

КОГДА БОЛЬ **СТУЧИТСЯ** **В ДВЕРЬ**

Буддийский путь к душевному равновесию



КИТ СТРЕЙКВУД

Кит Стрейквуд

Когда боль стучится в дверь. Буддийский путь к душевному равновесию

<https://litres.ru/74628509>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Просто отпусти» не помогает, когда рухнула жизнь.

После расставания, предательства, увольнения или смерти близкого трудно даже понять, как прожить следующий день. Откройте главу о том, что случилось с вами. В ней есть то, за что можно ухватиться прямо сейчас: упражнения на внимание и дыхание, медитации, вопросы для дневника, практика бережного отношения к себе.

Буддийский взгляд на перемены помогает разбираться с болью, не требуя немедленно стать сильным. А план на 21 день даёт последовательность небольших шагов, когда на большие нет сил. Возьмите эту книгу, если устали слышать советы и нуждаетесь в опоре.

Содержание

Предисловие	4
Часть первая: Основы — познание страдания, умиротворение тела и ума	9
Глава 12. Почему мы так страдаем? — Встреча современной психологии и буддийской мудрости	16
Глава 13. Первый шаг к пробуждению — осознанность: искусство пребывания в настоящем моменте посреди страдания	41
Глава 14. Основа мудрости — три истины, которым нас научил Будда	65
Часть вторая: Практическое применение — как справиться с жизненными травмами и резкими переменами	92
Конец ознакомительного фрагмента.	94

Когда боль стучится в дверь. Буддийский путь к душевному равновесию

Предисловие

Дорогой читатель, попробуйте вспомнить: когда в последний раз ваш мир без всяких предупреждений рухнул?

Возможно, это был тот человек, с которым, как вы думали, вы проведёте остаток жизни, но он развернулся и ушёл, оставив вас пустым, неузнаваемым. Возможно, это были тёплые руки самых близких, которые постепенно остыли, и вы оказались брошенными во вселенную, где больше не было их отклика. Возможно, это было холодное письмо об увольнении, которое в мгновение ока разбило вдребезги вашу «профессиональную идентичность», над которой вы строили годами. Или же однажды глубокой ночью раскрылась ложь друга или партнера, в которого вы верили беззаветно, заставив вас усомниться в подлинности всех отношений. Или даже когда вы обрели всё, что по общепринятым меркам считается «успехом», в душе раздался пустой голос: «А что дальше? Какой смысл во всём этом?»

Нас учат стремиться к счастью, успеху и стабильности. Но

жизнь, кажется, с большим увлечением устраивает для нас один за другим «обязательные уроки» о потере, предательстве и неопределённости. Когда на нас обрушиваются резкие перемены, наши привычные способы реагирования — анализ, контроль, сопротивление, бегство — зачастую подобны попытке остановить цунами бумажной салфеткой: они мгновенно рушатся, оставляя после себя лишь ещё более глубокое чувство беспомощности, тревоги, гнева или бесконечной печали.

Сама по себе боль не является выбором, но у нас действительно есть выбор — как к ней относиться.

Эта книга — не очередное руководство, призывающее вас к «позитивному мышлению» или «быстрому счастью». Такое поверхностное утешение перед лицом настоящей травмы часто оказывается блеклым и бессильным. Эта книга предлагает иной путь: древний, глубокий, но обладающий огромной реальной силой путь мудрости — основные учения буддизма, в особенности его поразительное понимание сущности «страдания» и практические методы освобождения от него.

Вы, возможно, удивитесь: как истина, осознанная индийским принцем две тысячи пятьсот лет назад, может быть тесно связана с разбитым сердцем современного человека после разрыва отношений, с паникой из-за потери работы или с гневом, вызванным предательством? Ответ заключается в том, что Будда не говорил о каких-то религиозных догмах, а

раскрывал фундаментальные законы, касающиеся того, как работает человеческий ум и как возникает и поддерживается страдание.

Он указывает, что в основе подавляющего большинства наших страданий лежат два глубоко укоренившихся заблуждения:

Во-первых, это заблуждение о постоянстве всего («все явления непостоянны»). Мы глубоко убеждены, что любовь будет вечной, близкие всегда будут рядом, работа останется стабильной, а тело — вечно здоровым. Когда железный закон непостоянства разрушает наши иллюзии, мы сопротивляемся, злимся и ломаемся.

Во-вторых, это заблуждение о существовании прочного, независимого «я», которое нуждается в постоянной защите и удовлетворении («все явления лишены «я»»). Это «я» нуждается в любви, признании и уважении; его нельзя ранить, игнорировать или отрицать. Всю жизнь мы трудимся на это вымышленное «я» — его успехи и неудачи становятся нашими успехами и неудачами, его страхи — нашей тюрьмой. Разочарование в любви ранит самоуважение «я», потеря работы угрожает ценности «я», предательство посягает на территорию «я».

Хорошая новость заключается в том, что, поскольку страдание проистекает из ошибочных представлений, то с помощью систематического самонаблюдения и тренировки мышления мы сможем разрушить его изнутри.

Именно в это путешествие эта книга приглашает вас. Она не будет пустословно советовать вам «отпустить», а, как терпеливый проводник, предоставит вам практичные инструменты для работы с умом:

когда вас накрывает волна эмоций, осознанность станет «дыхательным якорем», который поможет вам устоять на ногах.

Когда вы испытываете глубокое раскаяние за прошлое и сильный страх перед будущим, мудрость непостоянства поможет вам мягко вернуться в настоящее — единственное место, которое вы действительно имеете.

Когда ты горишь гневом из-за обид, нанесённых другими, практика сострадания освободит тебя от оков ненависти — в первую очередь по отношению к самому себе.

Когда тебе кажется, что жизнь лишена смысла, взгляд через призму «отсутствия «я»» может открыть для тебя окно, позволяющее увидеть связь, выходящую за пределы личных радостей и печалей.

В этой книге мы пройдем через самые мрачные ущелья жизни: от разбитого сердца до потери близких, от потери работы до предательства и потери чувства смысла. Каждая глава не только предлагает мудрый взгляд на вещи, но и сопровождается конкретным «набором практических инструментов» — это могут быть краткие инструкции по медитации, вопросы для рефлексивного ведения дневника или упражнения для ума, которые можно применять в повседневной

жизни. Это не теория, а инструменты, которые вам нужно взять в руки и использовать самостоятельно.

Эта книга не ставит целью обратить вас в какую-либо религию, а приглашает вас с открытым и прагматичным настроением рассматривать буддизм как глубокую и эффективную «науку об уме» и «искусство жизни». Речь идет о пробуждении, о том, как увидеть свет, проникающий в разбитые места жизни.

Если вы устали от бесконечного круговорота одних и тех же страданий, если вы жаждете внутреннего спокойствия и стойкости, не зависящих от внешних обстоятельств, то, пожалуйста, переверните эту страницу.

Давайте вместе начнём это путешествие преобразования — не для того, чтобы убежать от страдания, а чтобы погрузиться в него, понять его и, в конечном итоге, обнаружить на другом конце страдания ту свободу и покой, которые изначально присущи нам.

Часть первая: Основы — познание страдания, умиротворение тела и ума

В буддийской философии прозрение в сущность «страдания» является отправной точкой пробуждения. Среди «Четырёх благородных истин», открытых Буддой, первой истинной является «истина о страдании», то есть признание повсеместного существования страдания. Чтобы чётко разобрать это экзистенциальное беспокойство, традиционное учение конкретизирует «страдание» в виде восьми основных типов, то есть «восьми страданий». Они представляют собой не просто эмоциональные жалобы, а глубокий и объективный психологический и экзистенциальный анализ человеческого положения.

Следует отметить, что значение санскр. термина «*duḥkha*», соответствующего понятию «страдания», выходит далеко за рамки простого «боли». Оно ближе к понятиям «неудовлетворённости», «несовершенства», «экзистенциального беспокойства» или «фундаментального беспокойства» и обозначает любое нестабильное состояние, вызванное непостоянством и невежеством.

Определение и толкование восьми страданий

1. Страдание рождения

Определение: указывает на страдание, заложенное в самом рождении, а также на то, что само существование жизни служит основой для всех последующих страданий.

Толкование: Речь идет не только о физической боли при родах (хотя это и входит в данное понятие). На более глубоком уровне рождение означает попадание в хрупкое физическое тело, подверженное старению, болезням, смерти и различным разлукам. Само существование предполагает ограниченное, зависящее от условий состояние — это фундаментальное ограничение. Подобно тому, как вступая в игру, человек неизбежно принимает её правила и исход.

2. Страдание от старости

Определение: Страдание, вызванное угасанием физических и умственных способностей в процессе старения, потерей жизненной энергии и маргинализацией в обществе.

Пояснение: Сюда входит ухудшение физической силы, остроты чувств, памяти и внешнего вида, за которым могут последовать проблемы со здоровьем, утрата независимости, снижение социального уважения, а также ощущение приближения смерти. Это безжалостное разрушение иллюзий «вечной молодости» или «неизменности я».

3. Страдание от болезни

Определение: Физический и психический дискомфорт, дисфункция и чувство уязвимости, вызванные физическими или психическими заболеваниями.

