ДЖОН КАБАТ-ЗИНН

Ph.D., профессор медицины, основатель Клиники работы со стрессом, Мастер «светской медитации»

КУДА БЫ ТЫ НИ ШЕЛ – ТЫ УЖЕ ТАМ

Осознанная медитация в повседневной жизни

BESTSELLER
AMAZON

Городской монах

Джон Кабат-Зинн

Куда бы ты ни шел – ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни

«Эксмо»

1994

УДК 159.96
ББК 88.6

Кабат-Зинн Д.

Куда бы ты ни шел – ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни / Д. Кабат-Зинн — «Эксмо», 1994 — (Городской монах)

ISBN 978-5-04-102542-7

Самая популярная книга доктора Джона Кабат-Зинна, исследователя теории и практики «светской медитации». В книге рассматриваются основы медитации, принципы ее влияния на эмоциональное и физическое состояние человека, даются практические советы по включению методов медитации в повседневную жизнь современного человека. Следуя рекомендациям автора, вы сможете: научиться управлять своими эмоциями, снизить уровень стресса, избавиться от раздражительности и гнева, побороть депрессию и подавленное состояние ума, развить внимание и ясность мышления. Практика осознанности поможет взглянуть другим, свежим взглядом на нашу жизнь, начать ценить каждое ее мгновение. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-102542-7

© Кабат-Зинн Д., 1994
© Эксмо, 1994

Содержание

Введение 6
Часть первая 10
Что такое полнота осознания? 10
Просто, но нелегко 13
Остановка 15
Вот оно 16
Ловите момент 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Джон Кабат-Зинн
Куда бы ты ни шел – ты уже там
Осознанная медитация в повседневной жизни

Jon Kabat-Zinn
WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE:
MINDFULNESS MEDITATION IN EVERY DAY LIFE

Copyright © 1994 Jon Kabat-Zinn
Afterword © 2005 Jon Kabat-Zinn

УДК 159.96
ББК 88.6

© 1994 Jon Kabat-Zinn Afterword
© 2005 Jon Kabat-Zinn
© Кудрявцева Т.А., перевод, 2012
© Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Посвящается
Майле, Уиллу, Наушону и Серене, куда бы вы ни отправились

Я хотел бы поблагодарить Майлу Кабат-Зинн, Сару Дуеринг, Ларри Розенберга, Джона Миллера, Даниель Леви Альварес, Рэнди Паулсену, Мартина Дискина, Денниса Хэмфри и Феррис Урбановски за чтение первых набросков рукописи, ценные замечания и поддержку. Я очень признателен Труди и Барри Сильверштейнам за то, что они предоставили в мое распоряжение ранчо Роки Хорс на все время моей интенсивной работы в самом начале написания этой книги, а также Джейсону и Вэнди Кук за прекрасное путешествие по Западу. Моя глубочайшая благодарность издателям – Бобу Миллеру и Мери Энн Нейплз – за их удивительный профессионализм и за удовольствие, которое я получил во время работы с ними. Я благодарен всем сотрудникам издательства «Гиперион», литературному агенту Патриции Ван дер Лейн, Дороти Шмидерер Бейкер и художнику Бет Мейнард – благодаря их вниманию и заботам и родилась эта книга.

Введение

Разгадать – но что? Когда дело доходит до разгадки, вы понимаете, что, куда бы вы ни отправились, вы уже там. Что бы вы ни закончили делать, вы закончили вполне конкретную работу. Что бы вы ни думали прямо сейчас, эта мысль обретается в вашем сознании. Что бы с вами ни произошло, это уже произошло. Наиболее важный вопрос – как вы собираетесь справляться с этим? Другими словами: «И что же теперь с этим делать?»

Нравится вам это или нет, но мы можем работать только с настоящим, текущим моментом. Однако мы слишком легко проводим свою жизнь, постоянно забывая, что мы находимся здесь – там, где мы уже находимся. В каждый конкретный момент мы оказываемся на распутье, носящем название «здесь и сейчас». Но стоит облаку забвения окутать настоящий момент – и мы потерялись. Вопрос «И что теперь?» становится реальной проблемой.

Потерялись – это значит, что мы на мгновение теряем контакт с самим собой и со всей полнотой своих возможностей. Вместо этого мы впадаем в роботоподобное состояние с присущим этому состоянию способом видеть, думать и действовать. В эти моменты мы разрываем связь со своей глубинной сущностью, которая дает нам самые значительные возможности творчества, обучения и роста. Если мы не будем осторожны, эти мрачные, тусклые моменты могут затянуться. Тень от этого облака способна покрыть большую часть нашей жизни.

