных половых связей на полное воздержание от половых отношений. А в соответствии с остальными тремя правилами, вы обещаете себе в течение дня воздерживаться:

6. От принятия пищи в период после полудня и до следующего восхода.
7. От просмотра зрелищ, слушания музыки, использования украшений, косметики и парфюмерии.
8. От сидения на высоких, роскошных сидениях или лежания на высоких, роскошных постелях.

По сути, эти правила дополняют пять правил принципом обуздания чувств. Они накладывают ограничения на удовольствия, которые вы пытаетесь получить посредством всех пяти физических чувств, и тем самым побуждают вместо этого исследовать свою привязанность к телу и к чувственным удовольствиям, а также искать удовольствие в тренировке ума.

Слушать наставления Будды – значит вслух читать книги о Дхамме или слушать любые из всех тех добротных бесед о Дхамме, которые доступны в сети.

Конечно, вы можете видоизменять соблюдение этих правил в соответствии с вашим распорядком. Например, вы можете изменить количество дней в месяц, когда вы стараетесь их соблюдать. Вы можете запланировать их на те дни, в которые вы обычно не работаете. Если вы не можете поехать до полудня, вы можете просто пообещать себе, что не будете принимать пищу после обеда.

Если у вас есть друзья, которые тоже овладевают искусством медитации, можно попробовать запланировать провести день упосатхи вместе, чтобы узнать, будет ли энергия группы способствовать или препятствовать вашим занятиям. Хотя это и может показаться немного странным – искать уединения в обществе других людей, может оказаться, что в своих занятиях вы будете чувствовать себя не так одиноко, – ведь вы сможете убедиться в том, что сопротивляетесь ценностям общества не в одиночку. Чтобы способствовать атмосфере уединения в

группе, договоритесь о допустимом количестве разговоров. Воздерживайтесь от обсуждения политики. В целом, чем больше тишины, тем лучше. Вы встречаетесь не для того, чтобы учить друг друга словами. Вы встречаетесь, чтобы учить и поддерживать друг друга собственным примером.

Что касается продолжительных ретритов, существует множество центров медитации, которые предлагают ретриты в течение всего года. Польза таких центров в том, что обычно в них соблюдается общий распорядок, это помогает выстраивать ваш день. Ещё это может быть важно, если вы ещё только начинаете заниматься медитацией и имеете проблемы с самодисциплиной. К тому же, количество работы в распорядке минимально. Вам будут готовить пищу, так что вы сможете посвящать больше времени формальной тренировке в медитации.

Однако при выборе подходящего центра нужно быть осторожным. Многие из них работают как коммерческие предприятия с многочисленным персоналом. Из-за этого плата возрастает, а Дхамма превращается из того, чему учил Будда, в то, что нравится широкой публике. В некоторых центрах по окончании ретрита неявно оказывают давление с тем, чтобы вы сделали пожертвование центру или учителю(ям), участвовавшим в ретрите, утверждая, что это древний буддийский обычай. Традиция делать пожертвования – это буддийский обычай, а традиция оказывать давление, с целью получить пожертвование – нет.

Если Дхамма, которой учат на ретрите, противоречит тому, в истинности чего вы убедились, избегайте бесед о Дхамме и медитируйте где-нибудь в другом месте центра. Если вы сомневаетесь, медитируйте в течение бесед о Дхамме, отдавая всё свое внимание предмету медитации. Если что-то в беседе окажется уместным или полезным в том, чем вы занимаетесь, эти слова привлекут ваше внимание. А всё остальное можно пропустить мимо ушей.

Даже центры, финансируемые на основе пожертвований, могут учить весьма странным версиям Дхаммы. Если вы ощущаете в атмосфере центра какие-либо признаки культа, немедленно покидайте его. Если вас отказываются отпускать, устройте скандал. Помните, вы должны защищать свой ум.

Другая альтернатива – медитационные монастыри. В них не взимается плата, так как они функционируют полностью на основе пожертвований. Но там от вас будут ожидать помощи в выполнении ежедневных работ, и у вас может оставаться меньше времени для формальной медитации. Кроме того, в монастырях часто не следят за выполнением общего распорядка, так что вам придётся больше полагаться на самодисциплину. И даже в монастырях вы должны быть избирательны в

слушании Дхаммы.

Ещё вы можете поискать в интернете центры, предлагающие арендовать домик и медитировать самостоятельно.

Ещё один вариант – кемпинг. В США государственные, национальные леса и федеральные земли “Бюро по управлению землями” обычно предоставляют больше возможностей для уединения, чем государственные и национальные парки, поскольку там не обязательно оставаться на территории, отведенной для кемпинга. Ведь именно пребывание в безлюдной местности помогает рассмотреть множество вопросов повседневной жизни в более широкой перспективе. Не зря Будда удалился в безлюдную местность, чтобы достичь Постижения.

4.4 Дополнительные материалы для чтения

Некоторые общие аспекты тренировки в повседневной жизни: “Skills to Take with You” в *Meditations*; “A Meditative Life” в *Meditations2*

Об использовании дыхания в трудных социальных ситуациях: “Social Anxiety” в *Meditations3*

О контроле своего языка: “*Правильная речь*” в *Noble Strategy*

О проверке своих намерений: “The Road to Nirvana is Paved with Skillful Intentions” в *Noble Strategy*

Об этикете щедрости для тех кто дает и для тех кто принимает: “No Strings Attached” в *Head & Heart Together*

Об отречении и упосатхе: “The Dignity of Restraint” в *Meditations*; “Trading Candy for Gold” в *Noble Strategy*

О прощении: “Reconciliation, Right & Wrong” в *Purity of Heart*

О некоторых вопросах по соблюдению правил поведения: “Getting the Message” и “*Развивая сострадание*” в *Purity of Heart*; “The Healing Power of the Precepts” в *Noble Strategy*

Уместные беседы:

2011/6/20: For the Survival of Your Goodness

2011/10/22: After-work Meditation

842009/8/14: A Culture of Self-reliance

2006/10/13: A Wilderness Mind at Home

2010/8/25: Skills to Take Home

2001/8: New Feeding Habits

2007/12/20: The Skill of Restraint

2011/8/12: Right Speech, Inside & Out
2012/4/16: A Meditator is a Good Friend to Have
2010/12/10: The Ivory Intersection
2009/1/23: Caring Without Clinging
2011/5/12: Protecting Your Space
2008/5/28: An Anthropologist from Mars
2005/3/16: Renunciation

Глава 5

Продвинутая практика

Медитация дыхания идеальна для возникновения состояний стойкой собранности ума, которые называют “джхана”. Джхана, в свою очередь, является идеальной основой, благоприятствующей для озарениям, которые могут освободить ум от его привычных способов причинять себе стресс и страдание. В конечном итоге, эти прозрения могут привести к опыту освобождения в сферу необусловленного, называемого “бессмертным”, где стресс и страдание полностью прекращены. Итак, три составляющие продвинутой тренировки таковы: джхана, прозрение и освобождение.

5.1 Джхана

В Палийском Каноне описывается четыре уровня джханы и пять бестелесных достижений – состояний собранности ума, в которых отсутствует восприятие формы тела – следующих за четвёртой джханой. В текстах, основанных на Палийском каноне, есть путеводители по этим состояниям, в которых перечисляются факторы каждой из джхан и бестелесных достижений.

При чтении этих перечислений, важно понимать, что они не являются рецептами достижения джхан. Нельзя, например, взять пять факторов первой джханы, объединить их и ожидать, что вы достигнете первой джханы. Точно так же, как нельзя, услышав, что тропический фрукт дуриан пахнет как заварной крем с чесноком, содержит в себе чуть-чуть цианида, немного витамина Е и изрядное количество калия, смешать все эти ингредиенты, надеясь, что получится дуриан, – на самом деле вы получили бы ядовитое месиво.

Скорее списки факторов джханы похожи на ресторанные обзоры.

Они рассказывают вам о том, какой должна или не должна быть на вкус удачная версия того или иного блюда, но они мало что скажут вам о том, как приготовить это блюдо самостоятельно. Извлечь максимальную пользу из ресторанных обзоров вы можете, связав их с рецептами, – чтобы получить более полное представление о том, что должно получиться в результате следования рецепту. Именно это здесь и предлагается. Основной рецепт джханы даётся в первой и второй частях этой книги. Когда вы направляете внимание на дыхание, следуя рецепту, и у вас начинает получаться, вы можете ожидать следующих переживаний:

Первая джхана. Традиционно, выделяют пять факторов первой джханы: направление мыслей, исследование, однонастроенность (на предмет сосредоточения), восторг и счастье. Первые три фактора служат причинами, два последних – являются результатами. Другими словами, вы не пытаетесь создать восторг и счастье. Они возникают, когда вы основательно занимаетесь первыми тремя факторами.

При этом, *направление мыслей* означает, что вы снова и снова направляете свои мысли на дыхание. Ни на что другое вы их не направляете. Именно этот фактор помогает вам сохранять сосредоточение на единственном предмете.

Исследование – это фактор мудрости, он включает в себя несколько видов деятельности. Вы исследуете, насколько удобно ваше дыхание и насколько устойчиво вы отслеживаете его. Вы вырабатываете способы усовершенствования вашего дыхания или вашего сосредоточения на нем; затем вы испытываете эти способы и оцениваете результаты своих экспериментов. Если они не приводят к положительным результатам, вы стараетесь выработать новые подходы. Если они приводят к положительным результатам, вы стараетесь выяснить, как получить от них наибольшую пользу. Эта сторона исследования подразумевает также распространение энергии дыхания в разные части тела, охват всего тела осознанием – и дальнейшее поддержание этого ощущения дыхания всем телом, и осознания всего тела.

Кроме того, исследование играет свою роль в отваживании любых блуждающих мыслей, которые могут возникнуть: исследование быстро оценивает ущерб, который может быть нанесён собранности вашего ума, если вы последуете за подобными мыслями, а также напоминает, для чего вам нужно возвращаться к предмету медитации. Когда медитация идёт хорошо, у исследования меньше работы в этой области, и оно может быть более полно направлено на дыхание и качество собранности вашего ума.

Короче говоря, по отношению к дыханию исследование играет как

пассивную, так и активную роль. Его пассивная роль состоит в том, чтобы просто отступить на шаг назад и следить за тем, как идут дела. В этой роли, оно развивает как бдительность, так и внутреннего “наблюдателя”, о котором я говорил в первой части. Активная роль исследования состоит в том, чтобы выносить суждения о том, что наблюдается, и определять, что с ним делать. Если вы приходите к выводу, что результаты ваших умственных поступков неудовлетворительны, вы ищете возможности изменить то, что вы делаете, а затем проверяете свои идеи на практике. Если результаты вас удовлетворяют, вы выясняете, как их сохранять и наилучшим образом использовать. Это развивает вашего внутреннего “деятеля”, позволяя ему стать более умелым в формировании состояния вашего ума.