Пояснение: Страдание от болезни напрямую бросает вы-

зов нашему чувству контроля над телом и нашей автономии. Оно заставляет людей прямо смотреть в лицо факту, что «тело не принадлежит мне и не вечно», и показывает, насколько ненадежна наша зависимость от этого материального существования.

4. Страдание от смерти

Определение: страх перед приближающейся смертью, а также страдание, вызванное неизбежной разлукой со всем, что нам дорого (тело, идентичность, отношения, имущество).

Пояснение: Это самое фундаментальное отделение. Независимо от богатства, бедности, мудрости или глупости, смерть абсолютно равна для всех и неизбежна. Она представляет собой самое полное лишение всех привязанностей и, следовательно, становится основным источником самых глубоких человеческих тревог.

5. Страдание от встречи с ненавистными

Определение: Необходимость сосуществовать или сталкиваться с людьми, событиями или обстоятельствами, вызывающими отвращение, неприязнь или причиняющими вред.

Пояснение: Это страдание проистекает из «гнева». Когда мы внутренне отвергаем что-то, а реальность заставляет нас сталкиваться с этим, возникают постоянные трения и мучения. Оно отражает конфликт между внешней средой и внутренними желаниями, а также тот факт, что мы не можем полностью контролировать внешний мир.

6. Стрaдaниe рaзлукa с любимиыми

Определение: Рaзлукa, пoтeря или нeвoзмoжнoсть встpeтиcь c любимиыми и дoрoгими людьми или вeщaми.

Пояснение: Этo стрaдaниe прoиcтeкaeт из «привязaннo-cти». Чeм cильнee привязaннoсть к oбъeкту любви, тeм cильнee стрaдaниe при eгo пoтeрe. Oнo нaгляднo дeмoнcтpиpует, чтo вce oтнoшeния, oснoвaннe нa coвoкупнoсти пpичин и ycлoвий, пo cвoeй cути нeпocтoянны и вpeмeнны, a пoпыткa уxвaтитьcя зa пocтoянcтвo в нeпocтoянcтвe являeтcя иcтoчникoм стрaдaния.

7. Стрaдaниe oт нeдocтижимoгo

Определение: Стpeмлeниe oбрeти чтo-либo (нaпpимep, бoгaтcтвo, cтaтyс, любoвь, пpизнaниe), кoтoрoe нe удaeтcя рeaлизoвaть, или пpилoжeниe вceх ycилий, чтoбы избeжaть кaкoгo-либo иcхoдa, кoтoрый в итoгe вce жe нacтyпaeт.

Толкование: Этo стрaдaниe, нeпocpeдcтвeннo пoрoждaeмoe двигaтeлeм чeлoвeчecких жeлaний. Oнo пoдчepкивaeт вeчнyю пpoпacть мeждy жeлaниeм и рeaльнocтью. Дaжe eсли цeль дocтигнyтa, рaдocть мимoлeтнa, и вcкoрe вoзникaeт нoвoe жeлaниe, oбpaзyя бecкoнeчный цикл нeудoвлeтвoрeннocти. Этo пpямo yкaзывaeт нa тo, чтo «caмo пo ceбe жeлaниe являeтcя фoрмoй стрaдaния».

8. Стрaдaниe, вызвaннoe рaзгoрaниeм пяти aгa

Определение: Этo кoрeнь и coвoкупнocть вceх стрaдaний. «Пять aгa» oбычнo пepeвoдятcя кaк «пять cкaлий», тo eсть пять пocтoяннo мeняющихcя coвoкупнocтeй, cocтaвляющих

индивидуальное существование («я»): форма (материальная форма), ощущения, мысли, поступки (воля и психические структуры), сознание.

Пояснение: Это самое ключевое и самое тонкое из всех страданий. Оно исходит из следующего:

«Я» — это процесс, а не сущность: не существует вечного и неизменного «я». «Я» — это лишь временное проявление этих пяти постоянно меняющихся и взаимозависимых совокупностей при определённых условиях.

Привязанность к «я» является корнем страдания: наше коренное неведение заключается в том, что мы ошибочно принимаем это соединение пяти совокупностей за прочное, независимое и вечное «я» (привязанность к «я»). Вокруг этого иллюзорного «я» возникают все душевные страдания, такие как жажда, ненависть и т. д.

«Пылающий» означает «горящий»: пять skandhas сами по себе не являются страданием, но привязанность к ним заставляет тело и ум «пылать» огнём страстей — жадности, гнева, невежества и т. д., — и никогда не знает покоя.

Это движущая сила первых семи страданий: именно потому, что мы привязаны к этому «я», состоящему из совокупности пяти ага, мы боимся его старения, болезней и гибели (страдания старения, болезни и смерти); именно поэтому мы испытываем к нему жажду и боимся разлуки (страдание разлуки с любимыми); именно поэтому, ориентируясь на него, мы испытываем симпатии и антипатии (страдание встречи с

ненавистными); именно поэтому мы непрерывно гонимся за ним (страдание недостижимого). Первые семь страданий — это симптомы, а разгорание пяти агас — корень болезни.

Первые семь страданий и восьмое страдание (разгул пяти ага) являются причиной и следствием друг для друга

Если смотреть изнутри наружу (восьмое страдание является причиной): именно потому, что мы на основе пяти агас создали прочное представление о «я» (привязанность к «я») и испытываем по отношению к нему жгучую привязанность (жажда) и отторжение (гнев), мы испытываем сильную реакцию страдания (первые семь страданий), сталкиваясь с неизбежными изменениями жизни (рождение, старость, болезнь, смерть, разлука, встреча, поиск).

Взгляд извне внутрь (первые семь страданий являются условием): каждый раз, когда мы переживаем первые семь видов страданий — например, печаль из-за потери (страдание разлуки с любимыми) или гнев из-за неудачи (страдание от недостижения желаемого) — если у нас нет осознанности и мудрости, эти переживания, в свою очередь, усиливают нашу привязанность к «я» и модели эмоциональных реакций (то есть состояние «разгорания пяти ага»), создавая потенциальную возможность для ещё большего страдания в будущем.

Так формируется «замкнутый круг страдания»: невежество и привязанность к «я» (проявляющиеся в разгорании пяти ага) приводят к тому, что мы воспринимаем мир через

призму страдания (первые семь видов страдания), а эти страдания, в свою очередь, углубляют наше невежество и привязанность к «я».

Буддийский выход: прекращение страдания

Учение Будды — это не пассивный пессимизм, а путь, ведущий к освобождению. Понимание восьми страданий — это первый шаг. Благодаря духовной практике (такой как осознанность, сосредоточение и развитие мудрости) человек может:

интуитивно проникнуть в сущность пяти агас — их непостоянство, страдание и отсутствие «я»;

постепенно ослабить слепую привязанность к «я».

В конечном итоге умиротворение «разгоревшегося» состояния пяти совокупностей — то есть огня страданий.

Таким образом, сталкиваясь с неизбежными изменениями жизни (явлениями, описанными в первых семи страданиях), ум достигает состояния непривязанности, спокойствия и свободы (отражение нирваны).

Таким образом, учение о восьми страданиях представляет собой диагностическую систему, которая точно указывает на истоки трудностей человеческого существования и предоставляет чёткий путеводитель к полному освобождению. Оно призывает нас выйти за пределы жалоб на поверхностные проявления страдания и обратиться к глубокому пониманию и преобразованию механизмов внутренней привязанности.

Глава 12. Почему мы так страдаем? — Встреча современной психологии и буддийской мудрости

Поздно ночью, когда город погружается в тишину, просыпались ли вы когда-нибудь от беззвучного шума? Он исходит не извне, а из какой-то пустоты в глубине души. Он может распространяться в тишине после ссоры, формироваться в чувстве утраты после неудачи на выборах или внезапно поглотить вас в один из дней, спустя много лет после расставания. Мы называем это страданием и всю жизнь боремся с ним: мы убегаем от него, заполняя каждую пустоту развлечениями, суетой или новыми отношениями; мы сопротивляемся ему, пытаюсь подавить его рациональным анализом, гневными обвинениями или самомотивацией. Однако, подобно попытке удержать рукой текущую воду, чем сильнее мы стараемся, тем полнее она утекает сквозь пальцы, оставляя лишь холодную влагу и ещё более глубокую усталость.

Откуда же берет начало эта вездесущая боль? Современная психология нарисовала для нас часть этой карты. Зигмунд Фрейд когда-то показал, что боль часто проистекает из незаметных внутренних конфликтов и подавленных желаний, которые, подобно подземным рекам, незаметно формируют ландшафт нашего сознания. Виктор Франкл, пережив-

ший крайние страдания в нацистских концентрационных лагерях, обнаружил, что когда человек теряет чувство смысла, страдание бесконечно разрастается, превращаясь в экзистенциальную пустоту. Эти точки зрения освещают психологические механизмы страдания, словно прожекторы, позволяющие нам разглядеть решетку клетки. Однако существует ли за решеткой более просторное небо? Не ошибаемся ли мы, принимая сами психологические механизмы за конечную причину страдания?

