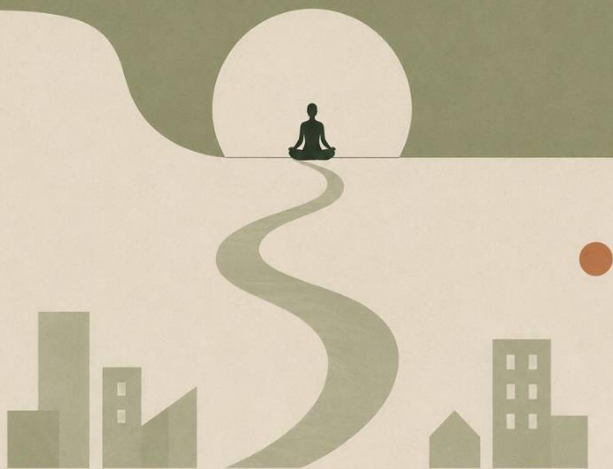


Медитация, которая работает в обычной жизни



ВИКТОР КРОСС

Виктор Кросс

Медитация, которая работает в обычной жизни

<https://litres.ru/74336494>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга спорит с привычной идеей медитации как способом успокоить себя любой ценой. Вместо бегства к дыханию, образам и правильному состоянию она предлагает смотреть на факты: что происходит в теле, куда уходит внимание, где опыт подменяет настоящее, почему попытка всё контролировать усиливает внутренний конфликт. Автор ведёт читателя через диалоги, примеры и упражнения к непривычной мысли: покой иногда начинается не с победы над переживанием, а с прекращения войны с ним. Для тех, кому надоело стараться быть спокойным.

Содержание

Предисловие	5
Это не та психология, к которой вы привыкли	5
Медитация о жизни: осознавать страдание, а не контролировать его	6
Эта книга написана для тех из вас, кто имеет мужество смотреть правде в глаза.	8
Прилагаете усилия, но не видите результатов? Вина не в вас	9
Чтобы прекратить автоматические попытки, нужна смелость	10
Предисловие: для тех, кто ещё не сдался	13
Глава 1. Медитация полезна, но не приносит мне внутреннего покоя	15
Раздел 1. Страдание можно немедленно прекратить — действительно ли это так?	19
Тело пробуждается раньше ума	21
«Ты разве не просто продаёшь курсы?» — инстинктивное недоверие к авторитету	23
Раздел 2. Медитация в повседневной жизни кардинально отличается от традиционных методов медитации	25
Раздел 3. Традиционная медитация: неспособность противостоять вызовам	32

реальности	
Медитация «шаг за шагом»:	43
Пошаговое руководство 1. Прислушайтесь к	44
изменениям в телесных ощущениях	
Шаг второй: ощутите самое сильное	46
ощущение	
Например, кто-то может сказать, что	47
чувствует дискомфорт в спине. Тогда	
попробуйте углубиться в детали:	
Или, например, кто-то скажет, что у него	48
ломит руку. Точно так же сосредоточьтесь на	
деталях:	
Или, например, кто-то чувствует онемение в	49
пальцах:	
Глава 2. Что же мы на самом деле практикуем во	50
время медитативных упражнений?	
Раздел 1. Контроль внимания — медитация на	53
теле и воображении	
Медитация на осознание тела и дыхания	55
Медитация «Большая гора»	64
Раздел 2. Контроль внимания — медитация на	70
язык и интонацию	
Трансцендентальная медитация	76
Раздел 3. Общая сущность традиционной	81
медитации	
Конец ознакомительного фрагмента.	84

Виктор Кросс

Медитация, которая работает в обычной жизни

Предисловие

Это не та психология, к которой вы привыкли

Взяв эту книгу в руки, многие подумают: «О, это ещё одна книга по психологии?» Но я хочу сказать: это не так. По крайней мере, это не та психология, к которой вы привыкли.

За последние годы популяризация психологических знаний действительно помогла многим людям. Но стоит обратить внимание на один феномен: те, кто действительно глубоко понимает психологические концепции, в том числе некоторые известные авторитеты, также сталкиваются с проблемами и трудностями психологического характера.

Конечно, больше всего под влиянием популяризации психологических знаний находятся обычные люди. Например, когда человек знакомится с такими понятиями, как «депрес-

сия», «тревога», «травма» и «семья происхождения», он может неосознанно навесить на себя ярлык: «У меня депрессия/тревожное расстройство/травма, поэтому я не могу...», «В моей семье происхождения есть проблемы, поэтому я не могу решить свои нынешние трудности». Так он относится к себе, а к другим — тем более: «У него депрессия, поэтому он не подходит мне в качестве партнера». «Она слишком тревожна, я не хочу возвращаться домой и сталкиваться с этим».

Таким образом, эти широко распространенные понятия и вытекающая из них лексика становятся новым видом оков.

Вы можете сказать: «Понятия — это всего лишь инструменты, как они могут стать оковами?» Но обратите внимание: Что происходит в вашем сердце, когда я говорю вам: «У вас депрессия»? Вы, возможно, начнете беспокоиться: «Неужели я действительно в депрессии? Что мне делать? Неужели я не выздоровлю? Неужели я не смогу ходить в школу/на работу? Не передастся ли это по наследству моим детям?»

Видите, в этом и заключается сила понятия — оно не просто описывает факты, оно создаёт новые факты.

Медитация о жизни: осознавать страдание, а не контролировать его

Основываясь на этих наблюдениях и своей личной прак-

тике, я всегда считал, что для работы с психологической болью нужно пойти по пути, отличному от тех психологических подходов, которые используются сегодня.

Поэтому в этой книге нет анализа — по крайней мере, такого анализа, к которому вы привыкли. Я пытаюсь показать читателю ряд различных фактов. Все эти факты основаны на объективном наблюдении за тем, как устроена человеческая природа — наблюдение означает видение и понимание, что кардинально отличается от анализа и оценки; здесь нет «ты должен» или «ты не можешь»; есть только то, что происходит в данный момент... это означает... механизм, лежащий в основе этого, таков...

В этой книге я хочу поговорить только об одном: ясно видеть факты, касающиеся самого себя, прекратить мыслительную деятельность, порождающую страдание, и благодаря этому глубоко понять законы функционирования человеческой природы, что даст возможность открыть для себя совершенно новую жизнь. Такое ясное видение, глубокое понимание и следующее за ним обретение — это и есть «медитация жизни».

Однако медитация, о которой идет речь в этой книге, — это не контроль внимания, не расслабление тела и ума, не стремление к покою. Для меня медитация — это сосуществование с фактами, это осознание страдания, а не контроль над ним. В тот момент, когда мы обретаем способность обнаружить и прекратить борьбу с психологической болью, у

этой боли появляется шанс исчезнуть. Обратите внимание: именно «шанс», а не «неизбежность». Ведь способность пре-
кратить борьбу нужно развивать.

Эта книга написана для тех из вас, кто имеет мужество смотреть правде в глаза.

Эта книга предназначена для каждого, кто находит в себе смелость смотреть в глаза реальной жизни. Речь идет не о каких-то грандиозных поисках «истины жизни», а о чем-то гораздо более простом: о готовности замедлить темп, понаблюдать за собой и понять, что с вами происходит.

Например: когда вы испытываете боль, вы спешите избавиться от неё или способны замедлить темп и обратить на неё внимание? Когда вы слышите, как авторитет говорит: «Ты должен так поступить», — вы сразу подчиняетесь или способны остановиться на мгновение и посмотреть, действительно ли это «должен» применимо к вам? Когда в твоей голове возникают беспорядочные мысли вроде «Я никуда не погужу» или «Жить слишком тяжело», ты сразу веришь им и погружаешься в страдания или поддаёшься импульсам? Или у тебя есть способность заметить: «О, в моей голове появился голос, я его заметил»?

Если, отвечая на эти вопросы, вы обнаружите, что всегда действуете по первому сценарию (спешите избавиться

от мыслей, немедленно подчиняетесь, быстро верите), то эта книга написана именно для вас.

Прилагаете усилия, но не видите результатов? Вина не в вас

Я много лет занимаюсь психологической помощью и видел множество людей, утративших энтузиазм и блуждающих в состоянии растерянности и потери контроля. Несмотря на постоянные неудачи, они всё равно не сдаются: пробуют различные методы психоанализа, исследуют каждое «правильное» решение, постоянно обращаются за советом к авторитетным экспертам в надежде таким образом вернуть себе способность управлять собственной жизнью. Но, к сожалению, эти усилия очень легко оказываются тщетными из-за недостаточного понимания психологической боли.

То, что обратившиеся за помощью никогда не прекращали своих усилий, но при этом не получили от этого пользы, означает только одно: либо у наставника, либо в теории наставничества есть какие-то проблемы. Вот мои наблюдения о современном состоянии развития психологических услуг: психологическая поддержка, увлечённая анализом причин и советами о том, «что делать», незаметно стала частью механизма, порождающего психологические проблемы. Поэтому для обращающихся, действительно испытывающих психологические трудности, получаемая психологическая помощь

можно назвать лишь чуть лучше, чем ничего.

Обратите внимание: я говорю о тех, кто «действительно испытывает психологические трудности» — о тех, чьи страдания носят интенсивный характер, длятся долго и серьезно влияют на их жизнь, несмотря на длительное обращение за помощью. А для тех, кто просто сталкивается с повседневным стрессом или испытывает эмоциональные колебания из-за каких-то раздражителей, существующие психологические услуги являются весьма ценными. Но если вы уже перепробовали всевозможные методы, а страдания не утихают, то эта книга написана именно для вас.

Чтобы прекратить автоматические попытки, нужна смелость

Столкнувшись с психологическими трудностями, мы всегда спешим найти ответы и решить проблемы. Это человеческая природа. К сожалению, если есть только ответ, но нет понимания, то этот ответ легко может стать частью причиняемого вреда. Я всегда говорю: стремиться к пониманию важнее, чем искать, что делать.

Поэтому я постоянно пытаюсь раскрыть законы функционирования человеческой природы, чтобы помочь читателям понять, что на самом деле происходит с ними или с другими людьми в сложных ситуациях. Но человеческая природа стремится к простой и беззаботной жизни. Поэтому многие

друзья просто впадают в слепое доверие к авторитетам и зависимость от них, твердо веря, что советы других о том, «что делать», приносят больше пользы при столкновении с психологическими вызовами. Именно поэтому наблюдения и понимание, идущие вразрез с человеческой природой и усложняющие жизнь, кажутся чем-то чуждым и превращаются в одинокий путь, требующий мужества.

Эта книга написана для каждого, кто готов замедлить темп и понаблюдать за тем, что происходит с ним самим. Ведь именно такое наблюдение, основанное на фактах, может принести мудрость и свободу, а также то «чувство спокойствия», к которому на протяжении тысячелетий стремились бесчисленные люди и ради которого многие отдали всю свою жизнь. Это и есть медитация в повседневной жизни — и именно это я хочу донести до всех: понять, как действительно отказаться от анализа, сравнений, суждений, выбора и прочих привычных нам когнитивных процессов; понять, как наблюдать и осознавать факты жизни здесь и сейчас, а затем внимательно следить за тем, какие изменения принесет в нашу жизнь этот совершенно новый подход.