Однонастроенность подразумевает две вещи: Во-первых, она связана с тем, что и направление мыслей, и исследование остаются обращёнными на дыхание, и ни на что больше. Другими словами, настройка едина в том смысле, что ваше внимание направленно на единственное явление. Во-вторых, настройка едина в том смысле, что ваш разум наполнен единственным явлением – дыханием. Вы можете слышать внешние звуки, но ваше внимание к ним не влечётся. Все они остаются на заднем плане. (Это положение относится ко всем джханам и даже к бестелесным достижениям, хотя некоторые люди, достигнув бестелесных достижений, обнаруживают, что они не слышат звуков).

Когда эти три фактора становятся умелыми и укрепляются, возникают *восторг* и *счастье*. Слово “восторг” здесь – это перевод палийского слова “pīti”, которое также означает “свежесть”. По своей сути, это вид энергии, и ощущаться она может различно: или как спокойная, неподвижная наполненность тела и ума, или иначе – как подвижная энергия, такая как дрожь, пробегающая по телу, или волны, омывающие его. Иногда эта энергия приводит тело в движение. У некоторых людей подобные ощущения выражены ярко, у других – более мягко. Это может зависеть, в частности, от того, насколько сильно тело изголодалось по энергии. Если оно очень голодно, ощущения будут яркими. Если нет, ощущения могут быть едва заметными.

Как было отмечено во второй части, для большинства людей восторг оказывается приятным, но для некоторых он неприятен. В любом случае, важно не сосредотачиваться на нём, а продолжать отслеживать дыхание. Пусть восторг развивается как угодно. Вам не нужно пытаться его контролировать. Иначе вам пришлось бы оставить причиняющие его факторы – направление мыслей, исследование и однонастроенность, что привело бы к рассеянию собранности ума.

Счастье – это ощущение лёгкости и благополучия, возникающее, ко-

гда тело успокоено дыханием, а ум приятно заинтересован медитативной работой. Здесь, опять же, важно продолжать отслеживать дыхание, а не сосредотачиваться на счастье – ведь при этом вы отвлеклись бы от причин собранности ума.

Вместо этого, используйте осознание дыхания и свою способность к исследованию, чтобы *позволить* (позволить – это ключевое слово) ощущениям восторга и счастья наполнить тело. Когда восторг и счастье пронизывают всё тело, то вызванное ими дыхание всем телом укрепляет однонастроенность.

При этом исследование, вместо того, чтобы почем зря расшатывать собранность ума, начинает, наоборот, укреплять её, и в результате ум становится готовым к более надежному успокоению.

Продолжая работать с дыханием подобным образом, вы заметите, что в осознании тела есть две части: направленное осознание и обычное фоновое осознание всего тела. Фоновое осознание – это просто способность восприятия к широкому многообразию чувственных данных, поступающих от всех частей тела. Направленное осознание располагается в том месте, чувственным данным из которого вы уделяете особое внимание, и где вы развиваете это внимание далее. Одна из задач исследования – связать между собой эти две части осознания. Фоновое осознание уже присутствует, равно как и фоновая энергия дыхания во всём теле. Вопрос же, который следует задать – насколько полно фоновое осознание, насколько полна фоновая энергия? Помните об этом, когда имеете дело с дыханием, – не нужно пытаться насильно накачать им те области тела, где его никогда раньше не было. Вы просто позволяете всем проявлениям энергии дыхания соединиться друг с другом. Именно соединённость позволяет им достичь полноты. Этот же принцип действует и в отношении осознания – не нужно пытаться создать новое осознание. Вам нужно просто соединить направленное осознание с фоновым осознанием так, чтобы они образовали прочное, совершенно бдительное целое.

Когда и дыхание и осознание объединяются подобным образом, вы входите во вторую джхану.

Во второй джхане есть три фактора: однонастроенность, восторг и счастье. Когда дыхание и осознание объединяются, они становятся наполненными. Как бы вы ни пытались сделать их ещё более полными, дальше они наполняться не могут. На этом заканчивается работа направления мыслей и исследования. Их можно отпустить. Это позволяет уму перейти к ещё более сильному ощущению единства. Ваше направленное осознание и фоновое осознание становятся надёжно объединены, и в свою очередь объединяются в одно целое с дыханием.

В первой джхане вы как бы отождествлялись с одной частью своего дыхания и одной частью своего осознания, прорабатывая другую часть дыхания посредством другой части осознания. Теперь эти границы стёрты. Осознание становится единым, дыхание становится единым, дыхание и осознание становятся едины друг с другом. Ещё одну аналогию можно провести, представив, что ум – это линза фотоаппарата. В первой джхане точка фокуса находилась перед линзой. Во второй – она перемещается в саму линзу. Это ощущение единства сохраняется во всех последующих джханах и бестелесных состояниях вплоть до уровня, называемого “сферой бесконечного сознания” (см. ниже).

Теперь, по второй джхане, удовольствие и счастье становятся более заметными, но не нужно намеренно распространять их по телу. Они распространятся сами. Однако восторг – это подвижная энергия. Хотя поначалу он может очень бодрить, в конечном счёте он может стать утомительным. Когда такое случается, постарайтесь довести фокус внимания до того уровня энергии дыхания, который не затронут движениями восторга. Можете представить, что вы перенастраиваете радиоприёмник со станции, передающей шумную музыку, на другую станцию, передающую более спокойную музыку. Хотя радиоволны обеих станций могут сосуществовать в одном пространстве, тот факт, что вы настраиваетесь на одну из станций означает, что вы перестаёте принимать другую.

Когда вы можете устойчиво отслеживать этот более тонкий уровень энергии, вы входите в третью джхану.

Третья джхана имеет два фактора: однонастроенность и счастье. Здесь в теле ощущается очень спокойное счастье. Когда оно наполняет тело, нет ощущения, что вы наполняете тело подвижной энергией дыхания. Вместо этого вы позволяете телу наполниться плотной, неподвижной энергией. Некоторые люди описывали это дыхание как “устойчивое” или “непоколебимое”. Ток дыхания всё ещё еле заметно ощущается у границ тела, но это больше похоже на движение водяного пара вокруг кубика льда, – пар окружает лёд, но не заставляет его расширяться или сжиматься. Поскольку уму не нужно заботиться о движении энергии дыхания, он может стать ещё более спокойным и неподвижным. К тому же благодаря счастью в теле ум становится более цельным и безмятежным.

Когда ум при этом становится ещё более собранным и умиротворённым, вы входите в четвёртую джхану.

В четвёртой джхане два фактора: однонастроенность и безмятежность. На этом этапе даже тончайшие движения вдохов и выдохов

стихают. В энергии дыхания нет ни волны, ни всплеска, ни рябинки. Поскольку ум так спокоен, мозг производит из кислорода гораздо меньше углекислого газа, и поэтому химические рецепторы мозга не ощущают необходимости отдавать телу приказ дышать. Для нужд тела достаточно того, кислорода, который оно усваивает пассивно. Осознание наполняет тело, дыхание наполняет тело, дыхание наполняет осознание – такова однонастроенность во всей своей полноте. К тому же именно на этой ступени тренировки собранности ума памятование становится безупречным: в вашей способности помнить о том, что нужно отслеживать дыхание, больше нет упущений. Поскольку и ум, и дыхание умиротворены, безмятежность также становится чистой. Ум находится в абсолютном равновесии.

Когда вы научились поддерживать это ощущение уравновешенной умиротворённости дыхания, вы можете сосредоточиться на уравновешивании и других свойств тела. Во-первых, уравновесьте тепло и холод. Если в теле ощущается избыток тепла, заметьте, где в теле находится самое прохладное место. Направьте внимание на эту прохладу, и затем позвольте ей распространиться точно так же, как вы распространяли умиротворённое дыхание. Аналогично, если вам слишком холодно, найдите самый тёплый участок тела. Научившись удерживать внимание на теплоте в этом месте, позвольте ей распространиться. Затем попробуйте привести тепло и прохладу к равновесию, чтобы ощущения в теле были как раз такими, как нужно.

Аналогично и с плотностью тела – направьте внимание на те ощущения в теле, которые воспринимаются как наиболее тяжелые или плотные. Затем позвольте этой плотности распространиться по телу. Если тело кажется слишком тяжелым, представьте, что умиротворенное дыхание делает его легче. Попытайтесь найти баланс, чтобы не ощущать ни чрезмерной тяжести, ни чрезмерной лёгкости.

Такое упражнение не только делает тело более комфортной основой для более устойчивой собранности, но также позволяет вам лучше познакомиться с теми качествами, которые формируют ваше внутреннее ощущение тела. Как мы упомянули во второй части книги, знакомство с этими качествами предоставляет вам набор инструментов, полезных при работе с болью и внетелесным опытом. Это упражнение также позволяет вам узнать на опыте силу своих представлений – простое уделение внимания определенному ощущению, а также его обозначение, могут привести к его усилению.

Здесь предметом всех четырех джхан служит дыхание, но с каждой следующей джханой отношение к дыханию становится все более утонченным. Когда ум достигает четвертой джханы, это может служить

основой для бестелесных достижений. Здесь этапы соотносятся между собой по-другому: в каждом из бестелесных достижений отношение к предмету сосредоточения одинаково – безмятежность и единство четвертой джханы – но предметы разные. Здесь мы опишем только первые четыре бестелесные достижения, поскольку пятое – прекращение чувствования и распознавания – выходит за рамки этой книги.

Бестелесные достижения. Когда ум в четвертой джхане отслеживает утихшее дыхание, наполняющего всё тело, он начинает сознавать, что он ощущает границы или форму тела только из-за того, что поддерживает распознавание или *представление* о форме тела. При этом нет движения дыхания, которое подтверждало бы такое распознавание или представление. Вместо этого, тело ощущается как облако капелек тумана, где каждая капелька – это ощущение, но это облако не имеет четких границ.

Чтобы достичь первого бестелесного достижения, позвольте распознаванию формы тела постепенно прекратиться. Затем направьте внимание, не на капельки ощущений, а на пространство между ними. Пусть это пространство безгранично простирается за пределы тела и проникает всё остальное. Однако не нужно следовать за ним наружу до его предела. Просто поддерживайте в уме избирательное распознавание “бесконечности пространства” или “беспредельности пространства”. Если вы способны прочно в этом утвердиться, вы достигаете первого бестелесного достижения – *сферы бесконечности пространства*. Проверьте, как долго вы можете поддерживать такое избирательное распознавание.