Давайте заглянем ещё глубже. Экзистенциалист Жан-Поль Сартр однажды заявил: «Человек обречён на свободу». Именно это «обречение» и является питательной почвой для ещё одного вида страдания. Мы брошены в этот мир, лишённый заранее заданного смысла, и вынуждены в одиночестве нести полную ответственность за каждый свой выбор; эта фундаментальная свобода и сопутствующая ей ответственность составляют основу экзистенциальной тревоги. Мы жаждем вечности и определённости, но живём в мире, где всё постоянно меняется и всё может быть утрачено. Как проницательно заметил философ Спиноза: «Всё выдающееся столь же труднодостижимо, сколь и редко». Наша привязанность к «редкому» и жажда «определённости» создают первый глубокий разрыв с сущностью мира.

Однако, пожалуй, самый существенный разрыв происходит в том, как мы воспринимаем себя. Мы почти инстинктивно верим, что внутри нас существует прочное, неизмен-

ное и независимое «я» — оно считается обладателем всех переживаний, носителем всех эмоций и вечный главный герой всех историй. Это «я» нуждается в защите, укреплении, признании и любви. Когда реакция окружающих соответствует ожиданиям этого «я», мы чувствуем себя в безопасности и испытываем радость; когда же окружающие бросают вызов этому «я» или отрицают его, страдание следует за нами как тень. Всю нашу жизнь мы словно непрерывно добавляем кирпичи и каменные блоки к крепости этого «я», но никогда не задумываемся о том, не построена ли эта крепость на зыбучих песках. Психолог Карл Юнг когда-то предупреждал: «То, чего ты не осознаёшь, станет твоей судьбой». А то, чего мы осознаём меньше всего, — это, пожалуй, именно иллюзорная сущность самого «я».

Тем самым мы касаемся самой сути, лежащей в самой гуще тумана страдания. То, что Будда раскрыл две тысячи пятьсот лет назад, — это не очередная психологическая теория, а фундаментальная истина о человеческом положении: страдание не проистекает исключительно из внешних травм или внутренних эмоций, оно в большей степени обусловлено фундаментальным когнитивным смещением — «невежеством».

В контексте буддийского учения «невежество» — это не глупость, а неправильное понимание истинной сущности вещей. Это подобно тому, как если бы мы смотрели на мир через искажающие очки, но при этом твердо верили, что то,

что мы видим, — это реальность. Эти очки заставляют нас воспринимать непостоянное как постоянное, рассматривать взаимозависимые явления как изолированные, а постоянно меняющиеся явления тела и ума упорно считать твердым и неизменным «я». Именно это фундаментальное заблуждение привело к появлению «привязанности к «я»». Все жажда (стремление удержать удовольствие), гнев (сопротивление тому, что вызывает отвращение) и невежество (незнание истины) берут свое начало именно здесь и переплетаются, становясь источником всех наших конкретных страданий.

Поэтому в этой главе нас ждет не просто поиск знаний, но и познавательное приключение. Мы пригласим мудрость современной психологии и экзистенциальной философии в качестве спутников, чтобы вместе погрузиться в эту область, которая нам наиболее знакома и в то же время наиболее чужда — в наши собственные страдания. Мы зададимся вопросом: когда психология поможет нам разобраться в логике эмоций, а философия — прямо посмотреть в глаза экзистенциальной ситуации, куда же ведёт тот путь, ведущий к подлинной свободе и покою? Ответ, возможно, скрывается в том удивительном и глубоком пересечении буддизма и науки, которое мы вместе исследуем.

1.1 Истоки эмоциональной бури: от «стрессовой реакции» к «привязанности к «я»»

Представьте себе обычное утро среды.

Вы тщательно подготовили предложение по крайне важ-

ному проекту — это плод нескольких месяцев вашего труда и профессионального мастерства. Вы пришли в компанию пораньше, с чашкой свежесваренного кофе в руках, готовые выступить с докладом на утреннем совещании. Двери лифта открылись, и вы вошли в него бок о бок с директором отдела. В лифте тихо. Вы пытаетесь вежливо поздороваться, но директор не отрывает взгляда от экрана своего мобильного телефона, а затем, как бы между делом, ровным, но чётким тоном говорит вам: «Вчера я прочитал черновой вариант вашего предложения. Основная логика очень шаткая. Боюсь, что отдел маркетинга это не примет».

Лифт продолжает подниматься.

Именно в этот миг внутри вас разразилась настоящая буря эмоций. Возможно, она протекала точно в следующей последовательности:

1. Физическая буря (в течение 0,5 секунды): ваше сердце внезапно пропустило удар, а затем начало учащённо биться в груди. Кровь прилила к щекам, ладони слегка вспотели, а кофейная чашка вдруг стала обжигающей. Ваше тело мгновенно перешло в состояние повышенной готовности.

2. Эмоциональная буря (в течение 2 секунд): прилив жгучего гнева («Он даже не посмотрел внимательно!») и обида, словно облитая ледяной водой («Я столько ночей не спал!»), переплетаются и взрываются. Сразу за этим следуют острая тревога («Совещание подходит к концу, что мне теперь делать?») и тяжёлое чувство стыда («В его глазах я наверняка

выгляжу как дурак»). Эти эмоции настолько сильны и противоречивы, что почти захлестывают вас.

3. Водоворот мыслей (следующие 10 секунд): ваш мозг работает на полной скорости, но при этом словно погряз в трясине. «Может, он ко мне что-то имеет?» «Может, я действительно неспособен?» «Как мне оправдаться на предстоящем совещании?»... Мысли сбиваются с толку, голоса самооправдания и самокритики переплетаются, не давая вам возможности мыслить рационально.

Это и есть «эмоциональная буря», с которой каждый из нас знаком не понаслышке. Кажется, что её непосредственным поводом стала одна фраза критики извне, но современная психология говорит нам, что её пороховой погреб уже давно зарыт в эволюционной структуре нашего тела и разума.

Первый уровень анализа: «стрессовая реакция» в современной психологии — древняя система сигнализации в нашем организме

То, что вы переживаете, в психологии называется «стрессовой реакцией», в просторечии — реакцией «борьба или бегство». Это не недостаток, а инстинкт выживания, сформированный человечеством в ходе долгой эволюции. Когда «центр тревоги» мозга (миндалевидные ядра) мгновенно оценивает критику начальника как угрозу — не физическую угрозу выживанию, а угрозу вашему социальному выживанию (репутации, оценке способностей, профессиональному

статусу) — он обходит кору головного мозга, ответственную за рациональное мышление, и напрямую запускает сигнал тревоги по всему телу.

Физиологический уровень: возбуждается симпатическая нервная система, резко повышается уровень гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, что обеспечивает вас энергией, необходимой для «борьбы» или «бегства». Именно поэтому у вас учащается сердцебиение и кровь приливает к голове.

Когнитивный уровень: чтобы сосредоточиться на «настоящем кризисе», мозг временно сужает поле вашего внимания и задействует воспоминания, связанные с угрозой. В результате в этот момент вы можете думать только о всех своих неудачах и негативных оценках со стороны других людей, не способные объективно оценить само предложение. Исследования психологов Уолтера Кэннона и Ханса Сели уже давно описали эту классическую цепную реакцию, связывающую тело и разум.

Однако проблема заключается в том, что эта изощённая система, разработанная для противостояния саблезубому тигру, ошибочно применяется в ответ на одну критическую фразу. Наша физиологическая реакция столь же сильна, как при столкновении с серьезным врагом, но в реальной ситуации невозможно ни «сражаться» (опровергнуть директора), ни «бежать» (выйти из лифта), и вся вызванная энергия может только обернуться против нас самих, превратив-

шись в сильное эмоциональное истощение и хаос в мыслях.

Это поднимает более глубокий вопрос: почему объективная оценка «логики плана» мгновенно расценивается нашей психической системой как серьезная угроза существованию «я»? Здесь мы подходим к самому скрытому источнику этой бури.

Второй уровень анализа: «привязанность к «я»» в буддийской мудрости — та вымышленная крепость, которую необходимо защищать до последнего

Буддийское учение предлагает здесь проникновенное понимание: коренная причина того, что одно критическое замечание вызывает душевную катастрофу, заключается в прочном и не подвергнутом анализу «привязанности к «я»», скрытом в глубине нашего сердца.

«Привязанность к «я»» — это не просто «эгоизм» или «упрямство». Это наше фундаментальное познавательное заблуждение: мы ошибочно воспринимаем постоянно меняющийся комплекс тела и ума как независимое, прочное и вечно существующее «я»; далее, всё, что принадлежит этому «я» (мои взгляды, мои достижения, моя слава), мы также рассматриваем как неотъемлемую часть этого прочного «я» и крепко держимся за это.

Вернёмся в лифтовую кабину и посмотрим на тот момент через призму «привязанности к «я»»:

1. Конструирование «я»: вы бессознательно сплели такие изменчивые условия и ярлыки, как «профессиональные на-

выки», «имидж трудолюбивого сотрудника» и «признание начальника», в неотъемлемую часть «я». Тот проект стал не просто результатом работы, он превратился в воплощение «моих способностей» и доказательство «моей ценности».