Я работал над этой книгой три года, то писал, то останавливался, преодолевая множество препятствий. В отличие от моих предыдущих работ, в которых я опирался на различные психологические исследования, эта книга представляет исключительно мою личную точку зрения. В книге я использовал удобную для чтения форму диалога (Путешественник

— вымышленный персонаж, который когда-то погряз в болоте тревоги и депрессии, много лет изучал психологию и постоянно практиковал медитацию. Но все это не помогло ему выйти из реальной боли. Однако эти переживания не мешали ему продолжать свои усилия: он никогда не терял надежды и постоянно искал ответ, который действительно помог бы ему выйти из психологического кризиса.), и я надеюсь, что каждый читатель сможет извлечь из неё вдохновение и полезные уроки.

Предисловие: для тех, кто ещё не сдался

Возможно, вы взяли эту книгу в руки, когда находились в очень плохом состоянии. Возможно, вы уже пробовали множество способов — психологические консультации, курсы медитации, лекарства, отпуск, путешествия, чтение книг, разговоры с друзьями — каждый раз начинали с надеждой, но вскоре та самая знакомая боль возвращалась. Если это так, я хочу сначала сказать вам одну вещь: это не ваша вина. Эти методы не обманывали вас, в них есть смысл. Просто почти все они учили вас одному и тому же — вам нужно что-то сделать, чтобы боль уменьшилась или исчезла.

Эта книга не учит тебя делать больше. Она предлагает тебе сделать совершенно противоположное: остановиться и посмотреть. Не пытайся улучшить настроение, не пытайся успокоиться, не пытайся «правильно» понять ситуацию. Просто, пока ты ещё можешь читать эти строки, посмотри, что происходит в твоём теле прямо сейчас. Сжимается ли грудь? Задыхаешься ли ты? Дыхание поверхностное или глубокое?

Вам не нужно ничего делать, чтобы эти ощущения исчезли. Вам нужно просто заметить их. Именно об этом и о том, почему это полезно, и рассказывает эта книга.

Если во время чтения вам покажется, что «это слишком сложно» или «я не могу сделать то, о чём вы говорите», сначала отложите книгу. Это не провал — это как раз свидетельствует о том, что вы находитесь в сложной ситуации. И именно в сложные моменты эта книга больше всего хочет, чтобы вы запомнили одну вещь: если не получается — ничего страшного. Посмотрите, как именно звучит этот голос «не могу», какие физические ощущения он вызывает? Какие детали этого ощущения наиболее ярко выражены?

Когда вы начнёте предпринимать эти действия, вы двинетесь в том направлении, к которому эта книга действительно хочет вас привести: перестаньте стараться. Конечно, эта книга не может решить все проблемы, поэтому я должен заранее предупредить: если вы переживаете острый нервный срыв, тяжёлую депрессию, диссоциацию или травматические воспоминания, пожалуйста, сначала обратитесь за профессиональной психологической помощью — эта книга не может заменить профессиональное лечение.

Глава 1. Медитация полезна, но не приносит мне внутреннего покоя

В одиноком путешествии я случайно встретил странника, который сидел, сгорбившись, на обочине дороги.

«Я так устал», В его голосе слышалась усталость, свойственная только тем, кто прошел через многое.

На нём была выстиранная до белизны серая футболка, небритая борода, а взгляд был рассеянный — словно он не спал несколько ночей подряд, но дело было не только в недосыпе, скорее в том, что что-то выпотрошило его изнутри.

«Я практикую медитацию уже много лет и занимаюсь очень усердно, но мне по-прежнему очень больно. Практически каждую минуту я размышляю — пытаюсь понять, что со мной происходит, надеясь найти путь, ведущий из этой боли. Но каждый раз, когда я думаю о прошлом, я чувствую себя обиженным, невольно обвиняю других и упрекаю себя; а когда думаю о будущем, меня охватывают разочарование и тревога, я чувствую себя ничтожеством, неспособным даже попытаться построить будущее, и поэтому у меня нет будущего, и тогда я снова погружаюсь в печаль, бессилие, отчаяние и прочие чувства...»

Он замолчал, и его тело невольно сгорбилось. Он поднял руку и потербил виски, словно пытаясь прижать что-то, что

непрерывно пульсировало в его голове.

«Часто я задаюсь вопросом, не сделал ли я что-то не так. Мне очень хочется получить консультацию у авторитетного специалиста. Кроме того, я не хочу переживать все эти мучительные переживания, но каждый день они повторяются и мучают меня, заставляя чувствовать, что жизнь — это мучение, от которого я никогда не смогу освободиться...»

Дойдя до этого места, он внезапно замолчал, несколько секунд пристально смотрел на пол, а затем горько улыбнулся: «Знаете, когда я говорю о „авторитетном специалисте“, на самом деле я имею в виду и самого себя — я занимаюсь психологическим консультированием уже более десяти лет, помог немало количеству клиентов, но когда дело доходит до меня самого, даже пробуждение утром кажется мне настоящей битвой».

Ну

Противоречие между усилием и страданием

Я: «Ты хотел выбраться из затруднительного положения с помощью медитации, но потерпел неудачу; потом пытался понять, что произошло, через размышления, чтобы найти путь к освобождению, но и это не удалось».

Практикующий: «Да. Я читал много исследований, в которых говорится, что медитация делает человека счастливее. Я также слышал от многих экспертов, что только проанализировав прошлое, можно построить будущее. К тому же я сам считаю: если не разобраться в ситуации, как можно что-

то изменить?»

Я: «Тебя этому учили, у тебя есть собственное мнение, и оба подхода как раз совпадают. Поэтому ты всё время усердно практикуешь, стараешься размышлять и анализировать, но, как ты только что сказал, эти усилия приносят лишь бесконечный круг страданий».

(У практикующего слегка дернулся уголок рта, как будто он хотел что-то возразить, но потом проглотил слова.)

Я: «Ты видишь это противоречие?»

Путешественник: «...Противоречие?»

(В его голосе слышалось искреннее недоумение — но в глубине души таилось чувство обиды и дискомфорта.)

«Я приложил столько усилий, прочитал столько книг по психологии, тренировался столько лет — и ты говоришь мне, что все это бессмысленно?»

(Его голос внезапно слегка повысился, а затем быстро понизился — словно он боялся, что его эмоции что-то разрушат.)

«...Ладно, пусть даже ты прав, мои усилия действительно никуда меня не привели. Но даже если я вижу это противоречие, какая от этого польза? Я всё равно не могу этого понять и не знаю, что делать».

(Он вздохнул и откинулся на спинку кресла. Но его правая рука бессознательно несколько раз постучала по подлокотнику — это была его привычка, когда он нервничал. Все его тело наполнилось бессилием: все, что он знал, не срабо-

тало так, как должно было, а его привычные усилия вновь оказались под вопросом. В этот момент он действительно не знал, что делать.)

Ты столькому научился, почему же до сих пор не можешь понять?

Я: «Ты всё время стараешься, но результаты мизерны, и из-за этого ты испытываешь разочарование, бессилие и даже постепенно погружаешься в отчаяние. Сейчас тебе очень не по себе, поэтому ты хочешь обсудить эту проблему со мной?»

Практикующий: «Конечно, это ещё одно моё недоумение: на протяжении нескольких лет, помимо медитации, я посещал множество курсов, приобрел много знаний, особенно в области психологии, но почему я всё равно не могу понять? Почему не могу выйти из этого страдания?»

(Его голос понизился.)

«Каждый раз учителя чётко объясняют мне, что нужно делать, но я просто не могу этого сделать. Может быть, я действительно такой неспособный? В последнее время я постоянно читаю несколько книг, изданных вами, но по-прежнему не вижу никаких результатов».

Раздел 1. Стрaдание можно немедленно прекратить — действительно ли это так?

Я: «Похоже, я тоже разочаровал вас. Поэтому вам срочно нужен ответ, особенно план, как выбраться из этой ситуации?»

Практикующий: «В твоей книге сказано: „Любое душевное страдание можно мгновенно прекратить“ — эти слова очень привлекают. Но я прочитал всю книгу и так и не нашел конкретных инструкций, как это сделать. Это заставляет меня усомниться: не говоришь ли ты о чем-то непроверяемом, вроде тела, ума и духа?»

(Он наклонился вперед, в его голосе слышалась нетерпеливость.)

«Можешь объяснить это одной фразой? Не ходи вокруг да около».

(В этот момент его глаза засияли — словно утопающий, наконец, ухватившийся за спасательный канат)

Я: «Мгновенное прекращение страданий — эта фраза заставила вас усомниться? Настолько, что вы решили, что это обманчивая чепуха?»

Путешественник: «Обманчивая чепуха — да, когда я впервые прочитал эту фразу, это было моей первой реакци-

ей».

(Его голос внезапно стал немного резким, словно его обидели.)

«Я видел слишком много подобной рекламы. „Мгновенно“, „быстро“, „сразу же“ — все это уловки продавцов курсов. Ты разве не продаешь курсы?»

(Сказав это, он на мгновение замер, словно не ожидая, что выскажется так прямо.)

Я: «Заметил ли ты, что эта фраза — „Ты же не продаёшь курсы?“ — вызвала какие-то физические изменения в твоём теле?»

Путешественник: «...Сердце забилося чаще. (Пауза.) Мне немного неловко, что я прямо обвинил тебя в мошенничестве. Обычно я так не поступаю».

Я: «Отлично, ты смог прямо выразить свои подозрения — даже если это поставило тебя в неловкое положение».

«А теперь давай посмотрим, к чему привело это подозрение. До того, как ты начал подозревать, ты в основном чувствовал бессилие. Итак, когда ты начал подозревать и даже прямо задал мне этот вопрос, заметил ли ты какие-то изменения в себе?»

Тело пробуждается раньше ума

Путешественник помолчал несколько секунд: «...Кажется, я вдруг немного выпрямился, и в тот момент даже почувствовал прилив сил».

Я: «Ты читал мои книги, знаешь, что я не обманщик, так не было ли в твоих сомнениях хоть капельки надежды?»

Путешественник: «Да, иначе я бы не пришёл к тебе. Но, честно говоря, я не очень-то осмеливаюсь верить в такую надежду — потому что каждый раз, когда я надеюсь, в итоге мои надежды рушатся».

Я: «Попробуй отбросить мысли о результате и вернись к тому моменту, когда в тебе зародилась надежда: что ты чувствовал в тот момент?»

Путешественник: «Внутри меня было полно жажда и силы».

Я: «Видишь, вот в чём заключается непосредственный факт: изначально чувство бессилия было твоей основной болью, но как только появилось сомнение, тело естественным образом выпрямилось, и с ним пришла сила; с появлением крошечной искры надежды ты снова стал более страстным и сильным».