Чтобы овладеть умением поддерживать распознавание бесконечного пространства, вы можете попробовать поддерживать его даже за рамками формальной медитации. В ходе дня, вместо внутреннего центра внимания на дыхании в выбранном месте тела, направляйте внимание на избирательное распознавание “пространства”, которое проникает всё – других людей, окружающие вас физические предметы. Удерживайте это распознавание пространства на заднем плане своего ума. Что бы ни происходило внутри или снаружи вашего тела – всё это происходит на фоне распознавания пространства. Это создает замечательное ощущение лёгкости на протяжении всего дня. Если вы сможете поддерживать это распознавание в гуще своих повседневных дел, вам будет легче достигать его и оставаться прочно на нём сосредоточенным в течение занятий формальной медитацией.

Когда вы уверенно освоите состояние избирательного распознавания бесконечного пространства, вы можете поставить перед собой вопрос: “Чем познаётся бесконечное пространство?” Ваше внимание пере-

носится на осознание пространства, и вы понимаете, что осознание, как и пространство, не имеет границ, но опять же, не пытайтесь следовать за ним наружу до его пределов. Сохраняйте тот же центр внимания. (Если вы попытаетесь задаться этим вопросом раньше, чем освоите распознавание бесконечного пространства, ум просто вернётся к более низкому уровню собранности или даже полностью потеряет собранность. Поэтому вернитесь к распознаванию пространства.) Если вы можете поддерживать это избирательное распознавание бесконечного или беспредельного осознания – или попросту “познает, познает, познает” – вы входите во второе бестелесное достижение – *сферу бесконечности сознания*.

Так же как и с распознаванием пространства, вы тренируетесь овладевать распознаванием бесконечного осознания, поддерживая его даже за пределами формальной медитации. Сохраняйте в уме представление о том, что все происходящее снаружи или внутри вас, происходит на фоне вездесущего осознания. Это также создаёт замечательное ощущение лёгкости в ходе дня и упрощает возвращение к распознаванию бесконечного осознания, когда вы обращаете свой ум к тренировке полной собранности ума.

На этом этапе ваш внутренний наблюдатель становится ясно заметен. Оставив дыхание ради распознавания “пространства”, вы приобрели ясное восприятие того, что ваше дыхание и ваше осознание дыхания – это два отдельных явления, и смогли увидеть, в чём и как они различны. Оставив распознавание “пространства”, вы смогли увидеть, что осознание отдельно даже от пространства. Поддерживая распознавание “осознаёт” в повседневной жизни, вы можете применять то же правило ко всему, что встречается на вашем пути: предметы и события – это одно, а познающее их осознание – это нечто другое.

Когда вы уверенно освоите состояние избирательного распознавания бесконечного осознания или бесконечного знания, при занятиях формальной медитацией вы можете начать деконструировать это восприятие “познающего” или “наблюдателя”. Для этого есть два вопроса, которые вы можете себе задать. “Что остаётся неудобством в этом познании?” или “Благодаря чему поддерживается ощущение единства в этом познании?” Вы узнаете, что ответом в обоих случаях является распознавание “познаёт, познаёт, познаёт” или “осознаёт, осознаёт, осознаёт”. Вы отбрасываете это распознавание, и поступая так, вы отбрасываете и ощущение единства. Остаётся восприятие отсутствия чего бы то ни было. Ещё остаётся осознание, но вы не обозначаете его как осознание. Вы просто ощущаете лёгкость благодаря тому, что заменили обозначение “познаёт” чем-то менее обременительным. Обозначение

“познаёт” требует от вас усилий для продолжения познания. А обозначение “ничто” позволяет вам избавиться от этой ноши. Если вы можете поддерживать распознавание “ничего нет” или “ничего не происходит”, вы вступаете в третье бестелесное достижение – *сферу отсутствия чего бы то ни было*.

Когда вы уверенно освоите состояние избирательного распознавания “ничего нет” или “ничего не происходит”, вы можете спросить себя, сохраняется ли ещё какое-то беспокойство в этом восприятии отсутствия чего бы то ни было? Когда вы замечаете, что это беспокойство вызывается самим фактом распознавания, и вы отбрасываете это избирательное распознавание. Если вы сделаете так, когда фокус вашего внимания ещё недостаточно остр и избирателен, вы вернётесь к более низкому уровню собранности ума. Но если вы способны сохранять состояние умственной просторности, которая остается, когда это распознавание отпадает, то вот этим-то и займитесь. Нельзя утверждать, что при этом присутствует ещё какое-то распознавание, но раз у вас есть внесловесное восприятие осведомлённости о том, где вы находитесь, равно нельзя утверждать, что распознавания вовсе нет. Если вы можете сохранять это состояние, вы вступаете в четвёртое бестелесное достижение – *сферу ни распознавания, ни отсутствия распознавания*.

Неправильная собранность ума. Есть несколько состояний собранности ума, которые отчасти похожи на описанные выше уровни собранности, но они относятся к неправильной собранности. Причина этого в том, что в отличие от уровней подлинной собранности ума, рамки осознания в них слишком узки, чтобы служить основой для возникновения прозрения.

Два чаще всего встречающихся состояния неправильной собранности – это невежественная собранность и состояние отсутствия распознавания. К таким состояниям могут быть склонны люди, искусные в отрицании или в отчуждении от опыта (диссоциации). Ещё я знавал людей, которые по ошибке посчитали такие состояния освобождением, что очень опасно – ведь это препятствует всякому дальнейшему продвижению по пути. Поэтому важно уметь распознавать суть таких состояний.

Мы уже затронули *невежественную собранность* во второй части. Она возникает, когда дыхание становится настолько комфортным, что фокус внимания смещается с дыхания на само это ощущение комфорта, память становится размытым, а ощущения тела и окружающей обстановки теряются в мареве удовольствия. Когда вы выбираетесь из этого состояния, вам трудно определить, на чём же именно вы были сосредоточены.

Состояние отсутствия распознавания возникает, когда ваше внимание настолько сужается и утончается, что оно отказывается задерживаться даже на самых мимолетных предметах ума или обозначать их. Вы проваливаетесь в такое состояние, где пропадает всякое восприятие тела, пропадают все внешние и внутренние звуки, любые мысли и распознавания. В этом состоянии есть лишь та толика осознанности, которой достаточно, чтобы понять, когда вы приходите в себя, что вы не спали. В нём можно оставаться долгие часы, и время пролетает очень быстро. Два часа могут показаться двумя минутами. И вы можете запрограммировать себя выйти из этого состояния в какое-то определенное время.

У этого состояния есть своё применение, например, когда вы страдаете от жестокой боли и хотите немного отдохнуть от неё. Пока вы осознаёте, что это состояние не является ни правильной собранностью ума, ни освобождением, оно может быть опасно разве что тем, что вам настолько понравится в нём прятаться, что вам уже не захочется заниматься дальнейшим продвижением в тренировке.

Как использовать карту джхан. Точно так же, как для развития мудрости нужна собранность ума, так и для собранности нужна различающая мудрость. Эти два качества способствуют развитию друг друга. Так что теперь, когда у вас есть карта состояний собранности, вам нужно проявить немного мудрости, чтобы правильно её использовать и не позволить ей стать препятствием к совершенствованию. Вот несколько подсказок, которые хорошо бы запомнить:

Эта карта показывает возможности.

Ход развития собранности ума может точно соответствовать линиям карты, а может и не соответствовать. Некоторые люди обнаруживают, что развитие этапов собранности происходит естественным образом и не требует от них никакого планирования; другие могут обнаружить, что для продвижения к следующему этапу они должны принимать сознательное решение. Также может оказаться, что этапы вашей тренировки совпадают с картой не очень точно. Некоторые люди, например, переживают промежуточный этап между первой и второй джханой, когда направление мыслей уже отложено, а исследование всё ещё в какой-то мере присутствует. Другие не замечают отчетливых шагов в своем продвижении. Ум так быстро устанавливается в некотором определенном состоянии, что они не замечают, что прошли предыдущие шаги. Это как внезапно упасть на дно колодца: вы не замечаете, из скольких рядов кирпича сложены его стены. Вы знаете только, что достигли дна.

Некоторые из таких вариантов абсолютно нормальны. Однако если вы обнаруживаете, что ваш ум устремляется прямо к бестелесным

состояниям, минуя при этом джханы, в которых вы отчетливо воспринимаете всё тело, вернитесь назад и специально постарайтесь отслеживать дыхание и пребывать во всем объёме тела. Особого прилежания требуют шаги, связанные с первой джханой: осознание дыхания во всём теле и распространение энергии дыхания в те области тела, где её течение до этого не ощущалось. Это может приносить меньше спокойствия и умиротворения, чем бестелесные состояния, но это необходимо для создания прочной основы как для собранности ума, так и для возникновения прозрения. Если ум пропускает шаги, связанные с телом, он просто игнорирует тело, и обращается к собранности, основанной на отвержении. Отвержение может заглушить отвлекающие явления, но оно не способствует ясной, всесторонней различающей мудрости.

При медитации пусть эта карта будет на заднем плане вашего ума, а не на переднем.

Помните, что темой вашей медитации является дыхание, а не факторы джханы. Карту можно держать на фоновом плане ума, чтобы сверяться с ней при встрече с тремя видами выбора: как поступить, когда вы не можете достичь состояния спокойствия; как поступить, когда вы находитесь в состоянии спокойствия, но вам трудно его поддерживать; и как поступить, когда вы застряли в состоянии спокойствия и не знаете, куда двигаться дальше.

В других случаях даже не задумывайтесь о факторах джханы. Уделите основное внимание дыханию и позвольте собранности ума естественно развиваться благодаря изучению дыхания. Постарайтесь не уподобляться владельцу мангового дерева с еще незрелыми плодами, который, узнав о том, что зрелые манго должны быть не зелеными и твёрдыми, а жёлтыми и мягкими, и он пытается довести манго до зрелости, выкрашивая их в жёлтый цвет и обминая, пока они не станут мягкими. Конечно же, в результате его плоды манго так никогда и не созреют. Что ему действительно следовало бы делать, так это ухаживать за деревом – поливать его, удобрять, защищать от насекомых – и плоды манго стали бы желтыми и мягкими сами собой. Наблюдать и изучать дыхание – вот ваш способ заботиться о дереве собранности ума.

Не спешите как-либо обозначать состояние собранности.

Если вы достигли уровня собранности ума, который кажется многообещающим, не обозначайте его прямо тут же. Попробуйте просто сохранять его. Потом попытайтесь воспроизвести его во время следующего занятия медитацией. Если вы не смогли, в дальнейшем не уделяйте ему никакого внимания. Если смогли, мысленно повесьте на него листок-самоклейку, напоминающей вам, как этот уровень ощущается, и

какому уровню собранности ума он может соответствовать на карте. Не запечатлевайте свои пометки в камне. По мере того, как вы всё лучше знакомитесь с территорией собственного ума, может оказаться, что вам нужно снимать и перемещать эти листки-самоклейки, это совершенно нормально.

Перечитайте раздел “Оценка своих достижений” во второй части книги.