2. Угроза «я»: в вашем бессознательном толковании критика директора уже не была направлена на документ, который можно исправить, а стала отрицанием «моих способностей» как таковых и прямым ударом по «моей ценности». В той вымышленной крепости «я», которая должна была быть прочной и совершенной, появились трещины.

3. Защита «я»: таким образом, «стрессовая реакция» запускается в полную силу. Ваш эмоциональный гнев — это склонность к «борьбе»: желание защитить «я»; тревога и стыд — это склонность к «бегству»: то «я», которое находится под угрозой, хочет спрятаться. Вся энергия бури протекает из отчаянного стремления и страха защитить эту иллюзорную крепость.

Современный буддийский мастер, дзенский монах Сузуки Тоситака, однажды метко заметил: «Все наши страдания проистекают из того, что мы полагаемся на мимолетные явления, считая их вечными». В лифтовой кабине вы именно так и поступили: вы приняли мимолетную оценку начальника, временную «метку способностей», присвоенную вашему «я», за нечто вечное, что нужно защищать ценой жизни.

Таким образом, карта истоков этой эмоциональной бури становится ясной:

Непосредственный повод: критические высказывания извне.

Физиологические и психологические механизмы: ошибочно запущенная древняя система «стрессовой реакции».

Глубинная когнитивная причина: прочное привязывание к «я» и всему, что ему принадлежит (эгоизм), которое превращает любую нейтральную информацию в сигнал тревоги о нападении на «крепость».

Именно этот «эгоизм» заставляет нас жить так, как будто мы облачены в тяжелую, пропитанную водой ватку: любой малейший ветерок (одно критическое замечание, одна неудача) становится невыносимо тяжёлым и вызывает яростную борьбу. Именно он и является тем самым «мечезубым тигром» в нашем сердце — призрачным тигром, которого мы питаем и которого боимся из-за собственных заблуждений.

Осознание того, что «стрессовая реакция» — это наша автоматическая программа, позволяет понять механизм возникновения бури; а понимание того, что «эго» является главным выключателем, приводящим к ошибочному запуску этой программы, — это отправная точка для успокоения бури. Именно это — первый луч света освобождения, который открывается нам, когда мудрость буддизма встречается с современной психологией: он не учит вас бороться с бурей, а учит ясно видеть, что океан, несущий эту бурю, сам по себе не имеет реальной сущности.

1.2 Буддизм — это не пассивное уединение от мира: мощная система внутренней тренировки

В общих чертах, характерных для массовой культуры, буддизм часто изображается в негативном свете: тусклые лампы, древние статуи Будды, уход от мирской суеты, отрицание реальности, стремление к нирване. Это заблуждение подобно тому, как если бы, увидев лишь статичные позы в боевых искусствах, сделать вывод об отсутствии в них силы, полностью упустив из виду их внутреннюю строгость, активность и даже суровую систему тренировок. Если рассматривать буддизм в контексте истории, конкретных действий и современных примеров, то он вовсе не является философией ухода от мира, а, напротив, представляет собой чрезвычайно глубокую систему внутренней тренировки ума, ориентированную на практику, цель которой — не уход от мира, а возвращение в него и его преобразование с помощью необычайной ясности, спокойствия и мудрости.

Практикующие в истории: действие — высшее учение

История буддизма — это отнюдь не монолог отшельников, а эпопея о мудрецах, активно вмешивающихся в мир и воплощающих учение в действиях.

Путешествие Сюаньцзана на Запад (VII век н. э.): его путешествие ни в коем случае не было уходом от мира. Столкнувшись с «заснеженным Памиром» и «жаркими ветрами и злыми духами» пустыни Такла-Макан, он был движим стремлением разрешить идеологические споры в буддизме

Центрального Китая и обрести «истинные» сутры. Семнадцать лет, пятьдесят тысяч ли — по сути, его поступки представляли собой крайнее проявление **интеллектуального поиска** и духовного преодоления. Тысяча томов сутры и трактатов, переведённых им, заложили теоретический фундамент китайского махаянского буддизма, а его влияние распространилось далеко за пределы Китая, охватив Японию и Корею. Это было не пассивное уединение, а великое дело культурного обмена и заложения идеологических основ, совершённое с поразительной энергией.

Ганьчжэнь, переплывший на Восток (VIII век н. э.): шесть переходов через море, потеря зрения, пережитые кораблекрушения, предательство и болезни. Его мотивацией было не стремление к личной Чистой Земле, а ответ на просьбу «в Японии нет никого, кто мог бы передать обеты», и он взял на себя миссию по созданию системы буддийского права для всей страны. Он передал не только обряды школы Винаи, но и достижения цивилизации в таких областях, как архитектура, медицина и скульптура. В этом воплощается суть «поступков ради других» на пути Бодхисаттвы — высшая духовная практика заключается в том, чтобы бороться ради блага всех существ в самых суровых условиях мирской жизни.

Современный мастер Иккё: этот вьетнамский дзенский мастер полностью привнес буддийское учение в мирское существование. Он основал «буддизм, вовлечённый в мир», активно занимался посредничеством во время войны во

Вьетнаме и оказывал помощь беженцам. Он учил: «Моя hands, be aware that you are washing dishes», глубоко укореняя осознанность в повседневной жизни, социальной заботе и даже в движении за мир. Само его существование является самым убедительным опровержением представления о «буддизме как уходе от мира»: истинное пробуждение заключается в глубоком участии в жизни и преобразовании содержащихся в ней страданий.

Эти исторические фигуры показывают, что высший идеал буддизма — бодхисатва — отнюдь не медитирующий, скрывающийся в пещере, а смелый человек, «мудрость которого не привязана к трём мирам, а сострадание — к нирване» (в духе «Сутра Вималакириты»): благодаря мудрости он не погружается в иллюзорные мирские явления; благодаря состраданию он не привязывается к личному блаженству. Он всегда выбирает возвращение к живым существам.

Тренировка в действии: точная система психологических операций

Если рассматривать буддийскую практику как совокупность действий, то она представляет собой строго структурированную систему тренировок с четкой последовательностью, сравнимую с самыми совершенными методами психологической и умственной подготовки.

Её основная программа тренировок состоит из трёх учений — «нравственные предписания, сосредоточение и мудрость», которые образуют цикл положительного усиления:

1. Нравственные предписания (мораль и дисциплина поведения): это не ограничение, а создание стабильной и ясной внешней среды для беспокойного ума. Подобно тому, как для занятий высокоинтенсивными видами спорта необходимо сначала наладить режим питания и сна.

2. Сосредоточение (тренировка внимания): с помощью медитации и других методов ума собирается из рассеянности, достигается высокая степень сосредоточенности и эмоциональная стабильность. Это непосредственное закаливание «мышц» ума.

3. Мудрость (развитие проницательности): на основе ясности ума, обеспеченной «сосредоточением», осуществляется глубокое созерцание, развивающее проницательность, способную проникнуть сквозь иллюзии.

Среди них тренировка «Четырех оснований осознанности» является ключевым модулем. Практикующий должен систематически и непрерывно наблюдать:

Осознание тела: осознавать телесные ощущения, освобождаясь от слепой идентификации с понятиями «красиво-уродливо», «здоров-болен».

Осознание ощущений: осознавать эмоциональные переживания, понимать процесс их непостоянства — возникновение, пребывание и исчезновение.

Сосредоточение на уме: осознание самих мыслей, ясное понимание того, как конкретно действуют жажда, гнев и невежество.

Сосредоточение на Дхарме: проникновение в сущность всех явлений — их непостоянство, страдание и отсутствие «я».

Это отнюдь не пассивное терпение, а активная, экспериментальная техника внутренней микроскопии. Её цель — дать вам возможность в течение 0,1 секунды после возникновения гнева проникнуть в суть его причинно-следственной связи и пустотности, тем самым обретя свободу не поддаваться ему. Такая способность к тонкому управлению внутренними явлениями является древним и глубоким предшественником современных психологических тренировок по «регуляции эмоций» и «метапознанию».

Суть классических текстов: скальпель, направленный прямо на страдание

Глубина буддийских классических текстов заключается в том, что они напрямую проникают в самые фундаментальные жизненные дилеммы и предлагают анализ, точный как хирургический скальпель.

Основной методологический принцип «Сутрата Диаманта»: «Не привязывайся ни к чему и давай волю своему уму».

Неверное толкование: часто интерпретируется как «не придавать значения ничему», что сводится к пассивности.

Правильное толкование: «не привязываться» означает не заикливать ум на каких-либо застывших представлениях (таких как «это знак моего успеха» или «это позор моего провала»). «Порождать ум» — это живая, гибкая мудрость и

сострадание. Суть заключается в том, чтобы освободить ум от плена представлений и тем самым раскрыть более мощную и свободную силу действия. Если предприниматель способен «не привязываться» к концепции «моя компания», он сможет более остро проникать в суть изменений на рынке и принимать безжалостные, но правильные решения; в то же время «пробуждая сердце» в отношении ответственности перед сотрудниками и обществом. Таков менталитет лидеров высшего уровня.

Высшее прозрение «Сутры сердца»: «Форма есть пустота, пустота есть форма».