«А чувство бессилия, которое было в предыдущий момент, внезапно исчезло».

Путешественник: «Это и есть мгновенное прекращение

психологической боли? Но я ведь ещё не получил ответа?»
(Он был немного недоволен, нахмурился, словно напоминая себе, что нужно остерегаться очередной ловушки.)

Я: «Давай сначала притормозим. Ты заметил, что чувство бессилия исчезло, когда тело выпрямилось?»

Практикующий: «Действительно, так и есть».

Я: «Тогда заметил ли ты, что, когда только что сказал: „Я ещё не получил ответа“, снова почувствовал замешательство и даже недовольство?»

«Ты разве не просто продаёшь курсы?» — инстинктивное недоверие к авторитету

Практикующий: «Я действительно растерян, не знаю, не отмазываетесь ли вы от меня. В этом растерянности есть что-то плохое?»

Я: «Все эмоции — это подлинный жизненный опыт, который нужно замечать и уважать. Я не отрицаю тот факт, что ты не получил ответа, не говорю, правильно ли ты стремишься к ответу или нет, и не говорю, что это должно или не должно быть так. Я говорю о том, что когда прозвучала эта фраза, внезапно возникло новое ощущение растерянности».

Путешественник: «Я немного не успеваю за твоей мыслью, дай мне разобраться».

Я: «Хорошо. Сначала, когда ты говорил о том, что так долго старался и ничего не получил, ты чувствовал бессилие; потом, когда спросил, как можно немедленно положить конец страданию, в тебе проявилась сила, и эмоции сменились на полные надежды; а потом, когда ты сказал, что не получил ответа, эмоции превратились в мгновенное замешательство».

«, ты сейчас это замечаешь? За этот короткий промежуток времени твои эмоции сменились несколько раз».

Практикующий: «О, действительно, если так сказать, то моя боль действительно исчезла. Хотя я только что этого не заметил, но чувство беспомощности и отчаяния, которое постоянно меня мучило, в этот момент действительно исчезло». (Его глаза засияли, словно он в одно мгновение прозрел, и весь он стал каким-то воодушевлённым.)

Я: «Психологическая боль — это результат определённой когнитивной деятельности. Чётко осознав тот факт, что когнитивная деятельность влияет на психологическое состояние, можно по-настоящему понять, почему боль может быть немедленно прекращена. В одной из моих предыдущих книг я давал более подробное объяснение: медитация на жизнь позволяет нам наблюдать и понимать полный механизм возникновения, развития и исчезновения любой психологической боли; в ходе такой медитации любая психологическая боль может быть немедленно прекращена».

Раздел 2. Медитация в повседневной жизни кардинально отличается от традиционных методов медитации

Практикующий: «Вы заговорили о медитации. Раньше я серьезно занимался медитацией. Я знаю, что многие люди по всему миру извлекают из этого пользу. Однако в моей жизни опыт совершенно иной: несмотря на то, что я усердно учился много лет и пробовал самые разные популярные и малоизвестные методы медитации, внутренние страдания по-прежнему преследуют меня каждый день».

(Сказав это, его тело снова невольно сгорбилось.)

Я: «Поэтому ты вполне естественно пришёл к выводу: медитация — пустая слава, она не приносит мне пользы».

Практикующий: «Да, поэтому, когда ты говоришь о медитации, я чувствую, что всё кончено, что мне снова предстоит ступить на старую бесполезную тропу, а ведь я так надеялся, что ты поможешь мне найти новый путь...»

Я: «Обрати внимание — новая история снова изменила твой опыт в этот момент: от прежнего воодушевления и полного надежды до нынешнего некоторого разочарования и бессилия».

Путешественник: «Значит, не только страдание можно мгновенно прекратить, но и эмоциональные перемены тоже».

Я: «Я когда-то говорил об одном факте: в каждый момент мы живём под влиянием прошлого опыта».

«Видишь ли, твой прошлый опыт превращается в вывод «медитация бесполезна», а этот вывод, в свою очередь, в бессознательном состоянии ввергает тебя в состояние разочарования и бессилия».

«Чётко видеть эти изменения — и есть медитация в повседневной жизни. Ты действительно так делал раньше?»

Практикующий: «То, о чём вы говорите, кажется, совершенно не похоже на то, что я практиковал раньше».

Я: «Обрати внимание: «медитация жизни», о которой я говорю, и любая медитация, которую ты изучал раньше, представляют собой две совершенно разные модели поведения».

«Медитация в повседневной жизни в этот момент страдания углубляется в детали страдания, не отстраняясь от них».

«А в тех видах медитации, с которыми вы сталкивались, в момент страдания обычно используются инструкции, чтобы отстраниться от деталей страдания — например, найти тихое место, чтобы расслабиться, или успокоиться».

«Но независимо от того, какое именно руководство используется, реальность медитативной практики такова: когда нет психологических трудностей, медитация даёт ощу-

щение большего спокойствия и счастья; но когда возникают сильные психологические трудности, медитация внезапно теряет свою эффективность. Как и в твоём случае: когда страдание длится долго, медитация, при которой ты уходишь от реального страдания и следуешь инструкциям, теряет способность по-настоящему преобразовывать страдание и может лишь временно отсрочить его».

Практикующий: «Подождите-ка».

(Он нахмурился.)

«Только что вы сказали, что медитация полезна, а теперь говорите, что она бесполезна. Разве это не противоречие? Или вы хотите сказать: она полезна, но не для меня?»

(В его голосе слышалась нотка раздражения от того, что его отмахивают и обвиняют.)

Я: «Говорить то, что думаешь, — это простой и эффективный способ справиться с страданием. У тебя отличная привычка так выражать свои мысли».

«Вернёмся к твоему вопросу — моё высказывание может показаться противоречивым, но на самом деле в нём нет никаких проблем».

«Популярные методы медитации позволяют нам тренировать контроль над вниманием, тем самым изменяя мгновенные мыслительные сценарии в мозге. Такое изменение может привести к изменению переживания — то есть к прекращению страдания в данный момент».

«Однако возможность изменения языковых конструкций

зависит от того, удастся ли эффективно контролировать внимание; а возможность эффективного контроля внимания, в свою очередь, зависит от интенсивности страдания и значимости провоцирующих факторов».

«Если страдание и провоцирующий фактор не имеют большого значения, то такая практика весьма полезна».

«Но как только страдание становится сильным, а провоцирующий фактор — важным, нам будет трудно контролировать внимание и, следовательно, переключать его — в этот момент такая практика перестает быть эффективной».

(Практикующий задумчиво помолчал.)

Я: «Однако здесь я хочу внести одно уточнение: когда нет явных психологических трудностей, силы человека полны, и в этот момент практика любой из основных техник медитации будет очень полезна».

«Но как только человек сталкивается с явными психологическими трудностями, это означает, что его силы уже истощились — например, некоторые люди часто испытывают приступы паники, воспоминания, срывы с громким плачем, бессилие, отчаяние и другие эмоциональные потрясения. В этот момент их внимание полностью захвачено страданием, и у них нет сил продолжать следовать инструкциям и наблюдать за чем-то помимо страдания».

«Медитация в этом случае теряет смысл».

«Обратите внимание — дело не в том, что человек что-то делает не так, а в том, что сам метод имеет ограничения

в применении».

Как наблюдать, когда страдание сильное?

Практикующий: «Подождите. Вы говорите, что традиционные методы медитации неэффективны при сильной боли, а «медитация в повседневной жизни» способна справиться с этим?»

(В его голосе слышалось искреннее сомнение, а не возражение.)

«Только что ты сказал, что «медитация жизни» тоже требует «наблюдения». Если моё внимание полностью захвачено болью, как я тогда смогу наблюдать?»

Я улыбнулся.

«Хороший вопрос. В этом и заключается существенное отличие «медитации жизни» от традиционной медитации».

«Традиционная медитация требует от тебя „контролировать“ внимание, направлять его на конкретный объект — например, на дыхание, тело или какое-то воображаемое представление».

«А „медитация в повседневной жизни“ не требует от тебя контролировать что-либо. Это просто „осознание“ — осознание того, что происходит в данный момент».

«Даже если твоё внимание полностью захвачено страданием, само по себе «осознание того, что внимание захвачено страданием» уже является медитацией».

Практикующий: «Вы имеете в виду... что мне не нужно отвлекать внимание от этой боли?»

Я: «Не только не нужно отвлекаться, но и нужно углубиться в детали этой боли. Медитация означает, что в этот момент тебе нужно просто быть внимательным — быть внимательным к тому, что происходит прямо сейчас».

«Это и есть „существование с реальностью“, а не „контроль над переживаниями“».

(Путешественник помолчал несколько секунд.)

«...Это действительно не похоже на то, что я практиковал раньше».

Ты слишком поспешно делаешь выводы.

Путешественник: «То есть ты хочешь сказать, что все тренировались неправильно, а только ты один прав?»

(Он откинулся назад, скрестив руки на груди, приняв оборонительную позу.)

«Это звучит очень высокомерно».

Я: «Ты заметил, как изменился тон твоего голоса в этот момент, и это вызвало у тебя новые эмоции?»

(Путешественник на мгновение замер.)

«... Я действительно считаю тебя немного самонадеянным и не очень хочу продолжать тебя слушать».

Я: «Если ты можешь заметить, что новое суждение, возникшее в твоей голове, вызвало в данный момент эмоцию отторжения и неприятия, то ты действительно начал практиковать медитацию в повседневной жизни».

«Однако, возвращаясь к твоему предыдущему сомнению — это суждение. А суждения мгновенно отрывают нас от

фактов и переносят в мир переживаний».

«Например, из-за этого ты можешь испытывать ко мне отращение или пренебрежение, в результате чего бессознательно захочешь отдалиться от меня и, таким образом, утратишь способность продолжать исследовать, что же происходит».

(Практикующий опустил руки, и его тон смягчился.)

«Хотя мне не нравится, когда ты указываешь на мои изменения, но, похоже, в твоих словах есть доля правды. Теперь я немного понимаю — медитация в жизни, похоже, действительно совершенно отличается от того, что я практиковал раньше».

Раздел 3. Традиционная медитация: неспособность противостоять вызовам реальности

Я: «Давай вернёмся к фактам и разберёмся, почему медитация осознанности, популярная во всём мире, может помочь многим людям, но по-прежнему не помогает тебе».

«Однако, прежде чем перейти к конкретному обсуждению, я хотел бы поделиться с тобой одной историей».

«Его главный герой — профессор Кристофер К. Джемер из Гарвардской медицинской школы...»

Практикующий: «Гарвард?»

(Его голос внезапно понизился, словно что-то его придавило.)

«Я практикую уже столько лет, но так и не смог выбраться из этой ситуации, а теперь ты рассказываешь мне историю о профессоре из Гарварда — ты что, хочешь сказать, что раз даже профессор из Гарварда практикует, то и я должен?»

(В его голосе прозвучала едва уловимая нотка гнева — словно он испытывал одновременно и благоговейный страх, и неприязнь к авторитету.)