Не слишком спешите переходить от одного этапа собранности ума к следующему.

Зачастую, как только вы достигаете некоторого уровня собранности, ум задаёт вопрос, продиктованный голодом: “Что дальше?” Лучшим ответом будет – “Именно это дальше”. Учитесь осваивать то, чего вы добились. Медитация – это не тренировка в цирковых прыжках через обручи джхан. Если вы нетерпеливо спешите от одного уровня собранности к следующему, или если вы, не успев толком достигнуть нового состояния собранности ума, кидаетесь анализировать его, вы не даете ему никаких шансов проявить все заложенные в нем возможности. А себе вы не даете шанса познакомиться с этими возможностями. Чтобы получить от него максимум, вам нужно продолжать работать с ним, как с навыком. Старайтесь быстро его достигать в начале каждой медитации. Старайтесь получать к нему доступ во всевозможных обстоятельствах. Это позволяет вам рассмотреть его с самых разных точек зрения и проверить его временем, чтобы понять, действительно ли это состояние настолько безупречно блаженно, пусто и расслабленно, как это могло показаться на первый взгляд.

Если при переходе к новому уровню собранности вы чувствуете себя неустойчиво, вернитесь к уровню, который вы только что покинули, и постарайтесь там укрепить собранность ума перед следующей попыткой перейти к новому уровню.

На любом уровне собранности, если вы не уверены что делать, просто сохраняйте восприятие “наблюдателя”.

Не слишком спешите с заключениями о том, правильно или неправильно то, что вы делаете, истинно или ложно то, что вы переживаете. Просто наблюдайте, наблюдайте, наблюдайте. Тогда вы хотя бы не обманетесь ошибочными допущениями. И вы можете достичь тех или иных важных прозрений насчёт того, как ум порой обманывает себя из-за желания обозначать и истолковывать явления.

Научитесь обращаться с собранностью ума куда важнее, чем обозначать её.

Независимо от того, вписывается ли процесс собирания ума в уровни, обозначенные на карте, или же в нём несколько иные уровни, с

любым уровнем собранности во всех случаях нужно обращаться одинаково. Во-первых, научитесь поддерживать его как можно дольше, в столь широком разнообразии поз и занятий, в каком можете. Старайтесь вновь выходить на него как можно быстрее. Это поможет вам освоиться с ним. Хорошо освоив его, немного отстранитесь, чтобы можно было наблюдать, как ум взаимодействует со своим предметом, – но не настолько далеко, чтобы полностью покинуть этот уровень собранности. Некоторые люди воспринимают это как некоторый “подъём” ума над предметом. Другие ощущают это так, как будто они слегка стянули плотно прилегающую перчатку, – когда она уже сидит не так плотно, но рука всё ещё остаётся в перчатке.

В любом случае, теперь вы в состоянии наблюдать движения ума возле предмета сосредоточения. Задайтесь вопросом, который подсказывает мудрость: “Осталось ли в такой собранности ума хоть небольшое ощущение беспокойства или напряженности?” Эта напряженность может быть связана с тем обстоятельством, что ум всё ещё изучает свой предмет, когда в этом больше нет необходимости, он держится за восторг, хотя восторг больше не расслабляет, или он настроился на распознавание, которое оказалось не таким уж успокоительным. Если вы не можете сразу заметить никакой конкретной напряженности, попробуйте замечать любые колебания уровня ощущаемой напряженности или беспокойства. Это может потребовать некоторого времени, но когда вы заметите колебания напряженности, постарайтесь увидеть, какая именно деятельности ума сопровождает нарастание и спад напряженности. Определив деятельность, сопровождающую нарастание напряженности, отбросьте её.

Если вы всё равно не замечаете колебаний уровня напряженности или если сравнение становится расплывчатым, это признак того, что собранность вашего ума ещё не достаточно прочна, чтобы заниматься анализом такого рода. Перестаньте сравнивать и снова прочно обоснуйте на предмете, вокруг которого собираете ум в одно целое. Не будьте нетерпеливы. Занимайтесь этим предметом, пока не ощутите достаточно бодрости и устойчивости, чтобы снова вернуться к сравнению.

Но если сравнение даёт ясные результаты, продолжайте в том же духе. При этом одновременно с развитием способности различения будет развиваться и собранность ума. Так вы учитесь самостоятельно оценивать состояние своего ума, во время работы с ним, без необходимости обращаться к какому-либо внешнему авторитету. Вы приобретаете опыт в отслеживании того, как ум сам себе создаёт бессмысленные стрессы, и учитесь не продолжать создание таких стрессов. Именно в этом и состоит смысл медитации. В то же время, вы осваиваете после-

довательность вопрошания, которая, по мере углубления и утончения собранности и мудрости, развивает способность рассмотрения, приводящую к освобождению.

5.2 Способность рассмотрения

Как упоминалось в предисловии, основополагающая стратегия тренировки состоит в том, чтобы отслеживать свои поступки, – наряду с их мотивами и результатами, – а затем задавать о них вопросы: Приводят ли они к страданию? Если да, являются ли они необходимыми? Если нет, как поступить иначе, чтобы страдания не возникало? Если они не приводят к страданию, можете ли вы освоить их как навык? Эта стратегия применяется не только к словам и поступкам, но и к действиям ума – его мыслям и эмоциям.

И как было отмечено в предыдущем разделе, при развитии джханы, вы используете стратегию наблюдения и исследования, чтобы освободиться от любых отвлекающих мыслей и развивать вместо них факторы джханы. Именно в ходе этого процесса тренировка развивает вашу мудрость и способность к рассмотрению. Когда джхана становится более устойчивой, вы можете продолжить развивать способность к рассмотрению, отыскивая образ действий, который вызывает еще меньше напряженности, чем джхана. Здесь, опять же, важно рассматривать факторы джханы как виды деятельности, и задавать о них подходящие вопросы.

Конструирование. Виды деятельности здесь – это три типа конструирования, посредством которых ум формирует опыт, – а именно телесное, словесное и умственное конструирование. Если сравнить описание джханы и медитации дыхания с описанием конструирования во введении к книге, можно заметить, что в джхане находится применение всем трём видам конструирования. Дыхание – это телесное конструирование; направление мыслей и исследование в первой джхане – это словесное конструирование; избирательные распознавания, благодаря которым ум удерживается в тех или иных джханах и бестелесных достижениях – это умственное конструирование, равно как и чувства удовольствия и безмятежности, которые возникают благодаря пребыванию в этих состояниях собранности ума.

Именно поэтому джхана так полезна для развития способности рассмотрения, которая полностью прекращает бессмысленные стрессы, которые ум конструирует сам для себя. Джхана даёт вам неподвижную точку опоры для отслеживания процессов конструирования в действии.

Это можно делать любым из трех способов:

- когда вы пребываете на некотором уровне джханы;
- когда вы переходите от одного уровня к другому; или
- когда вы выходите из состояния собранности и наблюдаете, за какие процессы конструирования ум принимается, когда он начинает вовлекаться в окружающий мир;

В любой из этих ситуаций вы можете наблюдать, что

1. процессы конструирования на самом деле являются действиями, возникающими и прекращающимися;
2. они создают стресс;
3. их деятельность не является необходимой; и
4. удовольствие, которое они дают, не стоит стресса, которое за ними следует.

Только когда вы видите все четыре свойства процессов конструирования, способность рассмотрения может привести к освобождению от бессмысленного стресса и страдания. И именно тут вы видите, что во всём разнообразном стрессе нет никакой необходимости. Когда этот стресс прекращается, ум больше ничем не отягощён. Он свободен.

Для того, чтобы увидеть, что джханы являются действиями ума, требуется не рассматривать их в качестве метафизических сущностей – таких, скажем, как Основа Бытия, Истинное Я, Космическое Единство, Изначальная Пустота, Единение с Богом или ещё какая-нибудь возвышенно звучащая абстракция. Легко попасть в ловушку метафизики, особенно если вы заранее приучились мыслить в подобных терминах. Если например, вы мыслили в терминах метафизики и затем достигли единства второй джханы, вам вполне может показаться, что вы коснулись Космического Единства или Взаимосвязанности. Если вы достигли восприятия бесконечного знания в сфере бесконечности сознания, вы легко предположите, что получили доступ к уровню сознания, лежащему в основе всего сущего. Вы можете истолковывать такие переживания как контакт с некоей основой, из которой происходят все явления, и к которой они возвращаются. Или вы можете решить, что усилившееся в этом состоянии ума восприятие “наблюдателя” является вашим Истинным Я. В любом случае, если вы поддаётесь любым из подобных истолкований, вы теряете из виду то, как ваши действия с

самого начала сконструировали это переживание. При этом вы упускаете из виду те едва различимые степени стрессы, которые всё ещё присутствуют в этих переживаниях. Возвышенно истолковывая свои переживания, вы становитесь слепы к процессам конструирования, которые в них всё ещё происходят.

Чтобы обойти ловушку, просто придерживайтесь последовательности вопрошания, рекомендованной в конце предыдущего раздела: Ищите подъёмы и спады степени стресса в ваших переживаниях. Затем ищите деятельность ума, которая сопровождает эти подъёмы и спады. Когда вы на практике замечаете такую деятельность, отбрасывайте его.

Это называется созерцанием непостоянства и тягости непостоянства. Когда вы видите стресс, спрашивайте себя, стоит ли считать нечто непостоянное и тягостное собой или своим. Когда вы отдаёте себе отчёт в том, что ответ на этот вопрос – “нет”, это называется созерцанием безличности. Вы не занимаете никакой позиции по вопросу о существовании или несуществовании “я”. Вы просто спрашиваете, нужно ли вам отождествляться с участниками многоголосия, создающими стресс.

Развитие восприятия пресыщения. Эти созерцания предназначены для того, чтобы вызвать восприятия пресыщения и бесстрастия к процессам конструирования. Поскольку все три вида конструирования мотивированы страстью, бесстрастие прекращает всякое желания в них вовлекаться. Когда вы не вовлекаетесь в них, они останавливаются. Результатом является полное отпускание.

Восприятие пресыщения, которое чаще всего достигает зрелости только после того, как вы испробовали эти созерцания со множества различных точек зрения, служит здесь переломным моментом. Палийский термин, означающий пресыщение – *ниббида* – соответствует ощущению, которое возникает, когда вы съели достаточно некой определенной пищи и больше её не хотите. Это не отвращение. Это просто ощущение того, что та пища, которой вы привыкли наслаждаться, больше не представляет для вас никакого интереса. Вам просто надоело.