Неверное понимание: «Пустота» приравнивается к небытию, что приводит к отрицанию мира.

Правильное толкование: «пустота» означает «пустоту, обусловленную взаимозависимостью»; все явления возникают в результате временного объединения условий и не имеют независимой, неизменной сущности. Именно потому, что «форма» (мир явлений) по своей сути является «пустотой» (взаимозависимостью), она может изменяться и формироваться; именно потому, что сущность — это «пустота», мы можем активно творить в «форме», не будучи ею скованными. Это дает глубочайшее философское обоснование для активного участия в мирской жизни: смелость действовать, не привязываясь к результатам.

Сочетание «сострадания» и «мудрости»: буддийское сострадание — это не мирская сентиментальность, а «любовь

без эго», руководствующаяся мудростью. Благодаря прозрению «отсутствия я» оно способно превзойти различия между близкими и чужими; благодаря глубокому «сопереживанию» оно способно к «всеобъемлющему состраданию». Это сочетание породило традицию благотворительности, простирающуюся от древней монастырской медицины и помощи при голоде до современных буддийских НПО. Её движущей силой является именно самое активное участие в мирской жизни.

Эмпирическое подтверждение современного духовного опыта: отзвуки в психологии и нейробиологии

Во второй половине XX века система внутренних практик буддизма вступила в глубокий диалог с западной наукой. Джо Кабат-Зин вывел «осознанность» из религиозного контекста и создал «терапию снижения стресса через осознанность», которая широко применяется для лечения хронической боли, тревоги и депрессии, а её эффективность подтверждена бесчисленными клиническими исследованиями. Нейробиологи обнаружили, что у людей, регулярно практикующих медитацию, области мозга, связанные с концентрацией внимания и регуляцией эмоций (такие как лобная кора), более развиты, а активность областей, связанных с реакцией на стресс (таких как миндалевидные ядра), снижена.

Это научно доказывает, что буддийские практики способны физически перестроить мозг и укрепить психологическую устойчивость. Они дают не просто утешение, а ре-

альную программу укрепления «психологической иммунной системы».

От оборонительных укреплений к мобильной крепости

Рассматривать буддизм как пассивное уединение — все равно что ошибочно считать самую точную систему навигации проявлением страха перед сушей. Он не учит людей строить закрытые укрепления во время шторма, а тренирует их становиться хладнокровными капитанами, способными управлять внутренним океаном — будь то штиль или буря.

Она не отрицает существование мира, а отрицает наш застывший и мучительный способ восприятия мира. Она предлагает систему тренировок, достигающих пределов возможностей ума: превращение из пассивного реагирующего на внешние обстоятельства человека в подлинно свободного человека, обладающего активным осознанием своего внутреннего мира, ясным пониманием мира и способного действовать с состраданием и мудростью.

Конечная цель этой системы тренировок, как гласит дзен: «Страдание — это просветление». Она призывает нас не бежать с поля битвы жизни, а превращать каждое эмоциональное колебание, каждый межличностный конфликт, каждую неудачу и поражение в плавильный котел, закаливающий внутреннюю мудрость и силу. Это, пожалуй, самое активное и смелое приключение, на которое способен человеческий разум.

1.3 Руководство по использованию этой книги: вы станете своим собственным целителем

Прежде чем открыть эту книгу, осознайте одну простую, но способную изменить всю вашу жизнь истину: никто из посторонних не знает внутренний мир лучше вас самих, и ни один эксперт не сможет пройти этот путь исцеления вместо вас. Внешняя поддержка, подобно дорожным указателям и трости, имеет огромное значение, но тот, кто делает каждый шаг, ощущает каждое препятствие и каждый ровный участок пути, — это всегда вы сами.

Поэтому эта книга — не «сборник ответов», предназначенный для пассивного чтения, а «руководство по созданию духовных инструментов», требующее от вас личного участия. Ваша роль изменится с «того, кто терпит проблемы» на «наблюдателя, понимающего и даже преобразующего собственную душу» — то есть на вашего собственного целителя.

Это не абстрактная метафора, а конкретная и практичная методология. Следуя приведенным ниже рекомендациям, вы сможете извлечь максимальную пользу из этой книги и превратить древнюю мудрость в ощутимую силу в своей жизни.

Шаг первый: создайте свою «наблюдательную станцию души» (базовое состояние ума)

Чтобы стать целителем, в первую очередь нужна не техника, а стабильная, объективная «рабочая позиция».

1. Смена точки зрения с «участника» на «наблюда-

теля»:

Практика: когда снова нахлынут болезненные эмоции (такие как тревога, гнев, печаль), попробуйте про себя произнести: «А, вот какое ощущение — это «гнев». Он происходит в моем теле (например, сжатие в желудке, сжатые кулаки)». Это позволит вам отстраниться от отождествления «я — это гнев» и перейти к восприятию «я испытываю эмоцию, называемую гневом».

Подготовка инструментов: именно в этом заключается суть «осознанности» — способности к несущему оценок наблюдению, которую вы систематически изучите во второй главе. Это микроскоп, являющийся краеугольным камнем всей вашей работы по исцелению.

2. Сохраняйте «любопытство», а не «критичность»:

Практика: сталкиваясь со своими «неудачами» или «слабостями», заменяйте упреки исследованием. Не спрашивайте: «Почему я опять так поступил?», а спросите: «Что я чувствую в теле в этот момент? Какие мысли повторяются в моей голове? В каком этапе моей жизни впервые проявился этот паттерн реакции?»

Подготовка инструментов: это ведёт к мудрому исследованию «бес-я» (глава 3) — вы узнаете, что эти реакции являются лишь временным стечением причин и условий, а не сущностью какого-то постоянного «плохого человека».

Второй шаг: освоите свой «базовый набор инструментов» (системный подход)

Как целитель, вам нужен набор чётких и удобных инструментов. В этой книге вам будут систематически представлены следующие четыре основных инструмента, которые применимы во всех конкретных ситуациях:

Инструмент А: Якорь осознанного дыхания (мгновенный стабилизатор)

Что это: способность мягко, но решительно возвращать внимание к дыханию в любой эмоциональной буре.

Как использовать: конкретные методы вы узнаете во второй главе. Когда вы чувствуете, что вас захлестывают эмоции, это ваш первый «спасательный круг», который поможет вам временно вернуться из эмоционального водоворота к стабильной точке настоящего момента.

Инструмент В: Метод RAIN для диссоциации эмоций (техника разбора внутренних процессов)

Что это: четырехэтапный процесс, предназначенный для работы с сильными эмоциями: распознавание, принятие, исследование, несогласие.

Как использовать: подробно описано в главах, посвящённых работе с тревогой, гневом и другими эмоциями (главы 9 и 10). Это похоже на стандартную процедуру, позволяющую шаг за шагом разложить огромную эмоцию на наблюдаемые и понятные телесно-психические явления.

Инструмент С: Упражнение «Диалог сострадания» (восстановление внутренних отношений)

Что это: метод, направленный на преодоление самокрити-

ки и обиды на окружающих, возникающих из-за «эгоизма»; с помощью специальных медитаций и ведения дневника он позволяет превратить критику в понимание, а отчуждение — в связь.

Как использовать: в главах, посвящённых исцелению от разрыва отношений (глава 4) и преодолению предательства (глава 7), это станет для вас ключевой техникой восстановления отношений с собой и другими людьми.

Инструмент D: Дневник непостоянства (регистратор когнитивной перестройки)

Что это: посредством ежедневных записей вы сознательно наблюдаете и фиксируете проявления «непостоянства» в жизни — от тонких эмоциональных изменений до поворотов в важных событиях, — тем самым усваивая ключевую мудрость «непостоянства» на уровне опыта, а не теории.

Как использовать: в «Ящике практических инструментов» каждой главы книги вы будете неоднократно встречать различные варианты его применения. Это мост, соединяющий буддийскую философию с личным осознанием.

Третий шаг: составьте свой «план исцеления» (практические шаги)

Теперь вы можете, как настоящий целитель, составить для себя четкий план «лечения»:

Чтение и диагностика (части 1–3):

Прочитайте вступительную часть: для начала полностью прочитайте первую часть. Она предоставит вам совершен-

но новую карту для понимания ваших собственных проблем («непостоянство», «отсутствие «я»») и базовые инструменты (осознанность). Не спешите пропускать этот раздел.

Определите свою основную проблему: перейдя ко второй части «Прикладное руководство», не обязательно читать её по порядку. Сразу найдите главы, которые задевают вас сильнее всего и наиболее актуальны для вашей текущей ситуации (например, разрыв отношений, потеря работы или экзистенциальная тревога). Это отправная точка вашей работы по исцелению.

Углубление и интеграция: после того как вы справились с насущными проблемами, перейдите к третьей части, чтобы научиться развивать более фундаментальные внутренние качества (любовь, сострадание, радость, отречение) и сделать эти инструменты частью вашего жизненного мировоззрения.

Практика и записи (на протяжении всего курса):

Ежедневные небольшие упражнения: даже если вы уделяете этому всего 5 минут в день, практикуйте «осознанное дыхание» или ведите «дневник непостоянства». Постоянство гораздо важнее разовых длительных усилий.