Я прервал его: «Ты заметил, как слова „Гарвард“ повлия-

ли на твоё тело?»

Практикующий: «...В груди стало тесно. Как будто кто-то воздвиг передо мной стену: по ту сторону — „они“, по эту — „я“... Та сторона, до которой я никогда не дотянусь».

(Он помолчал несколько секунд, а затем внезапно поднял голову, словно что-то понял.)

«Подожди. Ты несколько раз упомянул «осознанность» и «медитацию» в одном контексте. Многие говорят, что осознанность — это всего лишь один из видов медитации. Почему ты ставишь их на один уровень?»

(Он прервал меня довольно резко, словно уловил несоответствие — но в то же время, похоже, хотел сменить тему, чтобы не сталкиваться дальше с чувством разочарования, вызванным «Гарвардом».)

Я: «Искусственное разграничение свидетельствует о недостаточном понимании этих понятий. Однако, раз ты говоришь, что все молчаливо признают, что осознанность является частью медитации, а медитация охватывает более широкий спектр, то давай не будем заикливаться на этом. В дальнейшем обсуждении мы будем исходить из понятия медитации».

«В настоящее время — такие психологические программы, как терапия снижения стресса с помощью осознанности, терапия принятия и обязательств, когнитивно-поведенческая терапия, диалектико-поведенческая терапия, а также восьминедельный курс медитации осознанности, разрабо-

танный экспертами Оксфордского университета, — все они пользуются огромной популярностью во всем мире и доказали свою эффективность, а их суть восходит к практикам медитации осознанности, берущим начало в дзен-буддизме».

Практикующий: «Судя по вашим словам, разве я тогда не безнадежен? Даже то, чем занимаются эти авторитеты, у меня не сработает — разве это не доказывает, что проблема именно во мне?»

(Его голос снова понизился.)

Я: «Видишь, автоматический анализ снова привёл к выводу, а этот вывод снова причиняет тебе боль — просто ты об этом и не подозреваешь».

«Если в этот момент ты сможешь ясно увидеть свои изменения, у тебя появится шанс выйти из страдания, которое ты испытываешь сейчас».

Практикующий: «Интересно. Я сейчас немного начинаю понимать — медитация в повседневной жизни, кажется, позволяет постоянно обнаруживать и справляться с болью, не позволяя мне погружаться в неё».

Я: «Да. Прежде чем продолжить обсуждение твоей жизни, позволь мне до конца рассказать историю профессора Джемера».

Профессор Джемер: Как я вступил на путь самосострадания

Профессор Джемер — клинический психолог из Гарвардского университета. Он начал практиковать медитацию в 70-

х годах прошлого века, провел год, путешествуя по Индии, посещая мудрецов, целителей и мастеров медитации, а также изучал медитацию осознанности у отшельников в Шри-Ланке. Позже он получил докторскую степень по клинической психологии и вместе с другими людьми основал в Кембридже, штат Массачусетс, учебную группу по внимательности и психотерапии, которая впоследствии превратилась в Гарвардский институт медитации и психотерапии. После более чем двадцати лет непрерывной практики в 2005 году профессор Джемер в соавторстве с другими людьми выпустил новую книгу «Внимательность и психотерапия», выход которой даже изменил его жизнь.

Позже, в другой новой книге «Внимательность и забота о себе», профессор Джемер щедро поделился этим немного неловким опытом, перевернувшим его жизнь:

После выхода книги «Внимательность и психотерапия» всё больше людей приглашали меня выступить с публичными лекциями. Но на протяжении многих лет я боялся публичных выступлений — это вызывало у меня панику, невыносимую тревогу и внутренний страх. Когда я готовился к выступлению, у меня учащалось сердцебиение, потели ладони, и мне становилось всё труднее ясно мыслить. Чтобы бороться с этой тревогой, я пробовал самые разные методы: медитацию, осознанность и принятие, диафрагмальное дыхание, интенсивные физические нагрузки, бета-блокаторы — я пробовал всё, что только мог придумать, но ничего

не помогало. Однажды, когда я выступал в Санта-Фе и пытался произнести вступительную речь, моя тревога стала настолько сильной, что один доброжелательный слушатель из задних рядов зала крикнул мне: «Глубоко вдохни!» Я должен был говорить о преимуществах осознанности, но не смог произнести ни слова.

Вскоре мне предложили выступить на конференции в Гарвардской медицинской школе. Как клинический преподаватель медицинского факультета, я уже много лет надежно прятался в тени, но эта конференция требовала от меня выйти перед группой коллег и вновь раскрыть свой постыдный секрет. Еще за четыре месяца до конференции я стал очень нервничать. Чтобы справиться с этой тревогой, я отправился на ретрит по медитации в тишине, где мне пришлось столкнуться со своими страхами. Каждый раз, когда мои мысли отвлекались на предстоящую конференцию, я чувствовал, как тревога наполняет меня, и боялся, что опозорюсь. Сколько бы я ни старался принять этот страх с терпеливым осознанием (созерцанием), мне не удавалось облегчить эту боль — во время практики под руководством учителя она на мгновение ослабевала, но как только я прекращал, она возвращалась с новой силой.

В конце концов мне пришлось обратиться к одному из очень опытных учителей медитации, участвовавшему в этой встрече, и с чувством стыда признаться в своей неудаче в медитации. Но мне было так стыдно, что я не смогла полно-

стью выразить свою боль. Помог мне довести мысль до конца, учитель дал мне очень простой совет: «Просто люби себя. Просто повторяй несколько слов любви, таких как „Да будет со мной мир“, „Да буду я здоров“, „Да будет моя жизнь благополучной“...»

В тот момент я уже была в отчаянии, поэтому, хотя и не знала, поможет ли это, всё же решила попробовать. Вернувшись в зал для медитации, я сразу же начала повторять эти слова. Я никогда раньше не разговаривала с собой таким нежным, утешительным тоном, и сразу же почувствовала облегчение. Мой мир начал преображаться. Вернувшись домой, я продолжала цепляться за эту соломинку, сделав доброту основным направлением своих медитативных практик. Всякий раз, когда я испытывала беспокойство из-за предстоящего собрания, я повторяла себе эти слова любви. Вскоре наступил день встречи, и когда настала моя очередь выходить на сцену, тот знакомый страх снова охватил меня, но на этот раз было что-то другое — в ушах раздался тихий голос: «Да будет с тобой мир, да будешь ты счастлив...»

Я посмотрела на собравшихся и подумала: «О, да будет мир всем, да будут счастливы все...» В тот момент волнение и радость впервые заменили страх, и я успешно завершила своё выступление.

Путешественник: «Подожди-ка».

(Он прервал меня, нахмутив брови.)

«Мне нужно уточнить несколько моментов».

(Он поднял палец.)

«Во-первых, ты только что сказал, что медитация помогает многим людям, а потом привёл слова одного эксперта из Гарварда, который утверждает, что практика бесполезна. Разве это не противоречие? Что ты, собственно, хочешь доказать?»

(Он заговорил быстрее.)

«Во-вторых, профессор Джемер впоследствии опирался не на медитацию, а на „заботу о себе“ — я знаю, что он читает лекции по всему миру. Вы так долго обходили тему, неужели вы не собираетесь продавать эту программу?»

(Он пристально смотрел на меня, словно ожидая, что я проговорюсь.)

«В-третьих, если вы правы, то раз даже такой ведущий эксперт не смог этого добиться, с каких это пор я, обычный человек, смогу?»

(Он откинулся на спинку кресла и снова скрестил руки на груди.)

«Я не спору ради спора, а действительно в замешательстве: стоит ли мне по-прежнему прибегать к медитации, чтобы справиться с душевными страданиями?»

Я: «Обрати внимание: целая череда новых суждений и выводов, основанных на опыте, снова повлияла на тебя».

«Медитация в повседневной жизни позволяет нам эффективно наблюдать за различными изменениями в себе — это даст нам возможность мгновенно справляться со всеми пси-

хологическими страданиями».

«Однако для этого нам сначала нужно разобраться в одном: почему традиционная медитация не справляется с этой задачей? И что такое медитация в повседневной жизни?»

Понимание

важнее, чем ответ

Практикующий: «Будьте лаконичнее. Не ходите вокруг да около, просто скажите мне, что делать. Я сделаю так, как вы скажете, и на этом всё, разве не так?»

(Он наклонился вперёд, пристально глядя на меня, словно на допросе.)

«Знаешь, что меня больше всего раздражает? Когда кто-то ходит вокруг да около, не давая ответа. Я пришёл к тебе, чтобы решить проблему, а не слушать твои рассуждения. Я учился более десяти лет — разве мои страдания стали хоть на долю меньше? А теперь ты говоришь мне: «Понимание важнее ответа» — так что же тогда значить всё то понимание, которое я приобрел за эти десять с лишним лет?»

(Его голос повысился, руки дрожали.)

«Хватит болтать, скажи мне, что делать».

(Сказав это, он откинулся на спинку стула, словно говоря: «Посмотрим, как ты ещё будешь уклоняться».)

Я: «Я понимаю, что ты уже потерял терпение и даже стал немного невежливым, потому что хочешь получить ответ сразу».

«Но прежде чем продолжить разговор, я задам тебе один

вопрос: все это время ты получал ответы, но замечал ли ты, действительно ли это тебе помогало?»

(Тело Путешественника постепенно расслабилось.)

«Если бы это помогало, я бы сейчас не мучился здесь из-за тебя».

Я: «Обрати внимание: сталкиваясь с неизвестным — а медитация о жизни для тебя и есть неизвестное — мы спешим найти ответ на вопрос „что делать“».

«Даже несмотря на то, что я уже неоднократно давал тебе возможность убедиться, что «поиск решения» тебе не помогает, ты по-прежнему не можешь набраться терпения и просто наблюдать за фактами».

«Ты просто хочешь опираться на опыт, чтобы найти самый простой способ действовать, а затем само собой разумеется полагаешь, что это решит проблему».

«В этом и заключается иллюзия жизни».

Практикующий: «Твои слова очень больно задевают, но я не могу отрицать факт: я всегда ищу ответы, но они снова и снова ранят меня, и в итоге я становлюсь бессильным, унылым и даже всё более отчаянным».

Я: «Не понимая страдания, невозможно по-настоящему справиться с ним. А не понимая проблем традиционной медитации, не понимая, что такое медитация в повседневной жизни, также невозможно прийти к медитации».

«Медитация в повседневной жизни неотделима от наблюдения за реальной жизнью».

«Например, раньше ты сомневался, не в тебе ли проблема, из-за которой проверенные и эффективные методы не работают в твоём случае. Позже ты обнаружил новый факт: не только ты, но и профессор Джемер, один из основателей области медитации и авторитетный специалист, так же, как и ты, не может извлечь пользу из методов, которые он практикует уже несколько десятков лет».

«Если вы будете готовы наблюдать, то обнаружите, что у многих ваших друзей есть похожие переживания».