Вам нужно развивать это восприятие пресыщения по отношению к умственным процессам конструирования, потому что все они действуют по одному и тому же шаблону, который мы множество раз упоминали. Они являются формой питания. Здесь имеется в виду пища как для тела, так и для ума, но сила, движущая процесс питания, в любом случае остаётся той же. Вы пытаетесь возместить нехватку, утолить голод. Только благодаря способности противодействовать голоду с помощью восприятия, что вам достаточно, можно достичь пресыщения. Только ощутив пресыщение, вы можете перестать питаться и отыскать сферу, где в питании нет необходимости.

Рассмотрение бывания. Вспомните образ многоголосия ума. Каждый участник многоголосия соответствует определенному желанию, определенному восприятию себя, основанному на этом желании, и определенному восприятию мира, в котором можно искать то, что удовлетворит это желание. При этом восприятие того, кем являешься, состоит из двух составляющих: “себя”, который испытает счастье исполнения желания и “себя”, который имеет силы и средства осуществить это желание. Первое “я” – это я, как *потребитель*; второе – “я”, как *производитель*. “Я”, как потребитель – это то, что нуждается в подпитке; “я”, как производитель – это то, что определяет и решает проблемы с пищей; а мир опыта, связанного с этим желанием, – это область опыта, в которой вы ищете пищу.

Как было отмечено во введении, каждое отдельное восприятие себя в определенном мире опыта описывается с точки зрения *бывания*. Бывание – это способ бытия – восприятие того, кем являешься и что существует вокруг, – основанный на деятельности. Это не застывшее бытие. Это бытие в действии. И когда вы медитировали, у вас была масса возможностей увидеть, что главный вид деятельности, лежащий в основе этого бывания, – это та или иная разновидность подпитки. Любое представление о том, кем являешься, требует подпитки, требует брать что-то от мира, чтобы продолжать существовать.

Впервые вы это замечаете на примере отвлекающих мыслей, которые мешают собранности вашего ума. Ум ускользает, чтобы куснуть похотливых мыслей, нагнуть злых мыслей, отхлебнуть приятных воспоминаний, пожевать сожалений о прошлом или с жадностью накинуться на тревоги о будущем.

Основной метод собирания ума в одно целое состоит в том, чтобы прежде всего увидеть, что вы не обязаны отождествляться с этими разнообразными восприятиями того, кем являетесь. Именно поэтому мы используем образ многоголосия, – чтобы было легче осознать, что никак не лишишься удовольствий, если отбросишь некоторые из этих бываний. Будут еще лучшие, которыми можно будет подпитываться. Но чтобы перестать украдкой перекусывать своей прежней дрянной едой, вы должны прикармливать более умелых участников многоголосия, тех, кто учится сообща работать над развитием и поддержанием собранности вашего ума. В этом-то и состоит одна из ролей восторга, удовольствия, утонченного безмятежного наблюдения в собранности – кормить умелых участников вашего внутреннего многоголосия. Когда вы совершенствуетесь в собранности ума, вы обеспечиваете их добротной, сытной пищей.

По мере того, как у вас проходит склонность питаться по-старому,

– а ваш вкус к внутренней пище становится всё более утонченным, вы постепенно приходите к пониманию того, что даже собранность ума является видом бывания. Другими словами, в джхане вы отождествляетесь с умелыми участниками многоголосия, которые способны обеспечить пищей в виде собранности (“я”, как производитель), а также с медитирующим, который питается удовольствием и восторгом, которые даёт медитация (“я”, как потребитель). Предмет медитации – либо форма тела, либо бестелесные сферы – это мир, в котором вы добываете пищу.

Пока вы придерживаетесь таких ролей и миров, как будто они существуют в неразрывном единстве, выйти за их пределы сложно. Тяжело их отпустить. Именно поэтому стратегия Будды заключается в том, чтобы отстраниться от этого восприятия неразрывного единства, и рассмотреть, как роль строится из действий, – ведь действия отпустить легче, чем прочное восприятие себя.

Пять совокупностей. Поскольку эти действия в основном связаны с питанием, Будда так подошел к развитию способности рассмотрения – он взял те процессы конструирования, которые задействованы в создании любого бывания, и свел их в список пяти видов деятельности, лежащих в основе питания на любом уровне.

Такие виды деятельности называются “*кхандхами*”. Это палийское слово означает “куча” или “множество”. Всё же, общепринятым английским переводом является “aggregate” (рус. “совокупность”). По-видимому, такой перевод происходит от популярного в Европе XVIII-XIX веков разграничения скоплений предметов – если они функционируют совместно в органическом единстве – это “система”, а если это просто случайная группа предметов – это “совокупность”. Цель использования перевода “совокупность” была в том, чтобы передать полезный момент: хотя мы обычно относимся к восприятию своей тождественности как к органическому единству, на самом деле это просто случайным образом собранные вместе виды деятельности. Вот пять видов деятельности, которые сопутствуют питанию на самом базовом уровне.

- *Восприятие формы*: одновременно и форма тела, которое нужно подпитывать (и которое будет использовано при поиске пищи), и физические предметы, которые будут использованы в качестве пищи. Если питание происходит в воображении, “формой” называется любая форма, которую вы приписываете себе в воображении, а также любые воображаемые формы, от которых вы получаете удовольствие.

- *Ощущения*: мучительное ощущение голода или недостатка, которое побуждает вас искать пищу; приятное ощущение удовлетворенности, возникающее, когда вы нашли, что поесть; и дополнительное удовольствие, возникающее, когда вы это съедаете.
- *Распознавание*: способность определять тип голода, который вы ощущаете, а также определять, какие предметы в вашем мире могут удовлетворить этот голод.
Распознавание также играет центральную роль в определении того, что является и не является пищей. Именно так мы начинаем учиться применять распознавания в детстве. Когда мы сталкиваемся с чем-либо, мы сразу же тянем это в рот, чтобы узнать, съедобно ли оно. Если съедобно, мы относим это в категорию “пища”. Если нет – в категорию “не пища”.
- *Конструирование*: здесь относится в первую очередь к словесному конструированию. Оно связано с питанием, так как нам необходимо продумывать и изучать методы поиска пищи; методы овладения пищей, когда мы её находим; и методы приготовления пищи, которую нельзя съесть сырой. Например, если вы хотите насладиться бананом, вам приходится выяснить, как можно снять с него кожуру. Если первая попытка оказывается неудачной, вам нужно изучить, почему так случилось и подбирать новые методы до тех пор, пока не найдёте то, что работает.
- *Сознание*: само сознавание всех этих видов деятельности.

Эти пять видов деятельности лежат в самой основе нашего способа вовлекаться в мир ради питания, и служат исходным материалом, из которого мы создаём разнообразные восприятия себя.

Ну а в тренировке развития джханы, основанной на дыхании, они также служат исходным материалом, из которого мы учимся создавать состояния собранности ума. “Форма” соответствует дыханию. “Ощущения” соответствуют ощущениям удовольствия и безмятежности, происходящим от сосредоточения на дыхании. “Распознавание” соответствует тем способам, которым мы обозначаем дыхание, бестелесным сферам, и удовольствиям, которые мы получаем от того, что настраиваемся на эти темы. “Конструирование” соответствует направлению мыслей и изучению, которые входят в состав первой джханы, а также направлению мыслей и изучению, с помощью которых мы задаем вопросы обо всех разнообразных уровнях собранности ума. “Сознание” – само сознавание всех этих видов деятельности.

Именно поэтому состояние собранности ума служит прекрасной лабораторией для изучения привычек ума по созданию страдания. Собранность содержит в себе все составляющие ролей, которые мы выстраиваем в связи с питанием. И она содержит их в контролируемых условиях – в прозрачном и устойчивом состоянии бывания – где все эти составляющие можно наблюдать в действии, и ясно видеть их такими, как есть.

Когда позиция ума настолько прочна, что он может видеть даже в утонченных удовольствиях собранности эти виды деятельности, то уже не нужно выделять все пять этих видов. Просто выделите вниманием любой из них, который кажется проще наблюдать в действии. Если вы не уверены, с чего начать, попробуйте начать с распознавания. Ведь именно распознавание играет основную роль в вашей способности сохранять собранность ума. И для изменения именно этой совокупности нужно приложить больше всего усилий. До тех пор, пока процесс питания джханой устойчиво распознается как “стоящий усилий”, пресыщение остается неполным. Лишь тогда, когда распознавание “не стоит усилий” получает ваше полное одобрение, открывается возможность для пресыщения.

Всё же это вопрос личного темперамента. Если вам кажется проще выделить вниманием другую совокупность, непременно начинайте с неё – когда распознавание “не стоит усилий” прочно установится по отношению к одной совокупности, оно затем, расширившись, охватит и все остальные совокупности, ведь все они тесно взаимосвязаны.

При изучении видов деятельности, создающих состояния собранности, помните о том, чтобы задавать о них правильные вопросы. Если вы беретесь за развитие собранности ума с надеждой получить ответы на такие вопросы, как “Кто я есть?” или “Какова основополагающая реальность мира?”, вы просто продолжаете процессы бывания. Если вы набредёте на особо впечатляющее состояние неподвижности и умиротворённости, те участники вашего многоголосия, которые хотят питаться метафизическими абсолютами, используют это состояние в качестве пищи – они ещё и гордиться этим будут. При этом вы упустите из виду тот факт, что они всё еще просто подпитываются, и что ваши вопросы – это попросту утонченные варианты вопросов, продиктованных голодом.

Тем не менее, если вы помните о том, чтобы рассматривать спокойствие и умиротворение собранности ума как возникающие благодаря деятельности совокупностей, вы поймете, что как бы хорошо вы ни питались ими, вы так не освободитесь от голода навсегда. Вам все равно рано или поздно придется работать ради пропитания. Ведь эти виды

деятельности не постоянны. Когда они стихают, возникает мгновение беспокойства: “Что дальше?”. И в это мгновение участники вашего многоголосия испытывают отчаяние, ведь это вопрос, продиктованный голодом. И ответ им нужен прямо сейчас. Так что эти виды деятельности никак не могут снабжать вас пищей устойчиво, надежно и долговременно. Даже если они конструируют умиротворение космических масштабов, всё равно они влекут за собой стресс.

Если вы продолжаете подобные созерцания до момента пресыщения, ум становится склонен к чему-то вне времени и пространства, к чему-то, что не было бы подвержено изъянам этих видов деятельности. К этому моменту ум не хочет иметь никаких дел с участниками многоголосия, даже с теми из них, кто наблюдает и направляет его собранность, или с теми подспудными, кто задаёт вопросы голода: “Что дальше?, Куда дальше? Что делать дальше?”, и требует ответа на них. Ум видит, что даже выбор между тем, чтобы оставаться на месте или двигаться в сторону следующего уровня собранности, – хоть это и выбор между двумя относительно умелыми возможностями, – всё равно остаётся выбором между двумя тягостными вариантами, ведь оба состояния являются конструированными. В этот момент ум предрасположен к тому, что не связано ни с тем, ни с другим вариантом, к тому, что не связано ни с какими процессами конструирования. Когда ум, будучи так предрасположен, видит открывающуюся возможность, он всё отпускает и испытывает “бессмертное”. Таков первый этап опыта освобождения.