Заполните «Практический инструментарий»: упражнения в конце каждой главы — ключ к преобразованию знаний в опыт. Обязательно попробуйте их выполнить и кратко запишите свои ощущения.

Анализ и повторение (ваше активное творчество):

Через несколько недель перечитайте главы, которые при-

несли вам пользу, — у вас появятся новые озарения. Поскольку ваш внутренний «наблюдательный пункт» уже укрепился, вы «увидите» гораздо больше.

Комбинируйте инструменты из разных глав. Например, успокойте эмоции с помощью «якоря осознанного дыхания», затем исследуйте их причины с помощью «метода RAIN» и, наконец, утешьте внутреннюю рану с помощью «диалога сострадания».

Важный принцип: памятка для начинающих целителей

Прогресс, а не совершенство: цель не в том, чтобы больше никогда не испытывать страданий, а в том, чтобы, когда страдание настигает вас, вы меньше времени поддавались его влиянию и быстрее восстанавливали внутреннее спокойствие. Каждое кратковременное осознание — это уже победа.

Самосострадание — самое эффективное топливо: когда у вас не получается практика или старая проблема возвращается, обращайтесь к себе с состраданием. Обвинения истощают вашу энергию, а понимание — наполняет её.

У вас уже есть всё необходимое для старта: вам не нужно сначала стать «лучше», чтобы начать. Ваша боль, ваше замешательство, ваше желание измениться — всё это само по себе является самой «первоначальной» и самой подлинной отправной точкой вашего пути исцеления.

Теперь у вас в руках эта карта, и вы собрали самое необходимое в свой путевой рюкзак. Настоящие пейзажи — тот

богатый, сложный и полный потенциала ландшафт вашего внутреннего мира — ждут своего исследователя и хранителя.

Поверьте: стать своим собственным целителем — это не дополнительная ноша, а ваше врождённое, но ещё не признанное право и способность. Каждая страница этой книги будет способствовать пробуждению этого права и оттачиванию этой способности.

Путешествие начинается с той страницы, которую вы откроете следующей.

Глава 13. Первый шаг к пробуждению — осознанность: искусство пребывания в настоящем моменте посреди страдания

В VI веке нашей эры искатель истины по имени Шэньгуан стоял в снегу и ветре у ворот храма Шаолинь на горе Суншань. Он проделал долгий путь, чтобы задать основателю чань-буддизма Дамо один вопрос, который тревожил его до глубины души:

«Мое сердце не знает покоя. Прошу Учителя успокоить его».

Ответ Дамо был холоден, как лед: «Принеси мне своё сердце, и я успокою его».

Шэньгуан ошеломлённо замолчал и только спустя долгое время сказал: «Я искал своё сердце, но не смог его найти». — Я искал это беспокойное сердце, но не смог найти его сущности.

Дамо сказал: «Я уже успокоил твое сердце». — Значит, я уже успокоил твое сердце.

Эта знаменитая дзенская коан не является мифом о волшебном мгновенном освобождении. Она точно раскрывает

первый принцип связи между «осознанностью» и «страданием»: наше страдание, кажущееся невероятно реальным, когда ты с полным вниманием поворачиваешься к нему лицом к лицу и вглядываешься в него, оказывается похожим на призрак, который невозможно зафиксировать в одном месте. В тот самый момент, когда «божественный свет» «ищет сердце», он отрывается от сюжета «я — это страдание» и становится наблюдателем за тем, что «страдание происходит». Этот поворот и есть отправная точка пробуждения, а также зародыш осознанности.

Более современный пример: смерть и пробуждение в произведениях Толстого

Давайте перенесем взгляд с дзенской снежной ночи на один из вершинных моментов русской литературы XIX века — повесть Льва Толстого «Смерть Ивана Ильича».

Иван Ильич, успешный судья, жил достойно и в соответствии с общепринятыми нормами. До тех пор, пока он не заболел неизлечимой болезнью: нарастающая боль и приближающаяся смерть жестоко вырвали его из «нормального» жизненного повествования. Поначалу все его реакции были отражением реакций каждого из нас: страх, отрицание, гнев, попытки договориться. Он спрашивал: «Почему я?», он ненавидел веселье и смех здоровых людей, цеплялся за любую, пусть даже ложную, надежду на излечение. Чем сильнее он сопротивлялся факту боли и смерти, тем сильнее нарастало его страдание — страдание, истекающее не только

из самой болезни, но и из его яростного сопротивления мысли «так не должно быть», а также из разрыва, вызванного контрастом между «я был таким, а теперь стал таким». Это было чистое, удвоенное страдание.

Однако в последние дни перед смертью произошла перемена. В состоянии крайней слабости и покоя он начал просто ощущать боль, а не размышлять о том, что она означает. Он обращал внимание на конкретные телесные ощущения, наблюдал за приходом и уходом мыслей и страхов; он действительно «увидел» лицемерие своих близких, собравшихся у его постели, и собственное одиночество. Такое неосуждающее осознание и есть суть осознанности.

Именно в этом чистом осознании наступил момент пробуждения. Он внезапно осознал, что его «правильная» жизнь, возможно, была ошибкой, а смерть... возможно, вовсе не страшный конец. В последние два часа своей жизни он перестал сопротивляться. «Оказывается, смерть — это конец, — услышал он, как кто-то сказал. Он сделал вдох, остановился на полпути, выпрямил тело и умер». Этот финал, описанный Толстым, — не победа над страданием, а конец отождествления себя со страданием. Иван, столкнувшись лицом к лицу с крайней степенью страдания (смертью) и пребывая в этом моменте, обрёл окончательное освобождение. Он пребывал в том «здесь и сейчас», от которого никто не может уйти, и обрёл в нём свободу.

Точка соприкосновения: почему страдание требует муд-

рости «принятия»

Эти два примера, пересекающие время и пространство, указывают на одну и ту же суть:

подавляющая часть нашего страдания проистекает не из первоначальной боли (физической боли, факта потери), а из нашего внутреннего «вторичного переработки» этой боли — мы сопротивляемся ей, боимся её, придумываем для неё мрачные истории («это доказывает, что я неудачник», «это уже никогда не пройдёт») и боремся с ней. Эта внутренняя война с реальностью настоящего момента истощает нашу энергию и создает клетку страдания.

Осознанность — это и есть искусство положить конец этой войне.

Оно приглашает нас к действию, которое кажется противоречивым, но при этом чрезвычайно освобождающим: больше не пытаться убежать от чувства боли или уничтожить его, а с ясным осознанием полностью «пребывать» в переживании настоящего момента, каким бы оно ни было. Так же, как в конце концов поступил Иван Ильич:

Пребывание — это не безразличное терпение, а любопытное исследование: «Какова конкретная текстура боли в этот момент? По какой части тела она перемещается? Это жжение или тяжесть?»

Пребывание — это не пассивное смирение с судьбой, а выход из истории «мне так больно» и превращение в свидетеля переживания: «А, вот возникла мысль о „сопротивле-

нии“».

Пребывание в настоящем — это и есть само пробуждение. Потому что, когда вы полностью пребываете в настоящем, вы освобождаетесь от потока мыслей, связанных с сожалением о прошлом и страхом перед будущим. Вы прикасаетесь к истинной сущности жизни, а не к историям о ней.

Поэтому «осознанность», которой я научу вас в этой главе, — это гораздо больше, чем просто техника расслабления. Это коренное преобразование образа жизни — переход от состояния автопилота, когда вас увлекают эмоции и мысли, к состоянию автономии, когда вы сознательно и трезво живете каждым мгновением. Это первый шаг к тому, чтобы из главного героя собственной внутренней драмы превратиться в ту самую трезвую сцену.

Когда вы становитесь сценой, все сюжеты (страдание, радость, тревога, покой) могут выходить на сцену, разыгрываться, а затем уходить. А сама сцена остаётся неподвижной, спокойной и свободной.

Именно в этом заключается возможность нашего пробуждения в страдании: не через победу над чем-то, а через глубокое и сострадательное пребывание в нем, и именно здесь, впервые по-настоящему ясно увидев его истинный облик, мы обнаруживаем, что оно не является ни всем вашим существом, ни вашим хозяином.

А теперь давайте начнём изучать это искусство пребывания.

2.1 Что такое «осознанность»? — Неосуждающее наблюдение

В контексте буддийского учения «осознанность» — это отнюдь не изолированная техника расслабления. Это центральный элемент комплексной и систематической тренировки ума, а его оригинальное слово на пали «Sati» в первоначальном значении означает «память», «воспоминание». Однако объектом этой «памяти» являются не прошлые события, а непрерывное, не ускользающее осознание явлений тела и ума в настоящем моменте — подобно тому, как мы помним и постоянно осознаем, что дышим, идём, чувствуем.

Полная система практики осознанности — это «Четыре основания осознанности», лично переданные Буддой:

Осознание тела: осознание тела, например, дыхания, движений, ощущений.

Осознание ощущений: осознание различных ощущений (приятных, неприятных и нейтральных).

Осознание ума: осознание состояния ума (наличие или отсутствие жадности, гнева, невежества, рассеянности).