«А чёткое наблюдение за всем этим и последующее понимание законов, скрывающихся за всеми этими явлениями, — и есть медитация в повседневной жизни».

Путешественник: «Тогда скажи, с чего мне начать?»

(Он откинулся на спинку кресла, ослабил хватку, но брови по-прежнему были сдвинуты.)

«Признаю, ты меня немного убедил. Но я не уверен, это потому, что я действительно всё понял, или потому, что я слишком устал и у меня больше нет сил спорить с тобой».

(Он горько улыбнулся.)

«Ладно, продолжай. В любом случае, сегодня мне уже нечего терять».

Я: «Любое исследование должно начинаться с честного признания фактов».

«Поскольку ты уже практиковал различные методы медитации, то нам нужно опираться на эти методы и на твой реальный опыт, чтобы приступить к делу».

«Например, какие указания в них давались? В чём суть этих указаний? Почему иногда тебе казалось, что практика помогает обрести душевное спокойствие, а иногда — что она бесполезна, а иногда даже мешает, вызывая у тебя ещё большее уныние, бессилие и даже отчаяние?»

Медитация «шаг за шагом»:

Людям свойственно — или, скорее, им нравится — получать чёткие и ясные инструкции к действию, не заставляющие их напрягать мозги.

Учитывая это, хотя я постоянно подчеркиваю, что любые действия, выполняемые в слепом следовании инструкциям и из-за этого запутанные понятиями «правильно/неправильно», не являются медитацией, я всё же буду давать рекомендации, пытаюсь помочь большому количеству людей понять, что такое медитация.

В конце каждой главы этой книги я буду давать несколько простых практических рекомендаций, чтобы помочь каждому читателю действительно начать медитировать.

Пошаговое руководство 1.

Прислушивайтесь к изменениям в телесных ощущениях

Медитация — это действие, состоящее из наблюдения и понимания.

Но никто не может напрямую прийти к пониманию, поэтому медитация всегда начинается с наблюдения за привычными моделями реакций человека.

Особое замечание: если во время практики ваше внимание отвлекается, это совершенно нормально, и не нужно винить себя за это.

То, что вы заметили, что отвлеклись, и то, что вы уже давно упрекаете себя за это, не означает, что «я снова потерпел неудачу».

На самом деле, когда вы это замечаете, просто скажите себе:

«О, я заметил, что отвлекся».

«Я заметил, что в голове раздаётся голос, который критикует меня».

«Как хорошо».

Это и есть мгновенная медитация. Произнеся эту фразу признания, просто мягко верните внимание к наблюдению за изменениями в теле (рефлекторная реакция — в первую

очередь изменения в собственном теле, включая изменения в выражении лица, движениях, позе, а также ощущениях в мышцах и внутренних органах).

Если вам сложно понять описанное выше упражнение, попробуйте более простой вариант — сознательно вызывайте изменения в теле, а затем ощущайте их:

Шаг первый: создайте простое изменение в теле.

Например, попробуйте раскинуть руки, как будто мы обнимаем небо. Угол раскидывания рук не должен быть слишком большим — достаточно естественного. Сохраняйте эту позу, не напрягаясь.

Шаг второй: ощутите самое сильное ощущение

Расправив руки, обратите внимание на то, какое ощущение в теле наиболее ярко выражено.

Например, кто-то может сказать, что чувствует дискомфорт в спине. Тогда попробуйте углубиться в детали:

в какой именно части спины вы чувствуете дискомфорт?

Как долго длится это неприятное ощущение?

Появляются ли какие-то новые изменения?

**Или, например, кто-то скажет,
что у него ломит руку. Точно так
же сосредоточьтесь на деталях:**

Левая рука или правая? Плечо или предплечье?

Какова площадь области, в которой ощущается боль?

Как долго может длиться это ощущение?

Появятся ли новые изменения?

Или, например, кто-то чувствует онемение в пальцах:

в левой или правой руке?

Средний, указательный или мизинец?

в кончике, в середине или у основания пальца?

Это ощущение онемения постоянное или периодическое, возникающее приступами?

Основной принцип: чем более внимательно вы наблюдаете за деталями, тем больше пользы вы извлечете из упражнения.

Это упражнение можно выполнять по одной-две минуты или несколько минут за раз. Его суть заключается в том, чтобы направить внимание на мельчайшие изменения в теле.

Глава 2. Что же мы на самом деле практикуем во время медитативных упражнений?

Практикующий сел и промолчал некоторое время, прежде чем заговорить.

«Сначала я хочу задать тебе один вопрос».

(Он поднял голову, и в его взгляде явно промелькнула настороженность.)

«Ты бросаешь вызов не только моей практике — ты бросаешь вызов результатам десятилетий практики всего мира медитации. Эти практики одобрены Гарвардом, Оксфордом, буддийскими мастерами и генеральными директорами из Кремниевой долины. И теперь ты хочешь сказать мне, что все они ошибались?»

(Его голос звучал ровно, но это была нарочито сдержанная ровность — словно он говорил: «Мне очень интересно посмотреть, как ты выкрутишься из этой ситуации».)

«Хорошо, говори. Я слушаю».

Я: «Авторитет не подлежит сомнению, традиция не подлежит сомнению — это простой консенсус всего человечества».

«Но меня интересуют не традиции и не авторитеты, меня интересуют только факты. Любая точка зрения для ме-

ня — это просто повод для сомнений, включая мою собственную». «Я знаю, что эта информация может сбить тебя с толку и даже напугать, давай не будем торопиться, сначала посмотрим на жизнь одного из участников упражнения на слушание». (В реальной практике я заменила «медитацию о жизни» на другое, более понятное название: «упражнение на слушание» — слушать и поддерживать себя и своего ребенка.)

Может быть, у меня просто очень слабое умение связывать теорию с практикой?

Я занимаюсь практикой осознанности уже более двух лет: осознанная ходьба, осознанное питание, осознанное питье... Каждые выходные я также хожу в монастырь, чтобы читать сутры и слушать, как мастер рассказывает о том, как следует практиковать. В храме я чувствую себя очень спокойной; когда я следую инструкциям по осознанности на телефоне и выполняю упражнения — ходьбу, прием пищи, внутреннее наблюдение — я тоже чувствую себя легко. Но как только я сталкиваюсь с ребенком или с любимым человеком, мне кажется, что я полностью теряю способность слушать: в отношениях с любимым человеком я всегда раздражена и считаю, что он не прилагает достаточно усилий; в отношениях с ребенком я испытываю сильный страх, боясь, что он плохо себя чувствует и проблема усугубится. Сейчас мой сын уже более двух лет находится дома из-за психологических проблем. Я не вмешиваюсь в его жизнь, даю ему свободу, но,

несмотря на это, он всё равно винит меня, говорит, что во всех его проблемах виновата я, и просит меня замолчать и не разговаривать с ним... Учитель Ю, может быть, у меня просто очень слабое умение применять теорию на практике?

За замешательством этой участницы скрывается реальная и требующая неотложного решения проблема: какие привычки и способности развивают практики осознанности, к которым все привыкли? Почему они очень полезны, когда нет трудностей, и позволяют нам чувствовать себя легко и счастливо, но как только мы сталкиваемся с реальными вызовами, они легко теряют свою эффективность?

Раздел 1. Контроль внимания — медитация на теле и воображении

Практикующий: «Я всегда думал, что проблема в том, что, несмотря на столько лет практики, я не могу жить полноценной жизнью. Но, послушав вас, я почувствовал, что у сложившейся ситуации, возможно, есть свои причины... Вернусь к самой практике. Сначала я учился сканированию тела. После этого я практиковал медитацию на наблюдение за дыханием».

(Дойдя до этого места, практикующий невольно ускорил речь, и на его губах появилась едва заметная улыбка самодовольства — это была ему знакомая территория.)

Я: «Сканирование тела и наблюдение за дыханием — это популярные и простые в исполнении медитативные практики. При регулярном выполнении многие люди ощущают внутренние изменения и извлекают из этого пользу».

Практикующий: «Мой личный опыт таков: когда я сосредоточенно практикую, я действительно успокаиваюсь. Но после завершения практики, возвращаясь к реальности, страдания снова возвращаются».

(В его голосе слышалось явное сдерживаемое напряжение, но это не было раздражением — скорее, это был утомлённый вопрос.)

«А какой в этом смысл?»

(Сказав это, он откинулся на спинку стула и скрестил руки на груди.)

«Я не пытаюсь спорить. Я серьезно — я практикую три раза в неделю, просидел уже сотни часов, и ты мне говоришь, какой в этом смысл?»

Я: «Разочарованы и даже возмущены не только вы, но и большинство друзей, занимающихся такими упражнениями, испытывают похожие ощущения. Что касается причин этого, я помогу вам разобраться в них позже. А сейчас давайте сосредоточимся на самих упражнениях и поговорим о вашей методике».

Практикующий: «Учитель, который научил меня этим упражнениям, использует когнитивно-поведенческую терапию на основе осознанности».

Медитация на осознание тела и дыхания

(Примечание: я помню, что когда она тогда говорила об этом упражнении, сказал мне: «Восприятие» — это начальный этап, а настоящая медитация — это «осознание», а не «восприятие»)

Найдите тихое место, удобно сядьте, держа спину ровно; либо можете лечь, расслабив тело. В любом случае, ноги и ступни должны быть естественно раздвинуты, не скрещивайте их. Вы можете закрыть глаза или прищурить их, оставаясь расслабленным и полностью бодрым.

Теперь уделите немного времени ощущениям в тех частях тела, которые соприкасаются с сиденьем или кроватью: почувствуйте мягкость подушки, ощутите, как кровать поддерживает различные части тела — голову, плечи, поясницу, ягодицы, ноги и т. д. Направьте внимание на сенсорные ощущения в своём теле.

Затем перенесите внимание на стопы: почувствуйте пальцы ног, затем расширьте ощущения на подошву, пятку, верхнюю часть стопы и, наконец, ощутите всю стопу целиком. Задержитесь на этом несколько секунд, наблюдая за процессом появления и исчезновения ощущений в стопах. Если в ходе этого процесса вы не ощущаете ничего в стопах, просто оставьте это ощущение пустым — не пытайтесь созда-

вать какие-либо ощущения.

Теперь распространите внимание на лодыжки и голени; как и раньше, уделите немного времени тому, чтобы почувствовать их. Затем поочередно перенесите внимание на колени, бедра, туловище, плечи, руки, кисти, шею, голову и другие части тела, наблюдая, не произойдут ли в ощущениях какие-либо изменения.

Обратите внимание: не пытайтесь удерживать их в каком-то определённом состоянии, просто наблюдайте за их изменениями. Наконец, уделите немного времени ощущениям всего тела и посмотрите, где могут появиться какие-либо изменения в ощущениях.

Теперь, следуя за воздухом, входящим и выходящим из груди и живота, сосредоточьте внимание на дыхании. Во время вдоха и выдоха обращайтесь внимание на ощущения в области груди и живота: например, на их подъем и опускание — при вдохе грудь расширяется, а живот медленно поднимается, возникает легкое ощущение наполненности и напряжения мышц; при выдохе грудь сжимается, а живот медленно опускается.