Чтобы не позволить себе потерять контакт с самим собой, мы должны прервать на какое-то достаточно долгое время свой чувственный опыт, чтобы впустить текущий момент. Этот период достаточно длительный, чтобы действительно почувствовать текущий момент, увидеть его во всей полноте, удержать его в своем сознании и таким образом лучше познать и понять его. Только тогда мы сможем принять истину этого момента для нашей жизни, научиться у него и пойти дальше. Вместо этого нередко оказывается, что мы озабочены прошлым, тем, что уже случилось, или будущим, которое еще не наступило. Мы ищем какое-то другое место, где, как мы надеемся, все будет лучше, где мы будем счастливее, где будет так, как нам бы хотелось, чтобы было, или так, как все было раньше. Как правило, мы только частично знаем об этом внутреннем напряжении, если вообще знаем. Более того, мы в лучшем случае только отчасти понимаем, что делаем в своей жизни и со своей жизнью, и лишь отчасти осознаем последствия наших действий, а на более тонком уровне – последствия наших мыслей, на то, что мы видим и не видим, что мы делаем и не делаем.

Например, мы обычно совершенно бессознательно начинаем считать, что то, что мы думаем – наши мысли и мнения, которые находят пристанище у нас в голове в каждый конкретный момент времени, – является «истиной» и правдиво отражает то, что находится в окружающем мире и «здесь, внутри» в нашем сознании. Однако чаще всего это совершенно неверно.

Мы платим высокую цену за это ошибочное предположение, за наше почти сознательное игнорирование богатства текущего момента. Негативные последствия накапливаются понемногу, незаметно для нас изменяя окраску нашей жизни, из-за чего мы не в состоянии как-то изменить ситуацию. И, возможно, мы никогда не станем тем, кем можем быть на самом деле, никогда не узнаем обо всем богатстве наших возможностей. Вместо этого мы сами запираем себя внутри собственного вымысла, внутри которого нам якобы известно, кто мы есть, где находимся и куда идем; где мы предположительно знаем, что произойдет в дальнейшем. Таким образом, все время мы остаемся погруженными в мысли, фантазии и импульсы, главным образом связанные с прошлым и будущим, с тем, чего мы хотим, и тем, чего мы боимся и не любим. Все это постоянно сбивает нас с толку, лишая возможности видеть направление своего движения и почву, на которой мы стоим.

Книга, которую вы держите в руках, – о пробуждении от таких снов, об избавлении от кошмаров, в которые эти сны нередко превращаются. Незнание того, что вы попали в такой

сон, буддисты называют неведением, или глупостью. Понимание этого незнания называют полнотой осознания. Работа по пробуждению от подобных снов – это медитация, систематическое развитие бодрствования сознания, осознание настоящего момента. Это пробуждение идет рука об руку с тем, что мы могли бы назвать «мудростью», с проницательным видением причин и следствий, а также взаимосвязи всего сущего, чтобы нас больше нельзя было поймать в созданную нами действительность.

Чтобы обрести свой собственный путь, нам придется уделить больше внимания текущему моменту. Это единственное время, которое у нас есть, чтобы жить, расти, чувствовать и меняться. Нам надо узнать как можно больше о невероятном притяжении Сциллы и Харибды прошлого и будущего, о сказочной стране, которую они предлагают нам вместо нашей жизни. Мы должны принять против него значительные меры предосторожности.

Когда мы говорим о медитации, важно понять, что это не какая-то сверхъестественная загадочная деятельность, какой нередко представляют медитацию в средствах нашей популярной культуры. Занятия медитацией не приводят к тому, что человек становится зомби, «овощем», ушедшим в себя самовлюбленным созерцателем собственного пупка, «человеком не от мира сего», адептом какой-либо секты, мистиком или восточным философом.

МЕДИТАЦИЯ ОЗНАЧАЕТ ПРОСТО СТАТЬ САМИМ СОБОЙ И ПОНИМАТЬ, ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ. ОНА ПОМОГАЕТ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ИДЕТЕ ПО ОПРЕДЕЛЕННОМУ ПУТИ, НРАВИТСЯ ВАМ ЭТО ИЛИ НЕТ, А ИМЕННО ПО ПУТИ, КОТОРЫЙ И ЕСТЬ ВАША ЖИЗНЬ.

Медитация может помочь нам увидеть, что этот путь, который мы называем своей жизнью, имеет определенное направление, что жизнь всегда движется вперед, мгновение за мгновением; и то, что происходит сейчас, в этот самый момент, оказывает влияние на то, что произойдет в дальнейшем.