Осознание Дхармы: осознание сущности всех явлений (непостоянство, взаимозависимое возникновение, отсутствие «я»).

Буддийский комментатор Достопочтенный Джаясура в своём великом труде «Путь к очищению» сравнивает «внимание» с «стражем»: оно охраняет врата ума, ясно осознавая, что входит (объект сосредоточения) и что выходит, не

вынося при этом никаких суждений. Таким образом, традиционное осознание обладает двумя основными характеристиками:

1. Направленное на настоящее мгновение непрерывное внимание.

2. Сохранение «истинного видения» сущности наблюдаемого объекта — то есть видение вещей такими, какие они есть на самом деле (непостоянство, страдание, отсутствие «я»), а не такими, какими мы их ожидаем или представляем.

Это и есть глубокое пробуждение: когда возникает боль, осознание помогает нам не запутаться в истории о том, «как мне плохо», а непосредственно осознать: «Это ощущение жжения, напряжения и постоянных изменений». Эта способность отстраниться от «сюжета» и смотреть в лицо неприкрашенной реальности является основой освобождения от страдания.

Эволюция современной точки зрения: «неосуждающее осознание» в психологии и философии

Когда во второй половине XX века осознание вошло в поле зрения западной психологии и философии, её религиозный контекст был отброшен, но её основная целительная сила была выделена и усилена, став ключом к преодолению психологических трудностей современного человека.

1. Психологическое определение: особый способ внимания Доктор Джо Кабаткин, один из ключевых пионеров в этой области, определил его как «осознанное и несуждающее

сосредоточение внимания на ощущениях, возникающих в настоящем моменте». Это определение подчеркивает три элемента современной психологии:

Сознательное внимание: активная, неавтоматическая умственная деятельность.

Сосредоточенность на настоящем: ориентация на непосредственный опыт «здесь и сейчас», прерывание размышлений о прошлом и беспокойства о будущем.

Неосуждающий подход: наблюдение за переживаниями с позиции принятия и открытости, без навешивания ярлыков «хорошо/плохо» или «должно/не должно».

«Неосуждающее отношение» является ключевым углублением современного понимания. Психология обнаружила, что подавляющая часть наших эмоциональных страданий проистекает не из первоначального раздражителя, а из наших «вторичных оценок» этого раздражителя (например: «Эта тревога не должна возникать, я слишком уязвим»). Такие оценки запускают цепную эмоциональную реакцию, усиливая страдание. Практика осознанности, приостанавливая оценку, создаёт «психологическое пространство» между раздражителем и реакцией. В этом пространстве мы обретаем свободу выбора: мы можем решить не следовать старым шаблонам эмоциональных реакций.

2. Философский смысл: фундаментальная позиция бытия. С точки зрения экзистенциализма и феноменологии, осознанность — это практика «возвращения к вещам самим

по себе». Она откладывает в сторону привычный нам концептуализированный и инструментализированный мир (например, когда «рука» рассматривается лишь как инструмент для набора текста) и позволяет нам напрямую переживать изначальную данность явлений — ощущать тончайшие движения мышц руки, температуру кожи, пульсацию крови. «Аутентичное бытие», провозглашённое философом Хайдеггером, требует сохранения трезвого «присутствия» в повседневной жизни, что находит глубокий отклик в духе осознанности.

В то же время «неосуждение» связано с философско-психологическим понятием «принятия». Принятие — это не пассивное смирение с судьбой, а ясное и мужественное признание реальности. Как сказал психолог Карл Роджерс: «Странный парадокс заключается в том, что, когда я принимаю себя таким, какой я есть, я могу измениться». Осознанность предлагает именно такой путь к глубокому принятию: только когда мы перестаём сопротивляться факту «сейчас мне больно», энергия перестаёт тратиться на внутреннюю борьбу и может быть направлена на мудрое реагирование и подлинное преобразование.

Встреча древности и современности: от «наблюдения за реальностью» к «метапознанию»

Традиционное буддийское «наблюдение за реальностью» и современное «неосуждающее осознание» на самом высоком уровне сходятся в одной точке: оба направлены на раз-

витие способности «метапознания» — то есть осознания и понимания самого процесса познания.

Когда Будда учил наблюдать за «состоянием ума», он тем самым направлял нас к обретению метапознания собственных моделей мышления.

Когда современный психотерапевт предлагает клиенту «обратить внимание на свои мысли, связанные с тревогой», он тем самым развивает метапознание, помогая клиенту перейти от «погруженности в тревогу» к «наблюдению за тревогой».

Такое осознание, поднятое на «мета»-уровень, и является механизмом пробуждения. Оно позволяет нам превратиться из пленников содержания ума (находящихся под контролем мыслей и эмоций) в осознающих наблюдателей пространства ума (видящих приход и уход мыслей и эмоций). Осознанность — это и есть сам свет этого осознания.

Внимательность как искусство бытия

Таким образом, осознанность — это и древняя духовная практика, и современная наука; это и суть буддизма, и универсальное искусство духа. Она не требует от вас оцепенения или безразличия, а призывает жить полноценно и осознанно — будь то в моменты страдания или радости.

Оно приглашает вас к коренной смене парадигмы: от «размышления о жизни» к «переживанию жизни»; от борьбы с настоящим моментом к пребыванию в нем. Когда вы овладеете этим искусством, вас больше не будут беззащитно

бросать из стороны в сторону волны жизни, а вы научитесь сохранять пробуждение и равновесие среди этих волн и даже использовать их силу.

В следующих главах мы начнём конкретно изучать, как зажечь этот огонь пробуждения в дыхании, в теле и в каждом мельчайшем движении повседневной жизни.

2.2 Базовые упражнения на осознанность: наблюдение за дыханием и сканирование тела

Наблюдение за дыханием: якорь сосредоточения, устанавливающий точку покоя в бурном потоке

1. Цель упражнения и принципы Наблюдение за дыханием в традиции относится к категории «дзи-чан» (meditation of stillness) и направлено главным образом на тренировку «динь» (concentration). Его суть заключается в том, чтобы рассеянный, как обезьяна, ум постепенно сосредоточить и успокоить путём постоянной фиксации внимания на естественном ритме дыхания — подобно тому, как луч света, проходя через линзу, фокусируется, создавая ясное и стабильное внутреннее сияние. Современная нейробиология подтверждает, что постоянное направление внимания на дыхание эффективно ослабляет активность «сети по умолчанию» мозга (ответственной за блуждание мыслей и пережевывание проблем) и является нейротренировкой, непосредственно противодействующей тревоге и чрезмерному пережевыванию мыслей.

2. Подробное описание шагов

Первый шаг: подготовительная поза. Удобно сядьте, сложив руки на коленях в естественной позе. Слегка закройте глаза или опустите взгляд, устремив его в пространство перед собой. В течение 1 минуты просто ощущайте вес своего тела, сидящего здесь, и ощущение контакта с опорой.

Второй шаг: естественное осознание дыхания. Мягко перенесите внимание на ощущения дыхания. Не пытайтесь контролировать или изменять дыхание. Просто заметьте: дыхание протекает естественно. Ощутите наиболее заметную точку соприкосновения: вход и выход воздуха под ноздрями (ощущение тепла или холода) или подъёмы и опускания живота в такт дыханию (расширение и сжатие). Выберите одну из них в качестве основной точки опоры.

Третий шаг: сосредоточение и маркировка. Мягко «зафиксируйте» своё осознание на этой точке соприкосновения. Подобно стражу, наблюдающему за потоком людей, входящих и выходящих из городских ворот, вы просто наблюдаете за входом и выходом каждого вдоха и выдоха. Для облегчения сосредоточения можно мысленно маркировать их с помощью минимальных слов: «ВДОХ... ВЫДОХ...» или «поднимается... опускается...».

Четвёртый шаг: работа с отвлечением внимания (самый важный шаг). Ум обязательно будет бесчисленное количество раз отвлекаться (на мысли о работе, воспоминания о прошлом, планы на будущее). Это не провал, а ключевой момент практики. Когда вы замечаете, что ум отвлёкся, просто

мягко отметьте: «А, ум отвлёкся». Затем, не виня себя, мягко верните внимание к точке соприкосновения с дыханием. Каждый цикл «осознание — возвращение» укрепляет вашу способность к осознанности.

Пятый шаг: Завершение практики В конце практики (примерно через 5–10 минут) отпустите внимание от дыхания и с открытостью ощутите целостность всего тела, сидящего здесь, а также звуки окружающей обстановки. Затем медленно откройте глаза и перенесите это бодрствующее осознание в последующие занятия.

3. Основные принципы и подробный анализ

«Выбор точки соприкосновения»: можно выбрать нос или живот, главное — придерживаться одного варианта в течение одной практики. Точка соприкосновения в носу более тонкая и помогает повысить остроту восприятия; точка соприкосновения в животе более устойчивая и помогает успокоить эмоции.

«Осуждение — это самое большое помешательство»: когда вы из-за частых отвлечений думаете: «Я делаю это слишком плохо», эта самая мысль самокритики и является тем, что нужно осознать и отпустить в данный момент. Практика осознанности как раз и развивает способность замечать такое осуждающее мышление и отстраняться от него.