Следите за изменениями при каждом вдохе и выдохе, по возможности обращайтесь внимание на изменения в телесных ощущениях; если возможно, обращайтесь внимание и на небольшие паузы между вдохом и выдохом.

Старайтесь не контролировать дыхание, просто дышите естественно.

В процессе сосредоточения на дыхании рано или поздно ваше внимание начнет блуждать. Обратите внимание: такое отвлечение мыслей не является ошибкой — это всего лишь естественная деятельность мозга. Если вы заметили, что внимание отклонилось от дыхания, просто обратите внимание на то, куда оно ушло, а затем мягко верните его к ощущениям дыхания.

Иногда такое отвлечение может вызывать у нас разочарование и чувство неудачи, но в такие моменты нужно проявить терпение и доброжелательность, просто терпеливо возвращая внимание туда, где вы хотите, чтобы оно находилось.

Такую практику можно выполнять как минимум один-два раза в день.

Я: «Отлично, похоже, вы отлично справляетесь с практикой — четко ощущаете изменения и умеете с ними работать. Итак, после многократных повторений расскажите мне, изменилась ли ваша жизнь? Например, что вы пытаетесь сделать в тот момент, когда испытываете сильную боль?»

Практикующий: «Раньше я не замечал страдания, но после практики я могу быстро его обнаружить, а затем говорю себе: „Мне нужно побыстрее найти место, чтобы сесть, закрыть глаза и понаблюдать за своим телом...“ Когда я действительно следую этим инструкциям, очень скоро я чувствую облегчение».

«Однако иногда, обнаружив боль, я невольно говорю се-

бе: „У меня столько дел, сейчас нет времени на упражнения по наблюдению за телом и дыханием, так что давай сначала отложу эти ощущения в сторону и закончу свои дела...“ В таких случаях я обычно продолжаю погружаться в боль».

(Он развел руками, и в его голосе слышалось подлинное чувство беспомощности.)

«Я ничего не могу с этим поделать».

«Обрати внимание на то, что ты описываешь, — я посмотрел на практикующего. — Заметил ли ты, что медитация, которой ты упорно занимаешься, ведёт тебя к противоположности реальной жизни: если медитировать, то нельзя продолжать жить; а если продолжать жить, то невозможно начать медитировать?»

(Практикующий помолчал несколько секунд.)

«Я действительно испытываю затруднение, связанное с тем, что нельзя иметь и рыбу, и медвежью лапу одновременно. Так что... мои многолетние практики на самом деле все это время укрепляли привычку к самоизоляции — уходить от страдания, погружаясь в мир медитации в поисках мгновения покоя, вместо того чтобы в тот самый момент по-настоящему справиться со страданием и столкнуться с реальной жизнью?»

Я: «Именно это нам и нужно ясно осознать».

Практикующий: «Но наблюдение за телом и дыханием — разве это не медитация? Разве это не сосредоточение на настоящем моменте?»

(Его тон внезапно стал немного резким, словно он почувствовал, что я подменяю понятия.)

Я: «Это и есть сосредоточение на настоящем? Давайте сначала замедлимся. Вы же наверняка понимаете, что означает «настоящее»? И знаете, является ли настоящее чем-то неподвижным или же живым и изменчивым?»

Практикующий: «Я изучал физику, знаю, что движение — это сущность мира. Но что ты, собственно, хочешь сказать?»

(Он был немного раздражён, не понимая, зачем я всё это говорю. — Но, похоже, он что-то предчувствовал и поэтому принял оборонительную позицию.)

Я: «Тогда вернёмся к реальной жизненной ситуации: в один момент ты дышишь учащённо, а в следующий — дыхание может уже успокоиться; в один момент тело напряжено, а в следующий — может уже расслабиться...»

Путешественник: «Да, я это испытывал. Но какое это имеет отношение к „контролю“?»

(В его голосе прозвучала нотка настороженности — словно он знал, что я собираюсь сказать, но не хотел, чтобы я это произнёс.)

Я: «Итак, что означает утверждение: „Сосредоточение на дыхании/сканировании тела — это сосредоточение на настоящем моменте“? Ты сосуществуешь с этими живыми изменениями? Или ты их отвергаешь?»

(Практикующий долго молчал. Его брови сжимались всё сильнее, а пальцы бессознательно барабанили по колену.)

«...Подожди-ка».

(Его тело на мгновение застыло, словно его внезапно что-то поразило.)

«Ты хочешь сказать, что, как только я «выбираю» сосредоточиться на дыхании, я уже «контролирую»?

(Он заговорил медленнее, каждое слово вырывалось из него с трудом.)

«Но ведь это и есть определение медитации — контролировать внимание, сосредоточивать его — разве не этому учат все учителя?»

Я: «В чём разница между „сосредоточением“ и „контролем“?»

Практикующий: «...Нет разницы».

(Закончив, он понизил голос.)

«Но ведь это и есть медитация. Ты же не отрицаешь всю традицию медитации?»

(В его голосе прозвучала легкая дрожь — это была реакция на то, что его задели за живое.)

Я: «Заметил ли ты, какие изменения происходят с твоим телом, когда я произношу фразу „Ты же не отрицаешь всю традицию медитации, правда?“»

Практикующий: «...Сердце забилося чаще. Как будто ты нападаешь на последний святой уголок в моём сердце».

(Его голос понизился.)

С оттенком бессилия: «Ладно, я понял, о чём ты. Но я не хочу это признавать — ведь если я признаю, это будет

равносильно признанию того, что все эти годы я занимался бесполезным делом».

(Он опустил голову и потеревил виски — это было его привычным жестом, когда он сталкивался с неприемлемым фактом.)

Я: «Несмотря на твои опасения, сможешь ли ты увидеть один факт...»

Путешественник: «Подожди».

(Его голос внезапно стал чуть громче, словно его загнали в угол.)

«Ты хочешь сказать, что все эти годы — три раза в неделю, сотни часов в сидячей позе — я тренировался контролировать внимание, а не сосуществовать с реальностью?»

(Его дыхание участилось, грудь поднималась и опускалась.)

«Это невозможно. Я не могу с этим согласиться. Этот вывод слишком опровергает всё, во что я верил».

(Он потеревил виски, закрыл глаза, глубоко вдохнул и медленно выдохнул.)

«...Ладно, я выслушаю тебя до конца».

(Он не сказал «Я понял», а просто замолчал, словно человек, вынужденный принять ответ, в который он не верит.)

Я: «Тогда я продолжу: я хочу, чтобы ты обратил внимание на один факт: когда мы, следуя наставлениям, пытаемся «жить настоящим моментом», по сути мы занимаемся отбором — направляем внимание только на то, что мы выбрали,

и игнорируем все остальные реальные переживания, происходящие в данный момент».

«Это и есть контроль».

Практикующий помолчал несколько секунд, а затем внезапно сказал: «Подожди. А что плохого в контроле? Контролировать внимание, успокаивать себя — разве не в этом заключается цель медитации?»

Я: «В контроле самом по себе нет ничего плохого. Но ты помнишь определение медитации? Она предназначена для контроля или для того, чтобы ясно видеть и понимать факты? Успокоиться — это никогда не было целью медитации, это лишь один из результатов, которые она приносит. Даже если бы контроль действительно мог решать проблемы, то у людей не было бы психологических проблем. Посмотри на себя: ты столько лет пытался контролировать, но смог ли ты выбраться из затруднительного положения?»

Практикующий тихо ответил: «...Нет».

Я: «Вот в чём нам нужно ясно разобраться: ты практикуешь не сосуществование с реальностью, а контроль над своим вниманием. Такой контроль иногда даёт тебе ощущение полного удовлетворения, но как только ты сталкиваешься с настоящими психологическими вызовами, ты легко терпишь поражение».

Практикующий потерял интерес: «Я всё понял, о чём ты говоришь, но в голове всё ещё полная неразбериха. Если даже наблюдение за телом и дыханием — это контроль, то что

мне ещё остаётся делать?»

Я: «Обращай внимание на свою спешку, заставляй себя замедлиться. Когда мы сможем ясно увидеть суть различных медитативных практик, ответ на этот вопрос появится сам собой. А сейчас я покажу тебе медитацию «Большая гора» профессора Кабатка».

Медитация «Большая гора»

Для практики «Медитации горы» подходит любая поза. Однако я считаю, что поза сидя с скрещенными ногами — самая мощная и эффективная: в ней моё тело больше всего похоже на гору, и именно в ней я сильнее всего ощущаю себя горой, а образ высокой горы в нашем сердце — это и есть источник нашей силы.

Усевшись, представьте в уме самую красивую гору, о которой вы знаете, слышали или можете себе представить, сосредоточьте внимание на образе горы или на чувствах, которые он вызывает, обратите внимание на её общую форму, возвышающуюся вершину, основание, укоренившееся в скальных слоях земной коры, обрывы и отвесные скалы на горе или пологие склоны.

Возможно, на вершине горы в вашем воображении лежит снег, а на нижних склонах растут деревья. Возможно, вершина устремляется прямо в облака, или гора представляет собой цепь пиков, или же вершина плоская, как равнина. Но каким бы ни был этот образ, просто сидите тихо, главное — чтобы в вашем сердце была гора; сосредоточьтесь на дыхании, наблюдайте за ней и ощущайте её сущность.

Когда вы будете готовы, представьте, что эта гора стала частью вашего тела, и тогда вы, сидя в позе, и гора в вашем сердце слились воедино: ваша голова стала высокой верши-

ной, ваши плечи и руки — склонами горы, а бедра и ноги — прочным основанием, глубоко укоренившимся в подушке или стуле.

Ощутите в своём теле чувство подъёма, почувствуйте в своём позвоночнике, как гора, выпрямляющуюся ввысь, превратитесь в дышащую гору, непоколебимую, безмолвную и спокойную.

Далее, как вы знаете, свет и тени сменяют друг друга, время течет, а гора стоит непоколебимо. В безмолвном покое горы свет и тени меняются непрерывно. Гора, возвышаясь непоколебимо, таит в себе бесчисленные перемены весны, лета, осени и зимы. Например, летом на горе нет снега; например, осенью огненно-красные листья словно накидывают на гору ярко-красный плащ...

Во время медитации, если в сердце есть гора, мы можем соединиться с её силой и устойчивостью, впитать и принять их, тем самым укрепив себя и, сталкиваясь с различными изменениями, постоянно происходящими в жизни, опираться на силу горы, чтобы оставаться устойчивыми, как скала, непоколебимыми и непотрясими.