При этом ум разотождествляется со всеми бываниями, даже не задумываясь о “себе” или “мирах”. Он видит действия просто как действия. Он видит, что они мучительны, необязательны, и не заслуживают усилий. Именно благодаря этому он становится способен отпустить.

5.3 Освобождение

Описывать освобождение довольно рискованно, ведь кто-то вполне может попытаться симитировать описание, не пройдя на самом деле всех шагов, ведущих к подлинному освобождению, – ещё один пример обминания и покраски плодов манго для того, чтобы они стали зрелыми.

Тем не менее, будет полезно описать некоторые уроки, получаемые при первом соприкосновении с освобождением.

Первый из них – Будда был прав: действительно существует сфера бессмертного, запредельная пространству и времени. И она действи-

тельно свободна от стресса и страдания.

По возвращении из этой сферы в измерения пространства и времени, вы осознаёте, что ваше восприятие пространства и времени берет начало не с момента этого рождения. Все это происходило гораздо дольше. Возможно, вы не вспоминаете подробности прошлых жизней, но вы точно знаете, что они шли одна за другой очень и очень долго.

Раз вы достигли той сферы, оставив процессы конструирования, вы знаете, что все это время вовлекались в пространство и время именно из-за конструирования. Другими словами, вы не просто бездеятельный наблюдатель пространства и времени. Ваши действия играют решающую роль в формировании вашего опыта пространства и времени. А значит, ваши действия имеют огромное значение. Поскольку вы видите, что неумелые действия попросту затрудняют доступ к бессмертному, вы ни при каких обстоятельствах не захотите снова нарушить пять правил.

Поскольку ни одна из совокупностей не была задействована в переживании “бессмертного”, и все же эта сфера осознавалась, вы понимаете, что сам акт отождествления с совокупностями – это выбор, накладывающий на вас ограничения. Вы больше никогда не согласитесь с воззрением о том, что вы являетесь сочетанием этих совокупностей.

Поскольку вы понимаете, что сфера бессмертного всегда была доступна, но вы не достигали её из-за собственной глупости, первое соприкосновение с освобождением умиряет ваше высокомерие. Это не повод для гордости.

Но прежде всего, вы осознаёте, что виды деятельности, вовлекающие в пространство и время, мучительны по своей природе. Единственное подлинное счастье состоит в достижении полного освобождения. Нет деятельности, более достойной усилий, чем эта. Важно не посчитать мирское озарение подлинным освобождением, потому что это может сделать вас беспечным и самодовольным в вашей тренировке. Для проверки подлинности освобождения есть такой критерий: дает ли оно прочную основу, или сбивает с толку. Если оно сбивает с толку, то это что-то не то, ведь из всех сфер, которые только есть, бессмертное – наиболее безопасно и надежно.

Еще один критерий для проверки подлинности вашего освобождения – поняли ли вы, что именно сделали для его достижения. Ведь как раз такое понимание дает возможность разобраться в роли конструирования и умственной деятельности в формировании всего опыта. Если ваш ум испытывает огромное облегчение, но не понимает, как это получилось – это не освобождение. Это просто мирское озарение. Поэтому не будьте беспечны.

Однако даже те люди, которые достигли первого соприкосновения с подлинным освобождением, порой становятся беспечны, так как надежность достигнутого ими ослабляет чувство безотлагательности тренировки. Порой такие люди становятся самоуспокоенными. Поэтому, независимо от того, было ли подлинным ваше восприятие соприкосновения с освобождением или нет, совет всегда один и тот же: не будьте беспечны. Ещё многое предстоит сделать.

5.4 Дополнительные материалы для чтения

О джхане: см. главу “Джхана” в книге Ачана Ли Дхаммадхаро “*Памятование о дыхании*”, “Метод 2.” Еще есть прекрасные описания джханы в книге Ачана Ли *The Path to Peace & Freedom for the Mind*, под заголовком “Right Concentration” и под заголовками “Virtue”, “Concentration”, и “Discernment” в конце книги.

Смотрите также статью “*Джхана не по номерам*” в *Purity of Heart* и беседу “Oneness” в *Meditations* 4.

Подробное обсуждение 16-шаговых указаний Будды по использованию дыхания как основы развития успокоения и прозрения можно найти в книге *Right Mindfulness*.

Более продвинутое обсуждение роли бывания, как в тренировке джханы, так и в тренировке прозрения, можно найти в книге *The Paradox of Becoming*.

О прозрении: “One Tool Among Many” в *Noble Strategy*; “The Integrity of Emptiness” и “All About Change” в *Purity of Heart*.

О совокупностях: “Five Piles of Bricks” и “*Раз-распознавание*” в *The Karma of Questions*.

О взаимосвязи подпитки и стресса: “The Weight of Mountains” в *The Karma of Questions*. Более продвинутое обсуждение этой темы можно найти во второй главе *The Shape of Suffering*.

Дальнейшие обсуждения того, как задавать мудрые вопросы: в конце введения упоминалась статья “Questions of Skill” в *The Karma of Questions*, а несколько более технические вопросы поднимаются в “*The Arrows of Thinking*.” *Skill in Questions* дает развернутое объяснение этой темы, со множеством примеров из Палийского Канона. Если размер книги слишком велик, можно почитать обсуждение в каждой части, а тексты сутт отложить на потом.

Антология отрывков из Палийского Канона об основных качествах, которые Будда назвал важнейшими для тренировки:

The Wings to Awakening. Для некоторых людей введение к этой книге оказывается сложноватым, но вы можете начать с третьей части, она проще, а затем вернуться к предыдущим частям книги, когда вам понадобится более широкий обзор.

Into the Stream содержит отрывки из Канона о первом этапе Пробуждения.

Об освобождении как сути тренировки: “*The Essence of the Dhamma*”

О значении слова “нирвана”: “The Image of Nirvana” в *Noble Strategy*. “Глагол для слова “нирвана”” в *Purity of Heart. The Mind like Fire Unbound* дает развернутое разъяснение этого вопроса, а также обсуждение темы присвоения.

Вдохновляющие описания высших уровней тренировки можно найти в книге Ажаан Маха Вооа Нанасампанно – *Straight from the Heart*, особенно в беседах “At the End of One’s Rope,” “The Radiant Mind is Unawareness,” и “An Heir to the Dhamma.” Также вдохновляющие: “From Ignorance to Emptiness” и “To Be an Inner Millionaire,” и та и другая в еще одном сборнике бесед Ажаан Маха Вооа, *Things as They Are*.

Более умиротворенно воодушевляют беседы Ажаан Лее Дхамматхаро, *Inner Strength*: “Beyond Right & Wrong”; и “Point Zero.”

Уместные беседы:

- 2009/1/30: *The Four Jhanas*
- 2011/8/21: *The Poison Blowfish*
- 2011/9/4: *Proactive with Pain*
- 2011/3/10: *The Swinging Balance*
- 2011/2/11: *Heedful of Death*
- 2011/1/27: *Balance & Release*
- 2010/10/6: *Broad, Tall, & Deep*
- 2010/10/7: *Levels of Truth*
- 2011/11/11: *Feeding on Feeding*
- 2006/10/23: *Feeding Frenzy*
- 2008/7/31: *Good Eating*
- 2011/10/10: *Cutting New Paths in the Mind*
- 2009/11/10: *Skills of the Dhamma Wheel*
- 2010/10/9: *Chewed Up by Your Food*
- 2011/7/20: *Isolating the Aggregates 2*
- 007/12/8: *Transparent Becoming*

2011/12/25: Sensitive to the Breath
2011/12/27: Don't Worry, Be Focused
2011/12/29: Full Attention
2012/1/2: Generating Energy
2012/1/11: Strengthening Discernment
2012/1/26: Sensuality
2012/6/22: Equanimity Isn't Everything
2012/7/28: The Essence of the Dhamma
2012/8/6: Freedom through Painful Practice

Беседы о шестнадцати-шаговых указаниях Будды о медитации дыхания:

2002/11: The Steps of Breath Meditation
2007/7/16: Lessons in Happiness
2008/2/11: On the Path of the Breath
2010/10/2: The Breath All the Way
2011/8/29: Exploring Fabrication
2012/2/3: Breath, Tranquility, & Insight

Глава 6

Поиск учителя

Каждому, кто серьёзно занимается медитацией, нужен учитель. Поскольку медитация – это освоение новых способов действовать, лучше всего учишься, когда можешь наблюдать опытного знатока медитации в деле, и в тоже время позволяешь ему следить за *твоими* действиями. Таким образом приобщаешься к мудрости, накопленной поколениями учителей, принадлежащих к линии преемственности, восходящей к Будде, и уже не должен решать все проблемы, полагаясь только на себя. Не обязательно продолжать заново изобретать колесо Дхаммы.

В то же время, часто учитель необходим, чтобы помочь увидеть те области тренировки, в которых можешь и не замечать проблем. Ведь когда заблуждаешься, не знаешь, что заблуждаешься. То есть один из основополагающих принципов тренировки состоит в том, чтобы раскрыть свое поведение не только для собственного рассмотрения, но и для рассмотрения со стороны учителя, знаниям и доброй воле которого доверяешь. Таким образом учишься не скрывать свои ошибки ни от себя, ни от других людей в такой обстановке, которая больше всего способствует желанию учиться.

Это особенно важно, когда осваиваешь умение, – а медитация как раз умение. Вы можете получать знания из книг и лекций, но когда приходит время практических занятий, вы сталкиваетесь с главным вопросом, который не затрагивается ни в книгах, ни в лекциях: как судить о том, какое наставление применять в каждой конкретной ситуации? Если вы не достигаете результата, может быть это связано с тем, что вы не прилагаете достаточно усилий? Или же вы прилагаете не те усилия, которые нужны? Говоря словами Палийского канона, не пытаетесь ли вы получить молоко от коровы, стискивая её рог, а не вымя? Помочь решить подобные вопросы в состоянии только тот, кто сам сталкивался с теми же трудностями и знает, чем именно вы занимались.

К тому же, если вы пережили эмоциональную травму или боретесь с зависимостью, вам нужно руководство, которое приспособлено именно к вашим сильным и слабым сторонам, – чего не может предложить ни одна книга. И даже если вы не испытываете подобных трудностей, обучение, приспособленное к вашим потребностям, может сберечь вам массу времени и сил, и помочь вам не сбиваться на ошибочные, тупиковые пути. Именно поэтому Будда не писал руководств по медитации вроде этого, а учредил монашеское обучение в виде ученичества. Навыки медитации лучше всего передаются от человека к человеку.