Если то, что происходит сейчас, влияет на то, что случится потом, разве не имеет смысл время от времени осматриваться по сторонам, чтобы обрести возможность более тесно контактировать с настоящим моментом? Разве не своевременно взять под свой контроль внутренние и внешние отношения и совершенно ясно ощутить путь и направление, по которому вы сейчас идете? Если вы сделаете это, то, возможно, окажетесь в лучшем положении, чтобы наметить для себя лучший путь, более подходящий для вашей внутренней сущности, – путь души, путь, по которому следует ваше сердце, ваш Путь с большой буквы. В противном случае инерция бессознательного окажет влияние на ваше будущее. Дни, месяцы и даже годы быстро пройдут незамеченными, неиспользованными, недооцененными.

Слишком легко оставаться на окутанном туманом, скользком склоне собственной могилы. А порой можно очнуться незадолго до смерти в рассеивающемся тумане ясности, проснуться и понять, что все эти годы мы лишь думали о жизни, мечтали о том, как следовало жить; а то, что было важно тогда, – это в лучшем случае недопонятая полуправда, основанная на страхе или невежестве, всего лишь наши собственные ограничивающие мысли, а не правда или то, какой должна была быть наша жизнь.

Никто, кроме вас, не может выполнить за вас эту работу, хотя родные и друзья иногда отчаянно стремятся достучаться до вас, помочь вам более ясно рассмотреть сложившуюся ситуацию или отбросить собственную слепоту. Но только сам человек способен совершить духовное пробуждение. И вот, когда это свершится, вам станет ясно, что, куда бы вы ни шли, это идете именно вы. Перед вами разворачивается именно ваша жизнь.

В конце долгой жизни, посвященной обучению полноте осознания, Будда, у которого наверняка было много последователей, надеявшихся, что он обязательно укажет им, в какую сторону идти, так резюмировал это для учеников: «Будьте светом для самих себя».

В моей предыдущей книге «Бытие катастрофы» я постарался сделать путь полноты осознания доступным для большинства американцев, чтобы это не выглядело буддийским учением или мистицизмом. Полнота осознания должна достигаться со всем вашим вниманием и пониманием – а это общечеловеческие качества. Но в нашем обществе мы привыкли считать эти качества само собой разумеющимися и не думаем о том, чтобы систематически развивать их при помощи самопознания и мудрости. Медитация – процесс, в ходе которого мы шлифуем и углубляем свое внимание и мудрость, а затем все больше используем их в своей обычной жизни.

Книгу «Бытие катастрофы» можно рассматривать как карту, предназначенную для людей, оказавшихся перед лицом физического или эмоционального страдания или последствий слишком большого напряжения. Цель этой книги состояла в том, чтобы заставить читателей понять, направляя их внимание на то, что все мы так часто игнорируем, что есть вполне реальные причины, в силу которых стоит вплести полноту осознания в ткань их жизни.

Я не считаю, что полнота осознания – некоторая волшебная панацея или магазинчик со всякой всячиной, где можно найти решение любой проблемы, возникшей в вашей жизни. Я далек от этого. Я не знаю никаких волшебных решений и, честно говоря, не ищу ничего подобного. Наполненная жизнь раскрашена щедрыми мазками самых разных красок. К пониманию и мудрости ведет множество самых разных путей. У каждого из нас свои собственные, отличные от других потребности, ценности, которых он добивается в течение всей своей жизни. Каждый из нас обязан проложить себе свой собственный курс, и он должен соответствовать тому, к чему мы будем готовы в каждый конкретный момент.

Конечно, вы должны быть готовы к тому, чтобы практиковать медитацию. Вы должны прийти к ней в нужное время вашей жизни, в тот момент, когда вы будете готовы внимательно прислушаться к собственному голосу, собственному сердцу, к собственному дыханию – чтобы присутствовать в них без необходимости идти куда-то или делать что-то иное. Это тяжелый труд.

Я написал «Бытие катастрофы», имея в виду людей, которые обращаются к нам, например, для пациентов нашей клиники снятия стрессов Медицинского центра университета штата Массачусетс. Меня сподвигли на это замечательные преобразования сознания и тела, о которых сообщили мне множество людей. Эти люди положили конец своим попыткам справиться с серьезными проблемами, приведшими их в клинику традиционными методами, и решили участвовать в восьминедельном курсе, где они упорно стремились достичь открытости и способности слышать себя, что характеризует практику полноты осознания.