Путешественник: «Подождите». (Он поднял руку, сделал жест «пауза» и нахмурился.) «Ты заметил, чем начинаются инструкции к этим упражнениям?» Я: «Скажи сам». Практикующий: «„Найди тихое место, устройтесь поудобнее“ — будь то сканирование тела, наблюдение за дыханием, медитация сострадания, которые я делал, или „горный дзен“, о ко-

тором ты здесь говоришь, — все они требуют, чтобы ты сначала „успокоился“, сначала „устроился поудобнее“, и только потом можно начинать практику». «Но настоящий вопрос в том — если я настолько страдаю, что не могу усидеть на месте и вообще не могу успокоиться, как я тогда могу „удобно устроиться“ для практики?» (Его голос постепенно повышался, в нём слышалось самодовольство: «Наконец-то я нашел твою слабость».) «Разве это не «перестановка причин и следствий»? Разве цель практики не в том, чтобы помочь мне успокоиться? Но сейчас она требует, чтобы я сначала успокоился, только тогда можно начинать практику — так зачем мне тогда вообще этим заниматься?» Я: «То, что ты только что сказал, ближе к сути, чем все предыдущие обсуждения». «Самая большая проблема традиционной медитации заключается не в теории, а в практике. Особенно в том, что требуется в качестве отправной точки для любой практики: „найти тихое место и удобно устроиться“ — это превращает „результат, к которому должна привести практика“, в „предпосылку, без которой практика не может начаться“». «Именно потому, что ты страдаешь, тебе и нужна практика; но, страдая, ты не можешь выполнить «предпосылку», требуемую для практики — это замкнутый круг». «И этот замкнутый круг как раз доказывает: традиционная медитация разработана для „уже относительно умиротворённых людей“, а не для „тех, кто находится в страдании“». Практикующий помолчал несколько секунд, и его тон смягчился: «Значит...

я практиковал столько лет и так и не выбрался из этого тупика не потому, что не прилагал достаточно усилий, а потому, что с самого начала занимался практикой, неподходящей для страдающего человека?» Я: «Это твой вывод, я не буду говорить тебе, правильный он или нет. Но ты можешь принять этот вывод как гипотезу и понаблюдать — понаблюдай, действительно ли ты можешь «найти тихое место и сесть», когда тебе больно; понаблюдай, будешь ли ты винить себя, когда у тебя это не получится». Практикующий: «...Ладно, я могу попробовать». Практикующий: «Вообще-то я уже делал это упражнение раньше. Каждый раз, когда я его выполнял, я чувствовал, что становлюсь сильнее и могу успокоиться. Но, возможно, я практиковался недостаточно, и, сталкиваясь с трудностями в жизни, по-прежнему не могу оставаться «непоколебимым, как скала». (Он опустил голову, и в его голосе слышался знакомый стыд — он не в первый раз упрекал себя за то, что «не старался достаточно».) Я: «Столкнувшись с трудностями, твои эмоции колеблются, и ты не можешь сохранить спокойствие — ты думаешь, что где-то ошибся, а не задаёшься вопросом, может быть, проблема в самом методе практики?» Практикующий помолчал, затем поднял голову и несколько резко ответил: «Я не совсем согласен. Учитель говорит, что если продолжать такие упражнения на воображение, это поможет мне вести себя достойно и спокойно в любом душевном состоянии. Но если, как бы я ни практиковался, при столкновении с трудностями я

всё равно теряюсь... Я могу сделать только один вывод: проблема во мне, а не в методе». (Он пристально смотрел на меня, ожидая моей реакции.) Я: «Ты путаешь разницу между вымышленной и реальной жизнью, ошибочно полагая, что способности, приобретённые в вымышленном мире, можно без проблем перенести в реальность. Это похоже на то, как в экшен-игре ты можешь двигаться с грацией и разрывать пространство, но сможешь ли ты воспроизвести эти способности в реальности? Нет. Если ты не сможешь повторить в реальной жизни все те усилия, которые прилагал в игре, то способности, выработанные в игре, никогда не станут частью твоей реальной жизни». Путешественник: «Ты хочешь сказать... что мои практики — фальшивка?» Я: «Дело не в том, что ты практикуешь ложное, а в том, что твоя практика оторвана от реальной жизни, и поэтому ведёт к ложному. Суть горного дзен заключается в том, чтобы заменить факт «я сталкиваюсь с болью» языковой историей «я — гора» — внимание отвлекается от реальных вызовов и погружается в ложную жизнь». Практикующий откинулся на спинку стула: «Мне трудно согласиться с этим утверждением. Многие люди практикуют «гору-дзен» и действительно получают результат. На каком основании ты утверждаешь, что это ложно?» (В его голосе слышалась оборонительная нотка, но в глазах промелькнула искренняя заинтересованность — он не капризничал, а действительно хотел разобраться.) Я: «Я не говорил, что это „ложно“. Множество исследований до-

казывают, что это действительно помогает справляться с повседневным стрессом. Но если вас мучает более глубокое психологическое страдание — то, которое не утихает, как бы вы ни старались, или если в данный момент вы испытываете сильное страдание и не знаете, что делать, — тогда проявляются ограничения этой практики: по сути, она заставляет вас отстраниться от реальных вызовов, быстро погрузиться в новую историю переживаний, чтобы жить в ложной силе и молчаливо предполагать, что эта сила даст вам способность противостоять вызовам. Помимо воображения горы, некоторые наставники предлагают практикующим представить себя озером, морем или безграничной вселенной, чтобы таким образом развить внутреннюю величину. Но независимо от того, чем отличается содержание воображения, все это сводится к тому, чтобы выйти за пределы реальной жизни и построить для себя другую, ложную жизнь. Это модель контроля, а не модель признания, предполагающая прямое столкновение с самой болью».

Практикующий помолчал несколько секунд, а затем медленно сказал: «...Хорошо, с этим я могу согласиться».

Раздел 2. Контроль внимания — медитация на язык и интонацию

Практикующий: «Помимо тела и воображения, я также практиковал медитацию сострадания».

Я: «Эта практика действительно помогла многим людям. Её суть заключается не в том, чтобы сосредоточиваться на теле, а в том, чтобы развивать воображение, опираясь на направляющие фразы. Давайте сначала рассмотрим её детали».

Медитация сострадания

Во-первых, найдите тихое место дома или на природе, где вас не будут беспокоить.

Затем устройтесь поудобнее — сядьте или лягте — и закройте глаза.

Представьте, что вы находитесь в любимом, безопасном месте, удобно сидя там, а ваши руки естественным образом лежат на бедрах. Теперь попробуйте почувствовать свои ступни и руки, лежащие на бедрах.

В этот момент, в этой уютной обстановке, вас окружает чистый, свежий воздух, на вас светит тёплый солнечный свет, вы чувствуете себя расслабленным, а ваше сердце наполнено радостью и счастьем.

Теперь представьте, как в такт с вашим дыханием чистый, свежий и бодрящий воздух входит в ваше тело и распростра-

няется по каждой его части — пальцам рук и ног, ушам, волосам.

С каждым вдохом чистый, свежий и радостный воздух наполняет каждую клетку вашего тела: от макушки до лица, шеи, плеч, предплечий, кистей рук, пальцев, а также груди, живота, талии, бедер, ног и ступней...

Представьте, что благодаря такому дыханию вы начинаете становиться сострадательным, а затем обретаете способность принимать себя, принимать других и даже принимать всё сущее.

Когда вы пробуждаете в себе это чувство сострадания, не молчите — попробуйте выразить его словами или, по крайней мере, про себя произнесите следующие слова, обращаясь как к себе, так и к другим: «Я прощаю себе все ошибки, которые я когда-либо совершал, я прощаю себе все глупости, которые я когда-либо делал». Иногда я неосознанно пренебрегаю собой, принижая себя, упрекаю себя и даже причиняю себе вред своими поступками, но я могу простить всё это, и в этот момент я могу заново начать любить себя.

Я прощаю... Я прощаю всех, кто когда-либо причинял мне боль — независимо от того, помню я об этом или нет, независимо от того, было ли это намеренно или по неосторожности. В этот момент я могу простить их, чтобы избавить их от страданий, вызванных их ошибками.

Конечно, я также надеюсь... что меня простят, ведь я когда-то, сознательно или бессознательно, причинял боль... и

даже обижал многих людей. Я надеюсь, что все они смогут простить меня и в этот момент начнут желать мне добра, чтобы я смог сбросить с себя всю ношу и начать совершенно новую жизнь.

Выразив эти слова, снова сосредоточьте своё внимание на окружающей обстановке: в этот момент вы находитесь в тёплом, уютном месте, и с каждым вздохом ваше тело наполняется ощущением легкости, радости и счастья; вы чувствуете внутренний покой и радость, вы чувствуете, что способны принять всё, и всё ваше существо наполнено силой любви.

Если в жизни ты переживаешь какие-то трудности, чувствуешь, что не справляешься, время от времени испытываешь отвращение к себе или даже обвиняешь себя, то добавь к предыдущему упражнению новый образ: представьте себя нежным младенцем, достойным внимания, заботы и любви со стороны любого человека. Затем про себя произнесите в сердце несколько молитвенных слов, обращенных к этому маленькому младенцу — это может быть ваш взрослый «я», а может быть любой человек, которого вы когда-либо встречали и который любил вас и был к вам добр: «Желаю мне мира»; да будет мне счастье; да буду я здоров и счастлив; да избавлюсь я от всякой боли; да избавлюсь я от всяких внутренних и внешних оков и буду жить свободно и беззаботно; да будет мое сердце спокойным и сильным, чтобы я мог смело встречать любые жизненные испытания.

Повторяйте эти молитвы в течение нескольких минут, да-

вая им возможность наполнить каждую клетку и каждый поры вашего тела.

Я: «Такое самогипнотическое воздействие, наполненное любовью и состраданием, зачастую бывает очень полезным: оно делает человека мягче и наполняет его сердце любовью. Но ты заметил ли — в чём же его суть?»

Практикующий задумался: «Может быть... благодаря воображению позитивных сцен внимание переключается, и поэтому боль становится не такой сильной?» Я: «Да, разные языковые образы пробуждают разные телесные ощущения — это один из законов, которые нужно наблюдать и понимать в медитации. А медитация сострадания как раз использует этот закон: с помощью определённых слов изменяет текущее переживание. Это то же самое, что и упражнение на самосострадание профессора Джемера: когда у него возникала тревога перед выступлением, учитель научил его говорить: „Да будет с тобой мир, да будешь ты счастлив“ — в тот момент страх сменился другим чувством». Практикующий задумчиво: «Значит, язык может изменять переживания... Но в чём разница с первым упражнением? В обоих случаях речь идёт о переключении внимания». Я: «По сути они одинаковы, но различаются по форме. В первом случае внимание контролируется посредством сосредоточения на дыхании, теле или образах безграничного пространства, а здесь — с помощью языковых образов. Будь то сосредоточение на теле, на воображении или на языке — суть всех

традиционных видов медитации заключается в том, чтобы «контролировать, на чем сосредоточивать внимание». Другой вид медитации — трансцендентальная медитация, которая по-прежнему имеет множество приверженцев по всему миру, — по сути также основана на использовании определённых слов и интонаций для управления вниманием».