Исходя из этих соображений, если вы действительно хотите стать более умелым в своих мыслях, словах и действиях, вам нужно найти учителя, который достоин доверия и может указать на ваши “слепые пятна”. И поскольку эти слепые пятна связаны с вашими неумелыми привычками, первостепенная обязанность учителя заключается в том, чтобы указывать вам на ваши недостатки, – ведь недостатки можно исправить только тогда, когда их видишь; и только когда их исправляешь, получаешь пользу от сочувствия учителя, указывающего на них.

Это значит, что для того, чтобы учитель принес вам пользу, прежде всего нужна готовность принимать критику – как мягкую, так и жёсткую. Именно поэтому настоящие учителя не учат за деньги. Если учителю нужно платить, то тот, кто платит, будет определять, что именно преподаётся, а люди нечасто платят за критику, которую им стоит услышать.

Но даже если учитель учит безвозмездно, вы сталкиваетесь с неудобной истиной: **нельзя открывать своё сердце всем подряд**. Не всякий дипломированный учитель действительно обладает качествами, необходимыми учителю. Когда вы слушаете учителя, вы присоединяете его голос к многоголосию вашего ума, выносящему суждения о ваших действиях, поэтому вы должны быть уверены, что голос учителя будет вносить положительный вклад. Как подчёркивал Будда, *если вы не можете найти учителя, который достоин доверия, лучше вам заниматься самостоятельно*. Неподходящий учитель может принести больше вреда, чем пользы. В выборе учителя, чьё мнение будет влиять на то, как вы формируете свой ум, вы должны быть осторожны.

Быть осторожным – значит не попадать в обычную ловушку критичности или некритичности; критичность здесь – доверие своим инстинктивным предпочтениям и неприязни, а некритичность – вера в то, что любой учитель медитации будет для вас одинаково хорош. Вместо этого, в выборе человека, к чьим суждениям вы станете относиться как к своим собственным, будьте *благоразумны*.

Конечно, это похоже на замкнутый круг: вам нужен хороший учи-

тель, чтобы помочь развить способность к верному суждению, но чтобы определить, кто может быть хорошим учителем, вы должны обладать развитой способностью к верному суждению. И хотя нет какого-то одного “дуракоустойчивого” способа выйти из этого замкнутого круга – а даже если бы и был, кто-то может освоить дуракоустойчивый способ, так и оставшись дураком, – выход все-таки есть, если вы готовы учиться на собственном опыте.

Первый шаг в обучении благоразумию – помнить, что значит выносить полезные суждения. Представьте себе не судью Верховного суда, выносящую окончательный приговор о виновности или невиновности со своей скамьи, а учительницу музыки, слушающую как вы играете. Она не выносит окончательного приговора насчет ваших способностей к музыке. Вместо этого она оценивает вашу работу в процессе её выполнения: оценивает ваш исполнительский замысел, оценивает осуществление этого замысла и затем решает, насколько всё удалось. В случае неудачи она выясняет, в чём заключается проблема, – в замысле или в его осуществлении, даёт полезные советы и дает вам еще одну попытку. Она продолжает так делать, пока не останется довольна вашим исполнением. Важный принцип здесь в том, что она никогда не делает суждений о вас как о личности. Вместо этого она должна отслеживать ваши действия, с тем чтобы находить наилучшие способы доводить их до все более высокого уровня.

В то же самое время вы учитесь у неё тому, как оценивать свою игру, более тщательно обдумывая замысел, внимательнее слушая исполнение, вырабатывая более высокие стандарты для того, что уже получается, и учась мыслить творчески при поиске способа улучшить свою игру. И что важнее всего, обучаясь направлять свои суждения на своё исполнение – на свои действия – а не на себя самого. Когда меньше отождествляешься со своими привычками, то становится легче распознать неумелые привычки и отказаться от них в пользу более умелых.

Конечно, когда вы с учительницей оцениваете ваш прогресс в исполнении определенного произведения, это является частью более долгого процесса – оценки того, какие результаты приносят ваши взаимоотношения. Учительница оценивает, какую пользу в долгосрочной перспективе приносит вам её наставничество, так же поступаете и вы. Но опять же, никто из вас не оценивает ценность другого как личности.

Подобным образом, когда вы оцениваете возможного учителя медитации, ищите того, кто будет оценивать ваши действия как незавершенное произведение искусства. И сами применяйте такой же подход к учителю или учительнице. Даже тем учителям, которые способны читать

мысли, нужно время, чтобы присмотреться к вам и понять, понять, что может помочь, а что нет, в вашем конкретном случае. Лучшие учителя говорят: “Попробуй вот так. Если не сработает, возвращайся и расскажи мне, что случилось, – чтобы мы выяснили, что может сработать в твоём случае.” Опасайтесь учителей, которые велят вам не задумываться о собственных действиях или пытаются навязать вам шаблонный метод на все случаи жизни. Ваши отношения должны строиться на совместном испытании различных подходов.

Итак, составляя мнение об учителе, не пытайтесь брать на себя роль сверхчеловека, оценивая абсолютную ценность другого человека. В конце концов, узнать что-либо о другом мы может только по его поступкам, поэтому и свои суждения допустимо распространять только до этих пределов.

При этом, раз вы всё же решаете, стоит ли вам перенимать нормы поведения другого человека, оценивать его поступки вполне допустимо. Это для вашей же безопасности. Именно поэтому в учителе нужно искать два качества: *мудрость и порядочность*. Однако, чтобы оценить эти качества, потребуется время и восприимчивость. Вы должны быть готовы проводить с этим человеком время и по возможности внимательно наблюдать, как он поступает, – ведь нельзя судить о человеке только по первому впечатлению. О порядочности легко говорить, а видимость мудрости легко подделать, – особенно если учитель обладает сверхъестественными способностями. Важно помнить, что такие способности появляются просто благодаря собранности ума. Они не гарантируют мудрости и порядочности. И если их используют не мудро и непорядочно, вам лучше держаться подальше.

Поэтому в своих поисках не обращайте внимания яркие показательные качества и сосредотачивайтесь на качествах более скромных и приземленных. Для того, чтобы сберечь время и избежать лишних неприятностей, есть *четыре признака*, предупреждающих о том, что предполагаемый учитель не имеет заслуживающей доверия мудрости или порядочности.

Таких признаков, предупреждающих о не заслуживающей доверия мудрости, – два. Первый – это когда человек *не выражает благодарности* за полученную им помощь, в особенности если эта помощь исходит от их родителей или учителей. Если он пренебрегает своими учителями, стоит усомниться в том, что он может передать вам что-либо ценное. Неблагодарные люди не признают доброты, не ценят усилий, прилагаемых для того, чтобы оказать помощь, – поэтому можно предположить, что и сами они не будут прилагать таких усилий.

Второй признак – человек *не признает принципа кармы*. Он либо

отрицает свободу выбора, либо учит, что один человек может очистить прошлую плохую карму другого человека. Такие люди едва ли прилагают усилия к достижению подлинной умелости, и потому они плохие советчики.

У непорядочности тоже два предупреждающих признака. Первый – когда человек *умышленно и бесстыдно лжёт*. Второй признак – когда он *не ведёт споры честно и открыто*: представляет своих оппонентов в ложном свете, придирается к незначительным ошибкам, не признавая обоснованных аргументов другой стороны. С подобными людьми даже разговаривать не стоит, не то что брать их в учителя.

Что до тех людей, которые не проявляют этих четырех предупреждающих признаков, есть несколько вопросов об их поведении, которые вы можете задать себе, чтобы с течением времени по поступкам оценить уровень их мудрости и порядочности.

Первый вопрос – не выдают ли поступки учителя какой-либо жадности, злобы или заблуждения, под воздействием которых он может делать вид, что знает то, чего на самом деле не знает или предлагать другому сделать то, что не пойдёт тому на пользу? Чтобы проверить мудрость учителя, замечайте, как он отвечает на вопросы о том, что является и не является умелым, и как он переносит невзгоды. Чтобы проверить порядочность, обращайте внимание на его нравственность в повседневных поступках и его чистоту в отношениях с другими людьми. Находит ли этот человек оправдания для нарушения правил, снижая планку правил до уровня своих поступков, а не подымая свои поступки до уровня правил? Или может быть, он нечестно использует людей в своих интересах? Если так, вам лучше найти другого учителя.

Однако здесь мы сталкиваемся с ещё одной неудобной истиной: *невозможно справедливо оценить порядочность другого человека, не наработав хотя бы отчасти собственную*. Вероятно, это самая неудобная истина из всех, ведь она требует от вас принятия ответственности за собственные суждения. Если вы хотите проверить способность других людей верно направлять вас, вы сами должны пройти несколько испытаний. Повторюсь, это как слушать игру музыканта. Чем лучше вы сами умеете играть, тем лучше вы можете оценить игру другого человека.

К счастью, есть указания по развитию порядочности, и они не требуют от вас врождённой добродетели. Они требуют лишь некоторой правдивости и зрелости: осознания того, что ваша жизнь всецело зависит от ваших действий, поэтому нужно поступать продуманно, внимательно отслеживать мотивы поступков и их фактические результаты. Перед тем как действовать посредством мысли, слова или поступка, при-

глядывайтесь к результату, ожидаемому от этого действия. Если оно скорее всего принесёт вред вам или кому-либо другому, не совершайте его. Если вы не предвидите никакого вреда, смело действуйте. Действуя, проверяйте, не причиняете ли вы какого-либо непредвиденного вреда. Если причиняете, остановитесь. Если нет, продолжайте, пока не доведете дело до конца. После завершения, рассмотрите долгосрочные результаты своего поступка. Если он причинил какой-либо вред, обсудите это с кем-либо, продвигающимся по пути, выработайте здоровое чувства стыда за эту ошибку, а также решимость не повторять её. Если поступок не причинил вреда, порадитесь этому обстоятельству и продолжайте тренироваться.

Тренируясь таким образом, вы всё лучше понимаете, что умело и что нет, потому что вы всё лучше различаете связи между действиями и их результатами. Это помогает вам лучше оценивать учителя в двух смыслах – при вынесении суждений о поступках учителя, и в оценке советов, которые учитель вам даёт.

Ведь единственный способ действительно оценить такой совет – это проверить, какие результаты даёт его применение на деле, а именно – в ваших действиях. Если соответствующие поступки воспитывают в вас такие замечательные качества, как бесстрашие, скромность, непритязательность, энергичность и необременительность, то совет так поступить был толковым. Человек, давший совет, прошел хотя бы такую проверку на то, что он настоящий друг. А вы еще лучше научились выносить самостоятельные суждения. Некоторые люди могут возразить, что проверять других на соответствие требованиям, эгоистично и жестоко, но помните: проверяя учителя, вы также проверяете и себя. Когда вы перенимаете качества превосходного учителя, вы становитесь человеком, который превосходно может помочь другим. И опять же, это похоже на учебу у хорошего учителя музыки. Когда вы повышаете уровень исполнительского мастерства, ваша игра начинает доставлять удовольствие и другим. Чем лучше вы играете, тем больше радости вы приносите другим. Чем лучше вы понимаете процесс игры, тем с большей результативностью вы можете учить любого, кто искренне хочет у вас учиться.