В книге «Бытие катастрофы» приводится довольно много подробностей, позволяющих читателю наметить свой собственный курс, по которому он будет продолжать идти по жизни, поскольку это своего рода направляющее руководство к действию. Оно предназначено для людей с серьезными медицинскими проблемами, страдающих от хронической боли, а также для тех, кто столкнулся с самыми разными стрессовыми ситуациями. Именно поэтому я счел необходимым включить в книгу очень много информации относительно стрессов и болезней, здоровья и исцеления, а также подробные инструкции о том, как медитировать.

ЭТА КНИГА СОВСЕМ ИНАЯ. ОНА ПРЕДНАЗНАЧАЕТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ЛЕГКИЙ И СВОБОДНЫЙ ДОСТУП К СУЩНОСТИ МЕДИТАЦИИ ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ И К ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯМ.

Книга написана для людей, чья жизнь может находиться во власти стрессов, боли и болезни, а может быть и свободна от них. Главным образом она написана для тех, кто не приемлет структурированные программы, а также для людей, которые не любят, когда им говорят,

что следует делать, а чего не следует, но при этом достаточно заинтересовавшихся полнотой осознания и возможностью с ее помощью собрать целое из разрозненных кусочков.

В то же самое время эта книга также будет полезна тем, кто уже практикует медитации и желает расширить, углубить и укрепить свое стремление жить более осознанно и с большим пониманием происходящего. Здесь мое внимание было сосредоточено на сути осознанного понимания, на наших формальных попытках практики и на усилиях привнести все это во все аспекты вашей повседневной, обычной жизни. Каждая глава – это искра, вспыхивающая в одной из многочисленных граней алмаза полноты осознания. Легкий поворот этого алмаза – и вот перед вами уже новая глава, тесно связанная с предыдущей. Некоторые главы могут показаться вам похожими, но помните – каждая грань алмаза уникальна.

Это исследование алмаза полноты осознания предлагается всем, кто прокладывает себе курс так, чтобы привнести в свою жизнь здравомыслие и мудрость. Все, что от вас требуется, – готовность смело заглянуть в глубину текущего момента. Что бы вы там ни увидели – сохраняйте великодушие, доброту к самому себе и открытость тому, что может произойти потом.

В первой части этой книги рассматривается суть полноты осознания и описываются обоснования для того, чтобы начать или продолжить индивидуальные занятия, направленные на достижение полноты осознания, чтобы затем применить ее в самых разных областях вашей жизни. Это заставляет читателя экспериментировать, по-своему внедряя полноту осознания в те или иные аспекты его жизни. Во второй части изучаются некоторые основные аспекты формальной практики медитации. Формальная практика имеет дело с определенными промежутками времени, в которые мы целеустремленно прекращаем любую другую деятельность и занимаемся специфическими методами взращивания полноты осознания и концентрации. В третьей части исследуется множество вариантов применения медитации и возможности, предоставляемые полнотой осознания. Каждая глава во всех трех частях заканчивается четкими предложениями относительно того, как включить различные аспекты формальной и неформальной практики полноты осознания в свою жизнь. Вы найдете эти предложения под заголовком «Попробуйте».

Все описанное в данной книге позволяет вам заниматься практикой медитации самостоятельно, без использования других материалов или пособий.

Часть первая
Красота текущего момента

Восходит лишь та заря, к которой пробудились мы сами.
Генри Дэвид Торо.
«Уолден, или Жизнь в лесу»

Что такое полнота осознания?

Практика полноты осознания – древняя буддийская практика, очень важная для нашей современной жизни. Эта значимость никоим образом не связана с буддизмом как таковым, она не требует от человека стать буддистом. Она предназначена для того, чтобы пробудить сознание и помочь ему начать жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Она имеет отношение к исследованию, позволяющему дать ответ на вопрос – кто мы, каким мы видим окружающий нас мир и каково наше место в этом мире, она учит нас больше ценить полноту каждого проживаемого нами мгновения. Более всего прочего эта практика учит сопричастности ко всему происходящему.

С точки зрения буддизма наше обычное бодрствующее состояние сознания считается сильно ограниченным и ограничивающим, во многом напоминая продолжение сна, а не состояние активного бодрствования.

Медитация помогает нам пробудиться от этого неосознанного сна и бессознательного состояния, позволяя нам прожить жизнь с полным доступом ко всему спектру наших сознательных и бессознательных возможностей.

Мудрецы, йоги и мастера дзэн тысячелетиями систематически исследовали эту территорию сознания, и в процессе ее познания они узнали нечто, что теперь может с большой пользой применяться на Западе, чтобы уравновесить нашу культурную ориентацию на управление и подчинение природы, вместо понимания того, что мы – ее неотъемлемая составная часть.