Практикующий внезапно поднял голову, и его взгляд стал острым: «Подождите. Вы говорите, что „контроль внимания — это проблема“, но только что сами признали, что медитация сострадания помогает человеку стать мягче и изменить свой опыт. Если контроль действительно так плох, почему вы всё же называете его „полезным“? Разве это не противоречие?» (Он слегка наклонился вперед, и в его голосе прозвучала нотка несогласия.) Я: «Есть ли здесь противоречие, зависит от ситуации. Послушай меня до конца: контроль действительно может изменить переживания — но его эффективность зависит от двух условий». «Во-первых, интенсивность страдания. Если страдание очень сильное, словесные истории с трудом могут его заменить — это как чашка чрезвычайно горького лекарства: трудно замаскировать его горечь одним кусочком сахара». «Во-вторых, источник страдания. Если за страданием скрывается игнорируемый факт, то временное замаскирование его словами не решает проблему по-настоящему. Это как обезболивающее, которое временно облегчает зубную боль, но если зуб по-прежнему гниет, боль будет возвращаться, пока обезболивающее не пере-

станет действовать окончательно». Практикующий медленно откинулся на спинку стула, нахмурившись: «Значит, ты хочешь сказать... что медитация сострадания помогает людям, потому что их страдания не так сильны или за ними не скрываются какие-то глубокие причины?» Я: «Это твой вывод, а не факты, которые я излагаю. Сам факт того, что ты делаешь выводы, — это то, что нам нужно наблюдать». (Практикующий на мгновение замер, а затем горько улыбнулся.) «Я снова запутался в своих мыслях. А теперь ты можешь продолжить трансцендентальную медитацию, которую я прервал».

Трансцендентальная медитация

Трансцендентальная медитация, также известная как трансцендентальное сидение, была создана в середине 50-х годов прошлого века и представляет собой форму медитативной практики, направленную на обретение внутреннего покоя посредством беззвучного повторения мантр и сидения в позе медитации.

В последующие годы эта практика проникла на Запад и, благодаря поддержке некоторых знаменитостей, стала популярной в западных странах, начиная с 60-х и 70-х годов. В отличие от других вышеупомянутых видов медитации, трансцендентальная медитация уделяет особое внимание роли наставника; её основатели и последователи считают, что без руководства сертифицированного наставника практикующий может потратить много усилий, но не получить результата. Это привело к тому, что в данной практике наставник стал высшей инстанцией, а ученики вынуждены были лишь верить ему и подчиняться.

Помимо акцента на том, что только наставник может обеспечить индивидуальный подход к практике, в трансцендентальной медитации существуют некоторые основные ритуалы:

Перед началом практики необходимо выбрать тихое место, обеспечить мягкое освещение, надеть свободную одежду,

ду, удобно устроиться на стуле или кровати, а затем опустить руки естественным образом, слегка согнув локти, сложить ладони друг на друга и аккуратно положить их ладонями вверх на бедра.

Сохраняя эту удобную позу, закройте глаза и в течение нескольких минут сосредоточьтесь на дыхании: сначала дышите животом, про себя считая вдохи и выдохи. Всякий раз, когда заметите, что мысли блуждают или вы отвлекаетесь, мягко возвращайте их обратно, успокаивая их на дыхании в настоящий момент.

После того как вы настроите дыхание, попробуйте про себя повторять мантру: повторяйте в уме один особый звук или формулу (звук или слово, не имеющее никакого значения) — обычно этот звук вы получаете от сертифицированного авторитетными организациями по медитации инструктора по трансцендентальной медитации, и он принадлежит только вам. Однако вы также можете самостоятельно выбрать особый звук и заставить его циклически повторяться в вашем уме с любой частотой и в любом ритме. Или же вы можете свободно выбрать определённые слова сострадания, например, обращённые к себе: «Пусть мне будет хорошо», «Пусть я буду счастлив», «Пусть я буду благополучным», «Пусть я обрету покой»; а также обращённые к другим, например: «Пусть мой возлюбленный/ребёнок/родители будут здоровы, счастливы и радостны», «Пусть у каждого сбудутся желания»...

Практикующий: «Мне кажется, это немного похоже на повторение «Амитабха» или «Боже, храни», это считается заклинанием?»

Я: «Практика успокоения себя или других посредством повторения определённых слов или поддержания определённого ритма и тембра голоса существует в человеческом обществе уже тысячелетиями. Трансцендентальная медитация предлагает совершенно новое определение на основе этих форм. Я использую здесь термин «трансцендентальная медитация» лишь для того, чтобы ввести вас в эту категорию медитативных практик».

Практикующий: «Но теперь мне ясно: независимо от формы, суть таких практик заключается в развитии привычки к самоконтролю».

Я: «Действительно, раз вы это поняли, нам нет нужды дальше рассматривать другие медитативные практики. К этому моменту мы рассмотрели три формы медитации: сосредоточение на теле, сосредоточение на воображении и сосредоточение на интонации речи. Но независимо от формы у них есть одно общее ядро — контроль внимания, чтобы оно сосредоточивалось на выбранном вами объекте, а не на том, что действительно происходит в данный момент. Ясно видя это, видя, что при появлении трудностей во время любой практики я теряюсь и оказываюсь беспомощным, мы, прежде всего, должны прекратить привычные до сих пор практики». Практикующий поднял руку, сделав жест «стоп»:

«Ладно, я сдаюсь. Ты меня убедил: медитации, которыми я занимался раньше, действительно были лишь упражнениями по контролю внимания. Но у меня есть один вопрос, на который ты должен ответить: почему я должен сначала прекратить практику? Почему я не могу одновременно использовать традиционную медитацию для временного облегчения и искать настоящий выход? Твоя логика равносильна утверждению: „Обезболивающие неэффективны“, после чего предлагаешь отказаться от них и сразу ложиться на операцию. Разве это не значит отказываться от еды из-за удушья?» (В его голосе не было вызова, а лишь искреннее недоумение — словно человек, загнанный в угол, обнаружил новый путь, но всё ещё испытывал лёгкие сомнения.) Я: «Хороший вопрос. Ответ таков: можно одновременно принимать и обезболивающее, и лекарство, излечивающее болезнь». «Но при условии, что ты знаешь, какие лекарства принимаешь и каково их действие. Если ты будешь принимать обезболивающее как лекарство, излечивающее болезнь, и будешь принимать его каждый день без остановки, в итоге у тебя возникнут проблемы с кишечником — это не проблема лекарства, а проблема того, что ты не знаешь, что именно принимаешь». «Традиционная медитация — это обезболивающее. Она может временно облегчить состояние, помочь вам чувствовать себя лучше, когда нет трудностей, но если вы думаете, что это лекарство от страдания, то упустите возможность настоящего исцеления». Практикующий посмотрел на

меня несколько секунд, а затем медленно кивнул: «...Ладно, эту аналогию я могу принять. На самом деле ты не хочешь, чтобы я прекратил, а хочешь, чтобы я смог наблюдать и понимать, чем я на самом деле занимаюсь».

Раздел 3. Общая сущность традиционной медитации

Практикующий потерял точку между бровями: «Теперь мне, пожалуй, стало ясно. Вы обошли все с большим кругом, чтобы сказать мне: то, чем я занимаюсь, хотя мир и называется это медитацией, на самом деле — всего лишь упражнения по контролю внимания, по сути — уход от реальности в иллюзию, а не столкновение с реальностью?» Я: «Это твоё формулирование, а не само по себе факты. Дело в том, что независимо от того, практикуешь ли ты сканирование тела, медитацию сострадания, горную медитацию или трансцендентальную медитацию, их общая модель заключается в том, что внимание отвлекается от страдания настоящего момента и переключается на выбранный тобой объект (дыхание, тело, воображение, речь, интонацию)». «Когда нет трудностей, такие практики дают тебе прекрасное ощущение покоя и гармонии, и ты считаешь их полезными — на самом деле просто обстановка подходящая; но как только возникают трудности, внимание мгновенно отрывается от выбранного объекта и возвращается к реальной боли — и тогда ты обнаруживаешь, что, несмотря на столь длительную практику, по-прежнему не знаешь, что делать, и начинаешь сомневаться в себе — на самом деле просто обстановка неподходя-

щая». Практикующий опустил глаза, и его голос стал тише: «Действительно, каждый раз, когда я сталкиваюсь с чем-то серьёзным, медитация «перестаёт работать». Я: «Обратите внимание на один факт: дело не в том, что медитация не работает, а в том, что вы используете её неправильно». (Практикующий помолчал, затем поднял голову, и в его глазах появилось странное выражение — не гнев, а скорее выражение человека, которого долго тыкали, и который только теперь осознал, что его всё это время тыкали.) «Твои слова звучат довольно революционно, и я чувствую, что в них есть доля правды. Но, честно говоря, сейчас я искренне не очень верю тому, что ты говоришь». (Его голос звучал ровно, но в глазах светился огонек, не желающий сдаваться.)

«Кто ты такой? Ты не профессор, не врач, не занимаешь должности ни в одном авторитетном учреждении. Есть ли данные, подтверждающие твои слова? Есть ли научные исследования, доказывающие их? Сколько из твоих посетителей действительно смогли преодолеть свои психологические проблемы с помощью твоего метода?»

(Он говорил всё быстрее и быстрее, словно накапливая аргументы.)

«Я не имею в виду лично вас. Я встречал много людей, которые могут говорить очень убедительно, но на практике их методы оказываются полной бесполезностью. Назовите мне хотя бы одну причину, по которой я должен поверить, что вы не пытаетесь продать мне очередную теорию?»

Я улыбнулся: «Вопрос о том, стоит ли мне верить, давайте пока отложим в сторону, поговорим об этом позже. Вы заметили, что тот вопрос, который вы задали только что — „Почему я должен вам верить?“ — сам по себе является процессом, контролирующим поступление внимания в мир опыта?»

(Путешественник на мгновение замер, выглядя крайне сбитым с толку.) Практикующий: «Что?» Я: «Ты высказал сомнение, а затем твоё внимание переключилось с „слушания моих слов“ на „поиск аргументов против меня“ — вот что такое управление. Твой мозг, „ища доказательства“, создаёт опыт „ты неправ“, чтобы ты мог с чистой совестью отвергнуть меня». Практикующий приоткрыл рот, как будто хотел возразить, но затем замолчал. «...Ты просто уводишь разговор в сторону». Я: «Нет, я просто излагаю факты: на чём было сосредоточено твоё внимание в тот момент? Какая история прокручивалась в твоей голове?» (Путешественник промолчал целых десять секунд.) «...Я искал слабые места в твоих словах». Я: «Видишь? Это «видение» в данный момент и есть медитация. Дело не в том, что ты что-то практикуешь, а в том, замечаешь ли ты в этот момент, что делаешь». (Практикующий медленно выдохнул, и на его лице мелькнуло сложное выражение — раздражение, но при этом он был вынужден признать правоту.) «Честно говоря, мне не нравится с тобой разговаривать».

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.