Вот так на благо всего мира устанавливаются линии преемственности высококлассных учителей. Итак, когда вы находите превосходного учителя медитации, вы становитесь причастны к линии преемственности превосходных учителей, восходящей к Будде, и помогаете продлить её в будущее. Приобщение к этой линии может потребовать принятия некоторых неудобных истин, например, необходимости извлекать уроки из критики и брать на себя ответственность за свои поступки. Но

если вы готовы к таким испытаниям, вы учитесь брать эту человеческую способность к суждению, – которая без надлежащей тренировки порой наносит столько вреда, – и тренировать её для общего блага.

6.1 Дополнительные материалы для чтения

О необходимости совета в тренировке: *“Lost in Quotation”*

О самом важном внешнем факторе в достижении Пробуждения: *“Admirable Friendship”* в *Meditations*

О мудром и немудром способах использования оценки *“Judicious vs. Judgmental”* в *Meditations*

Об отношениях учитель-ученик: *“Think like a Thief”* в *Head & Heart Together*. Отрывки из Палийского Канона, описывающие, на какие качества учителя нужно обращать внимание, собраны в руководстве *Into the Stream*.

О ценностях в тренировке: *“The Customs of the Noble Ones”*

О небуддийских ценностях, которые повлияли на то, каким образом на Западе зачастую обучают Дхамме: *“The Roots of Buddhist Romanticism”* в *Purity of Heart*

Уместные беседы:

2009/7/30: Admirable Friendship

2011/5/14: To Purify the Heart

2011/4/5: Remembering Ajaan Suwat

2011/1/25: Multi-dimensional Dhamma

2007/7/21: Factors for Stream Entry

2008/10/21: The Brightness of the World

2007/3/20: A Refuge from Modern Values

Глава 7

Приложение

7.1 Дополнительные медитации

Как я отмечал в первой главе, иногда бывает нужно привести ум в подходящее настроение, чтобы он был готов утихомириться, отслеживая дыхание. Вот несколько созерцаний, которые могут помочь создать такое настроение.

Приведённые здесь объяснения – это всего лишь советы о том, как подступиться к этим созерцаниям, ведь упражнения подобного рода приносят наибольшую пользу, когда вы сами проявляете изобретательность, чтобы приспособить их к особенностям своих настроений. Вы можете делать любые изменения, куда это помогает направить мысли в нужную сторону, – к желанию утихомириться, отслеживая дыхание. Когда такое желание возникает, вы можете сразу прекратить созерцание и направить внимание на дыхание.

Поначалу может оказаться, что этим созерцаниям нужно уделять достаточно много времени, прежде чем они дадут результат. Однако в конечном итоге вы скорее всего разберётесь, что срабатывает для вас. Используйте это знание для того, чтобы созерцания приносили больше пользы. Другими словами, цельтесь прямо в самое уязвимое место того состояния ума, которое мешает вам успокоиться. И тогда у вас появится больше времени для работы и игры с дыханием.

Когда вы чувствуете разочарование, попробуйте вспоминать о своей щедрости. Припомните случаи из прошлого, когда вы делали кому-то подарок не потому, что были должны или от вас этого ждали, а потому что вам просто хотелось это сделать. У вас было нечто такое, чем вам нравилось пользоваться, но потом вы решили этим поделиться. Хорошо помнить о таких подарках, потому что это напоминает вам,

что в вас есть хоть что-то хорошее. Также это напоминает, что вы не всегда подчиняетесь своему голоду. У вас есть некоторая свобода в том, как действовать, и некоторое представление о том, как приятно использовать эту свободу умелым способом. “Подарок” здесь не обязательно означает что-то материальное. Подарком может быть также ваше время, ваша энергия, ваши знания или ваше великодушие.

Чтобы извлечь из этого созерцания наибольшую пользу, приучитесь отыскивать в своей повседневной жизни возможности проявлять щедрость любым из этих способов. Тогда у вас всегда будет свежий материал для созерцания. Без свежего материала такое созерцание может вскоре заскорузнуть.

Подобным же образом можно вспоминать о своей *нравственности*. Припоминайте случаи, когда вы могли безнаказанно причинить кому-то вред, но не сделали этого. Из принципа. Вы поняли, что это ниже вашего достоинства, или что вы можете пожалеть об этом впоследствии. Если вы соблюдаете правила обучения, вспоминайте случаи, когда возникало искушение нарушить какое – либо из них, но вы сумели этого избежать. Заметьте, как вы теперь рады тому, что не нарушили правил обучения. Рефлексия такого рода не только поможет утихомириться в состоянии собранности, но и поможет вам устоять против следующих искушений нарушить правила обучения.

Когда вы чувствуете вожделение, созерцайте то, что находится внутри вашего тела, и помните, что всё то же самое есть в теле человека, которого вы вожделаете. Помните, что вожделение нарастает только тогда, когда вы упускаете из виду большие области реальности, – например, всё, что находится внутри тела, – поэтому расширяйте свой внутренний кругозор.

В качестве начальной тренировки такого созерцания, попытайтесь представить кости внутри своего тела. Начните с костей пальцев рук. Когда вы их представляете, спросите себя, где, по вашим ощущениям, они сейчас находятся. Если в пальцах есть какое-то напряжение, вспомните, что в костях не может быть напряжения, и расслабьте это напряжение. Затем продвигайтесь выше, к костям пястей рук, и повторите то же упражнение: замечайте напряжение вокруг костей и расслабляйте его. Продолжайте продвигаться выше по рукам, повторяя это упражнение, пока не доберётесь до плеч. Рассмотрев плечевые суставы, переместите свой внутренний взор к ступням ног. Представляя кости стоп, расслабляйте любое напряжение, которое может ощущаться в ступнях. Затем продвигайтесь вверх по ногам к тазу, вверх по позвоночнику к шее, и, наконец, к черепу.

Как вариант этого упражнения, закончив расслаблять тело округ

некоторой кости, представьте, что отсекаете её, когда переходите к следующей части тела. Продолжайте в таком духе, пока не почувствуете, что все части тела отсечены, а вы сидите с восприятием просторного, лёгкого осознания.

Это же упражнение можно применить к любому органу тела, который, как вам кажется, особенно несовместим с вожделением. Например, если вас привлекает кожа, представьте, что ваша кожа снята с тела и грудой лежит на полу.

В качестве подспорья вы можете заучить традиционный список частей тела, используемый в таких созерцаниях:

- волосы на голове, волосы на теле, ногти, зубы, кожа;
- мышцы, сухожилия, кости, костный мозг;
- почки, сердце, печень, диафрагма, селезенка, легкие;
- толстый кишечник, тонкий кишечник, содержимое желудка, экскременты;
- желчь, легочная слизь, лимфа, кровь, пот, жир, слезы;
- кожное сало, слюна, носовая слизь, суставная жидкость, моча.

Если хотите, вы можете добавить другие части тела, – например, глаза или мозг, – которые почему-то не включены в традиционный список. Когда вы запомните этот список, представляйте себе одну часть тела за другой, спрашивая себя – о каждой части, – где, по вашим ощущениям, эта часть находится в теле. Чтобы лучше представлять их себе, вы можете изучить анатомический атлас, но помните, что ни одна часть в вашем теле не выделяется настолько ясно и чётко, как это показано в атласе. Все части смешаны со всевозможными биологическими жидкостями. Если представлять какую-либо определенную часть тела оказывается особенно полезно для устранения вожделения, вы можете некоторое время направлять основное внимание именно на неё, отложив в сторону весь оставшийся список. (Больше подсказок о том, как справиться с вожделением, можно найти в разделе “Эмоции, создающие помехи” во второй части книги).

В идеале это, созерцание приведет к возникновению восприятия внутренней лёгкости, когда вы теряете заинтересованность в вожделении. Если же оказывается, что возникает страх или беспокоящие эмоции, прекращайте созерцание и возвращайтесь к дыханию.

Когда вы злитесь, изучите указания о том, как справляться со злостью во второй части книги. Ещё вы можете испробовать указания по развитию брахмавихар из первой части книги.

Когда вас одолевает лень, задумайтесь о том, что смерть может настичь вас в любой момент. Спросите себя: готовы ли вы уйти, если это случится в ближайшую пару минут? Что понадобится, чтобы привести ум в такое состояние, когда он не будет бояться смерти? Как бы вам понравилось умереть сегодня ночью, упустив накануне возможность медитировать и развивать полезные, сильные качества ума? Продолжайте задавать себе вопросы в таком духе, пока не ощутите желание медитировать. И тогда сразу же переходите к дыханию.

Это созерцание, так же как и созерцание тела, предназначено для того, чтобы усиливать умелые намерения ума. Если же оказывается, что возникает страх или беспокоящие эмоции, прекращайте созерцание и возвращайтесь к дыханию.

Ещё одно противоядие от лени – припоминать случаи из прошлого, когда вам хотелось бы найти мгновение тишины и умиротворения. Вспомните, какое отчаяние вы тогда испытывали. Сейчас вы получили возможность найти тишину и умиротворение. Готовы ли вы её упустить?

7.2 Дополнительные материалы:

Некоторые полезные тексты об этих созерцаниях можно найти в пособии *The Ten Recollections*, также доступном под заглавием *A Meditator's Tools*.

Глава 8

Благодарности

Много лет некоторые люди, – в частности, *Мэри Талбот*, *Джейн Юдельман*, *Бок Лим Ким* и *Ларри Розенберг* – спрашивали меня: “Когда же вы напишете руководство по медитации дыхания?” Я каждый раз отвечал, что уже есть превосходное руководство – “Памятование о дыхании” Ачана Ли, а они в ответ продолжали настаивать, что необходима книга, написанная специально для читателей, не знакомых с тайской лесной традицией. Именно их мягкое, но настойчивое давление привело к возникновению этой книги. Теперь, когда книга появилась на свет, я хочу поблагодарить их, ведь я многому научился, пока старался изложить свои мысли на эту тему в лаконичной и доступной форме.

Книга выиграла от их замечаний, а также от тех замечаний, которые сделали *Ачан Нянадхаммо*, *Майкл Барбер*, *Мэтью Град*, *Руби Град*, *Катарина Грейдер*, *Адди Онсанит*, *Натаниэль Осгуд*, *Дейл Шульц*, *Джо Титатхан*, *Донна Тодд*, *Жозефина Вольф*, *Барбара Райт* и монахи нашего монастыря. Я хотел бы поблагодарить их всех за помощь.

Все ошибки в книге, конечно же, мои.

Декабрь 2012