> КОЛЛЕКТИВНЫЙ ОПЫТ МУДРЫХ ЛЮДЕЙ ПРОШЛОГО ГОВОРИТ, ЧТО, ИССЛЕДУЯ НАШУ СОБСТВЕННУЮ ВНУТРЕННЮЮ ПРИРОДУ ЖИВОГО СУЩЕСТВА И В ОСОБЕННОСТИ ПРИРОДУ НАШЕГО СОЗНАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ТЩАТЕЛЬНОГО И СИСТЕМАТИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА САМИМ СОБОЙ, МЫ СМОЖЕМ ПРОЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ С БОЛЬШИМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ, В ГАРМОНИИ И МУДРОСТИ.

Это также дарит нам взгляд на мир, дополняющий редукционистское и материалистическое мировоззрение, которое в настоящее время доминирует в западной философии. Но это представление не является особенно «восточным» или мистическим. Еще в 1846 году Торо в Новой Англии видел ту же самую проблему в нашем обычном состоянии сознания и с большой страстью писал о ее печальных последствиях.

Полнота осознания была названа сердцевиной буддийской медитации. Очень важен тот момент, что полнота осознания – это очень простое понятие. Ее сила – в практике и применении этой концепции.

Полнота осознания означает умение особым способом сосредоточивать свое внимание на текущем моменте, не судя о нем.

Этот вид концентрации помогает развить способность к большей внимательности, пониманию и принятию реальности текущего момента. Благодаря этой практике мы оказываемся

перед фактом, что наша жизнь разворачивается мгновение за мгновением. Если мы не полностью присутствуем во многих из подобных моментов, то можем не только пропустить самое ценное в нашей жизни, но также не суметь понять богатство и глубину всех наших возможностей, их пользу для нашего роста и преобразования.

Недостаточное осознание текущего момента неизбежно создает и другие проблемы из-за наших бессознательных и автоматических действий и поведения, в которых нередко проявляются наши глубинные страхи и неуверенность.

Если на подобные проблемы не обращать должного внимания, они со временем множатся и могут в конечном счете создать у нас ощущение, что ничего не получается и мы выпали из жизни. Со временем мы можем потерять веру в свои способности перенаправить энергию таким образом, чтобы она приносила нам большее удовлетворение, счастье и, возможно, даже улучшала бы наше состояние здоровья.

Полнота осознания дает нам возможность встать на простой, но эффективный путь оторваться от привычных действий и мыслей, вернувшись к собственной мудрости и жизненной силе. Это возможность взять на себя ответственность за направление своего движения по жизни и качество собственной жизни, включая наши отношения в семье, с другими людьми, ко всему нашему огромному миру и планете, и, что самое главное, за наши отношения с самим собой.

Ключ к этому пути лежит в основе буддизма, даосизма и йоги, его можно также найти в трудах таких людей, как Эмерсон, Торо и Уитмен, в мудрости коренных американцев. Он заключается в умении ценить настоящий момент и взращивании тесного контакта с ним посредством непрерывного к нему внимания. Это – точка зрения, полностью противоречащая позиции, когда жизнь считается чем-то само собой разумеющимся.

ПРИВЫЧКА ПРЕНЕБРЕГАТЬ ТЕКУЩИМ МОМЕНТОМ В УГОДУ ПРОШЛОГО ИЛИ БУДУЩЕГО ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ОЩУЩЕНИЯ ВЕЛИКОЙ ПАУТИНЫ ЖИЗНИ, В КОТОРУЮ ВПЛЕТЕНО НАШЕ БЫТИЕ.

Это пренебрежение напрямую связано с недостаточным пробуждением и неполным пониманием своего сознания и того, как оно влияет на наше восприятие мира и наши действия. Это сильно ограничивает наше видение того, что означает быть человеком и как мы связаны между собой и с окружающим нас миром. Религия традиционно занималась подобными фундаментальными вопросами духовной структуры, но полнота осознания имеет мало общего с религией, кроме самого значения слова, обозначающего попытку проникнуть в таинственную глубину самого понятия «быть живым» и признания неразрывной связи со всем, что существует в этом мире. Когда мы с открытым сердцем посвящаем свое время вниманию к окружающему миру, не становясь жертвой своих личных пристрастий на уровне «нравится» – «не нравится», различных предубеждений, планирования и ожиданий, перед нами открываются удивительные новые возможности и появляется шанс освободиться от пут бессознательности.

Я предпочитаю считать полноту осознания просто искусством жить сознательно. Для этого совсем не обязательно быть буддистом или йогом. На самом деле, если вы познакомитесь хотя бы с основами буддизма, вы сможете понять, что самое важное для буддизма – быть самим собой и не пытаться стать тем, чем вы не являетесь. Суть буддизма в том, чтобы всегда быть в контакте с собственной глубинной сущностью и не мешать ей беспрепятственно идти своим путем. Это достигается благодаря пробуждению сознания и обретенному умению видеть все таким, каково оно есть на самом деле. Даже само имя Будда означает просто «тот, кто пробудился для понимания собственной истинной природы».

Таким образом, полнота осознания не будет противоречить никаким верованиям или религиозным традициям, а также научным представлениям, более того, она не пытается заманить вас в какое-то новое вероисповедание или идеологию. Это просто практический способ

более полно ощущать свое присутствие в жизни посредством систематического процесса самонаблюдения, самоанализа и осознанных действий. В этом нет ничего безжизненно рассудительного, аналитического или бесчувственного.

Характер полноты осознания мягкий, благодатный, лелеющий. Это – истинная душевность. Однажды один из моих учеников сказал: «Когда я был буддистом, это сводило с ума моих родителей и друзей, но вот я стал буддой – и все довольны».

Просто, но нелегко

Практика полноты осознания может быть довольно простым занятием, но необязательно будет легкой. Полнота осознания требует усилий и дисциплины по той простой причине, что силы, которые противодействуют вашему вниманию, а именно сила нашего привычного невежества и автоматизма, чрезвычайно цепкие и прочные. Они настолько сильны и коренятся настолько глубоко в нашем сознании, что становятся необходимыми сильная концентрация и определенная работа, чтобы просто не забросить наши попытки удержать в сознании настоящий момент и сохранить полноту его осознания. Но это очень полезный труд, потому что он позволяет нам более полно осознать самые разные аспекты нашей жизни, которые мы обычно пропускаем или теряем из виду.

Эта работа также просветляет наше сознание и освобождает нас. Она просветляет в буквальном смысле, поскольку позволяет нам более ясно видеть жизнь и поэтому более глубоко понимать такие области нашей жизни, которые выпадали из нашего поля зрения, или те, на которые мы просто не хотели обращать внимание. При этом нас могут охватить глубочайшие эмоции: горе, печаль, душевная боль, гнев или страх – чувства, которым обычно мы не позволяем удерживаться в сознании или сознательно отбрасываем. Полнота осознания может также помочь нам оценить и другие чувства вроде радости, покоя и счастья, которые нередко приходят неосознанно и исчезают незамеченными.

Эта работа несет освобождение, поскольку она открывает нам новые способы существования в своем теле и в окружающем нас мире, она может освободить нас от колеи, в которую мы так часто попадаем. Она также наполняет нас новыми силами, потому что способность сосредоточивать подобным образом свое внимание открывает нам путь к глубоким резервуарам творчества, ума, воображения, ясности, решительности, то есть вариантам выбора и мудрости, которые уже существуют в нас.

ОБЫЧНО МЫ НЕ ОСОЗНАЕМ ТОТ ФАКТ, ЧТО ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ВРЕМЯ О ЧЕМ-ТО ДУМАЕМ. НЕПРЕРЫВНЫЙ ПОТОК МЫСЛЕЙ, ТЕКУЩИХ В НАШЕМ СОЗНАНИИ, ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОСТАВЛЯЕТ НАМ ВОЗМОЖНОСТИ ПОБЫТЬ ВО ВНУТРЕННЕЙ ТИШИНЕ И ПОКОЕ.

И мы оставляем себе небольшое, но очень ценное для нас пространство, чтобы побыть наедине с самим собой, не будучи вынужденными все время суетиться и что-то делать. Наши действия слишком часто направляются самыми обычными мыслями и импульсами, которые наполняют наше сознание и текут в нем стремительным потоком, напоминающим быструю горную реку, если не обрушивающийся с вершины водопад. Этот поток захватывает нас, накрывает с головой и несет туда, куда мы, возможно, не хотели бы попасть. Порой мы даже не понимаем, куда нас несет.

Медитация означает обучение способности вырваться из этого потока, сесть на берегу и прислушаться к его шуму, учиться у него и затем использовать его энергию для того, чтобы он послушно нес нас, а не волочил неизвестно куда. Но это не происходит само по себе по мановению волшебной палочки. Для этого потребуется энергия. Мы называем усилия по взращиванию способности присутствовать в каждом текущем мгновении «практикой» или «медитативной практикой».

Вопрос: *Как я могу разобраться с путаницей, которая находится ниже уровня моего осознания?*

Нисаргадатта: *Для этого надо побыть наедине с самим собой… с пристальным интересом наблюдая себя в повседневной жизни, с намерением понять, а не осудить, полностью принимая все, что может обнаружиться,*

поскольку это означает, что оно скрывалось там, невидимое вами. Надо поддержать в себе стремление заглянуть глубже, ниже поверхности, и обогатить свою жизнь и сознание удерживаемой там собственной энергией. Это очень большая работа для вашего сознания. Она устраняет препятствия и высвобождает вашу скрытую энергию, позволяя вам лучше понять природу жизни и сознания. Разум – дверь к свободе, а живое, пристальное внимание – мать разума.

Нисаргадатта Махарадж. «Я есть То»

Остановка

Люди думают о медитации как о некоем особом виде деятельности, но это не совсем верно. Медитация – это сама простота. В шутку мы иногда говорим: «Ничего не делайте, просто сидите». Но суть медитации – не в простом сидении на одном месте. Речь идет о том, чтобы остановиться и начать присутствовать. Главным образом мы, действуя, начинаем суетиться. Способны ли вы сделать остановку в своей жизни, хоть на мгновение? Можете сделать это прямо сейчас? Что случится, если вы это сделаете?

Хороший способ остановить деятельность заключается в том, чтобы хотя бы на мгновение перейти в «режим пребывания». Думайте о себе как о вечно существующем свидетеле, как о бессмертном существе. Просто наблюдайте текущий момент, не стараясь ничего изменить. Что происходит? Что вы чувствуете? Что видите? Что слышите?

Самое забавное в остановке то, что как только вы останавливаетесь, то входите в текущий момент. Все становится удивительно простым. До некоторой степени это похоже на то, как если бы вы умерли, а мир продолжил двигаться сам по себе. Если бы вы действительно умерли, то все ваши обязанности и обязательства немедленно исчезли бы. Все так или иначе решилось бы уже без вашего участия. Никто, кроме вас, не может взять на себя выполнение ваших планов. Они умерли бы или рассосались вместе с вами так же, как это происходило со всеми остальными, кто когда-либо умирал. Поэтому вам не следует больше волноваться об этом.

Но если это верно, возможно, вам не следует немедленно бежать к телефону, чтобы сделать звонок, даже если вам кажется, что вы должны сделать это. Возможно, вам не стоит прямо сейчас начать читать очередной документ или выполнять очередное поручение. «Умерев понарошку» на некоторое время, пока вы еще живы, вы освобождаете для себя свое настоящее. «Умирая» таким образом, вы в настоящий момент фактически становитесь более живыми. Вот что способна дать вам остановка. В этом нет ничего пассивного, безвольного. Когда вы решаете тронуться с места, это будет совсем иной вид движения, потому что перед этим вы остановились. На самом деле остановка делает движение более ярким, более богатым, более текстурированным. Она помогает нам справляться со всем, что нас так пугает и беспокоит, к чему мы чувствуем себя неспособными. Она показывает нам направление дальнейшего движения.

ПОПРОБУЙТЕ

Время от времени в течение дня стоит остановиться, сесть и прислушаться к собственному дыханию. На это может уйти пять минут или даже пять секунд. Постарайтесь полностью погрузиться в ощущение текущего момента, включая то, как вы себя чувствуете, и что, по вашим ощущениям, будет происходить. В течение таких моментов не пытайтесь ничего изменить, просто дышите и погружайтесь. Дышите и позвольте себе просто пребывать.

Подавите в себе желание видеть в этот момент что-либо иным, чем оно есть; в сознании и в сердце дайте себе разрешение позволить этому мгновению быть таким, какое оно есть, позвольте и себе быть таким, какой вы есть, и ничем больше. И только тогда, когда вы будете готовы, осознанно и решительно начинайте двигаться в том направлении, которое подсказывает вам ваше сердце.

Вот оно

Карикатура из «Нью-Йоркера»: два дзэн-буддийских монаха в типичной одежде и с бритыми головами, один молодой, а другой старый, сидят рядом на полу, скрестив ноги. Младший с некоторым недоумением смотрит на старшего, сидящего лицом к нему, и тот говорит: «Дальше ничего не будет. Это все».

Все верно. Обычно, когда мы что-то предпринимаем, то, естественно, ожидаем достижения желаемого результата наших усилий. Мы хотим видеть результаты, даже если это всего лишь приятное ощущение. Единственное исключение, которое я могу себе представить, – медитация. Медитация – единственная намеренная, систематическая человеческая деятельность, которая по своей сути не является попыткой улучшить себя или добиться чего-то еще, это просто стремление понять, где вы находитесь. Возможно, это и есть основная ценность медитации. Быть может, все мы должны сделать хоть что-то в своей жизни ради нее самой. Но было бы не совсем верно считать медитацию «деянием». Более точно называть это «пребыванием». Когда мы понимаем это «вот оно», оно позволяет нам отпустить прошлое, не цепляться за будущее и полнее осознать то, кем мы являемся сейчас, в этот самый момент.

Обычно люди не в состоянии сразу же добиться этого ощущения. Они хотят медитировать для того, чтобы расслабиться, испытать особое состояние, стать лучше, немного уменьшить стресс или боль, избавиться от старых привычек, стать более свободными или просветленными. Все это очень важные причины для того, чтобы начать практиковать медитации, но все они одинаково чреваты проблемами, если вы ждете, что все это обязательно произойдет только потому, что вы в настоящий момент медитируете. Вы будете захвачены желанием получить «особый опыт» или поиском признаков прогресса. Если вы довольно быстро не почувствуете нечто необычное и приятное, то можете усомниться, правильный ли путь вы выбрали, или начать задаваться вопросом: «Все ли я делаю правильно?»

В большинстве случаев обучение чему-либо – это обычно вполне разумное поведение. Конечно, чтобы сохранить интерес к занятиям, вы должны рано или поздно увидеть постепенный прогресс. Но медитация – это нечто иное. С точки зрения медитации каждое состояние особое, каждый момент неповторим.

Когда мы отказываемся от желания увидеть, как в этот самый момент здесь происходит нечто иное, чем то, что мы видим, мы делаем огромный шаг к способности встретиться лицом к лицу с тем, что есть здесь и сейчас. Если мы хотели бы двинуться куда-то или каким-то образом улучшить себя, единственное, что мы можем, это сделать шаг из того места, где мы находимся. Но если мы не знаем, где мы – а это знание возникает из взращенной нами полноты осознания, – то можем только ходить по кругу на одном месте, тратя силы и теряя надежды. Таким образом, в практике медитации лучший способ добиться чего-то заключается в том, чтобы вообще оставить попытки добиться чего бы то ни было.

> *Если ваше сознание не омрачено тем, что вам не нужно, это – самое лучшее время вашей жизни.*
> *Во Минь*

ПОПРОБУЙТЕ

Время от времени напоминайте себе: «Вот оно». Посмотрите, есть ли хоть что-нибудь, к чему этого нельзя было бы применить. Напоминайте себе, что принятие настоящего вовсе не означает покорности происходящему. Это лишь явное признание: что происходит, то происходит. Это принятие не является подсказкой для дальнейших действий. То, что произойдет потом, ваше решение

должны проистекать из вашего осознания настоящего. Попытайтесь действовать, исходя из подспудного знания этого «вот оно». Изменит ли это знание ответы и решения? Сможете ли вы представить себе, что это может оказаться самым лучшим временем в вашей жизни? Если да, то что оно значит для вас?

Ловите момент

Лучший способ поймать мгновение состоит в том, чтобы обратить на него свое внимание. Именно так следует взращивать полноту осознания. Полнота осознания означает бодрствование. Это означает осознавать, что вы сейчас делаете. Но когда мы начинаем сосредоточиваться на том, с чем сталкивается наше собственное сознание, довольно часто мы быстро снова возвращаемся к бессознательному состоянию, к движению на автопилоте, задаваемому нашим подсознанием. Причиной этих провалов в осознании часто бывают взрывы неудовлетворенности тем, что мы видим или чувствуем в этот момент, откуда, естественно, возникает желание, чтобы все было иным, чтобы ситуация как-то изменилась.

Вы легко можете заметить привычку сознания убежать из настоящего момента. Просто попробуйте удержать свое внимание на любом объекте даже на короткий промежуток времени. Вы обнаружите, что, для того чтобы взрастить полноту осознания, вам, вероятно, придется не раз напоминать себе о необходимости пробудиться и осознавать происходящее. Для этого мы все время напоминаем себе о необходимости смотреть, чувствовать, быть. Это так просто… надо лишь проверять время от времени, сохраняете ли вы осознание потока вечных мгновений, остаетесь ли вы здесь и сейчас.

ПОПРОБУЙТЕ

Спросите себя в этот момент: «Бодрствую ли я?», «Где прямо сейчас находится мое сознание?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.