«Дыхание — не инструмент, а партнер»: вы не «используете» дыхание для достижения спокойствия, а в процессе сосуществования с дыханием развиваете способность сосуще-

ствовать с любыми переживаниями (включая беспокойство). Дыхание — это метафора настоящего момента: оно всегда происходит здесь и сейчас.

Сканирование тела: зеркало осознанности, отражающее целостность в покое

1. Цель и принципы практики Сканирование тела в традиции относится к основам «дханы наблюдения» и направлено на развитие «мудрости». Его суть заключается в систематическом и поочередном осознании ощущений в различных частях тела, что позволяет разрушить иллюзию «целостности» и «неизменности» тела и непосредственно пережить его существование как потока мгновенно меняющихся ощущений. Современная психосоматическая медицина широко использует эту технику для лечения хронической боли и бессонницы, поскольку она способна изменить модель восприятия боли мозгом, преобразуя мысль «это моя боль» в «это серия меняющихся сенсорных сигналов».

2. Подробное описание этапов

Первый шаг: исходная поза. Лягте на спину на пол или коврик, ноги вытяните естественным образом, руки расслабьте и положите по бокам тела ладонями вверх. Можно также сесть на стул с хорошей спинкой. Цель — полностью перенести вес тела на землю и полностью отпустить усилия, необходимые для поддержания позы.

Второй шаг: установка ориентира. Сначала сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, ощущая контакт тела

как единого целого с землей. Затем перенесите внимание на большой палец левой ноги и просто ощущайте любые ощущения, присутствующие в этой области: это может быть тепло, холод, пульсация, онемение, ощущение прикосновения к ткани; даже «отсутствие особых ощущений» — это «ощущение», заслуживающее внимания.

Третий шаг: систематическое перемещение. Медленно перемещайте внимание по порядку: остальные пальцы левой ноги → подошва → пятка → лодыжка → голень → колено... вплоть до левого бедра. Затем начните с большого пальца правой ноги и завершите правую ногу. Далее постепенно двигайтесь вверх: область таза → живот → грудь → спина (от нижней части спины до верхней) → обе руки (от пальцев до плеч) → шея → лицо (подбородок, рот, нос, щеки, глаза, лоб) → вся кожа головы.

Четвертый шаг: как осознавать. Задерживайтесь на каждой части тела примерно на 20–30 секунд. Не пытайтесь искать или создавать какое-то «правильное» ощущение (например, расслабление). Просто с любопытством исследуйте: «Каково реальное ощущение здесь и сейчас?» Это может быть температура, давление, вибрация, покалывание или полное отсутствие ощущений. Скажите «Да, я понимаю» всем этим ощущениям.

Пятый шаг: интеграция и завершение. По завершении сканирования распространите осознанность на всё тело, почувствуйте, как дышит тело в целом. Затем медленно поше-

велите пальцами рук и ног, мягко повернитесь и медленно примите сидячее положение. Перенесите это качество внимательного и принимающего осознания в следующие мгновения.

3. Основные принципы и углублённый анализ

«Сканируйте ощущения, а не понятия»: когда вы переносите внимание на «колени», вы не думаете «это моё колено», а исследуете область, называемую коленом, чтобы понять, каковы непосредственные сенсорные данные в данный момент. Именно в этом заключается практика «отсутствия я» — тело не является «моей» собственностью, а представляет собой совокупность происходящих ощущений.

«Работа с болью»: когда вы сталкиваетесь с болью или дискомфортом в какой-либо части тела, возникают как вызов, так и возможность для практики осознанности. Попробуйте представить, что ваше дыхание течёт к этой области — не для того, чтобы устранить боль, а чтобы нежно обволакивать её осознанностью и дыханием, наблюдая за тончайшими изменениями её границ, текстуры и интенсивности. Это позволяет превратить «борьбу с болью» в «изучение боли», что коренным образом изменит ваше отношение к боли.

«Преодоление сонливости и раздражительности»: при сонливости можно слегка приоткрыть глаза или сесть, чтобы практиковать. При раздражительности признайте: «Это раздражительность», и наблюдайте за ней как за энергетическим ощущением в теле. Эта практика подобна зеркалу, от-

ражающему ваше текущее состояние тела и ума.

Два крыла летят вместе, развивая всестороннюю осознанность.

Наблюдение за дыханием подобно «фокусирующему зеркалу»: оно тренирует сосредоточенность и стабильность ума, позволяя вам быстро обрести равновесие в эмоциональной буре.

Сканирование тела — как «широкоугольный объектив», тренирующий чувствительность и открытость ума, позволяющий вам получить более тонкое и непредвзятое понимание явлений тела и ума.

Рекомендуется начинать с 10–15 минут в день, можно чередовать эти практики. Главное — регулярность и то, что «настрой важнее продолжительности». Даже 5 минут, проведённых с полной искренностью, гораздо ценнее, чем час, проведённый в рассеянном состоянии.

Продолжая практиковать, вы постепенно поймёте: дыхание — это не просто обмен воздухом, это пульсация самой жизни; тело — не просто оболочка, это прямой вход в подлинный опыт настоящего момента. Именно в этом вдохе и выдохе, в этом постепенном осознании, шаг за шагом, вы переходите от хаоса к ясности, от реакции к ответу и по-настоящему начинаете своё художественное путешествие «пребывания в настоящем моменте посреди страдания».

Начните прямо сейчас.

2.3 Практический инструментарий: 3-минутное

упражнение «Дыхательный якорь» (для использования в момент наступления эмоциональной бури)

Принцип разработки: почему именно «дыхательный якорь»?

В момент, когда нас накрывает эмоциональная буря (например, сильная тревога, ярость, паника), наши когнитивные ресурсы «захватываются» эмоциональным мозгом, и мы погружаемся в автоматическую реакцию «борьба или бегство», при этом наше мышление сужается, и мы теряем способность к рациональному размышлению. В такой ситуации сложные методы вряд ли будут эффективны.

Упражнение «дыхательный якорь» разработано на основе следующих принципов нейробиологии и практики осознанности:

1. Доступность: дыхание — единственный физиологический процесс, который одновременно является автоматическим и поддается произвольному контролю; оно служит мостом между сознанием и подсознанием и доступно в любое время и в любом месте.

2. Физиологическое вмешательство: сознательное удлинение выдоха напрямую активирует парасимпатическую нервную систему, посылая в мозг сигнал «безопасности», успокаивая сердцебиение и снижая выработку гормонов стресса.

3. Перенаправление внимания: оно насильно переключает внимание с неконтролируемого вихря катастрофических мыслей («Все кончено, все пропало») на контролируемые,

нейтральные телесные ощущения, прерывая порочный круг эмоций и мыслей.

4. Создание точки наблюдения: закрепив внимание на дыхании, вы можете создать «спокойную наблюдательную точку» посреди бури, перейдя от состояния «я — эта буря» к состоянию «я осознаю, что эта буря происходит». Это ключевой шаг к восстановлению контроля над собой.

Это упражнение не направлено на устранение эмоций, а на создание важнейшего «пространства для реакции», позволяющего избежать поступков, о которых вы потом пожалеете, совершённых под влиянием эмоций.

Полное практическое руководство: метод стабилизации в три шага

Когда вы чувствуете, что эмоции начинают выходить из-под контроля (например, учащается сердцебиение, мысли бурлят, кровь приливает к голове, тело напрягается), немедленно выполните следующие шаги. Процесс занимает около 3 минут.

Шаг первый: Остановка и признание (около 20 секунд)

Действие: что бы вы ни делали, если возможно, немедленно остановитесь. Если вы ведете разговор, можете сказать: «Извините, мне нужно немного времени, чтобы справиться с мыслями». Физически, если возможно, примите более устойчивую позу (сядьте или встаньте, твердо опираясь ногами на пол).

Внутреннее указание: ясно и мягко назовите эмоцию про себя: «Здесь есть гнев» или «Появилась тревога». Не осуждайте себя (например, «Я не должен так волноваться»), просто объективно признайте это, как метеоролог сообщает о погоде.

Принцип: это простое действие по обозначению эмоции активирует лобную кору, которая частично берет на себя контроль над мозгом, захваченным миндалиной, и запускает процесс когнитивной регуляции.

Шаг 2: Закрепите дыхание (основная часть — 2 минуты)

Действие:

Найдите точку соприкосновения: мягко положите одну руку на живот. Эта рука станет вашим первоначальным ориентиром для внимания.

Один глубокий вдох: медленно вдохните через нос, почувствуйте, как живот слегка приподнимается под ладонью (около 4 секунд). Про себя произнесите: «Вдох».

Ключевая пауза: в верхней точке вдоха сделайте естественную паузу на 1 секунду, почувствуйте наполненность тела.

Удлиненный выдох: медленно, равномерно и полностью выдохните воздух через рот или нос (около 6 секунд), ощущая, как живот под ладонью постепенно опускается. Про себя произнесите: «Выдох». Главное — полностью выдохнуть воздух, как будто вы тихо вздыхаете.

Цикл: повторяйте этот цикл (вдох 4 — пауза 1 — выдох 6) примерно 8–10 раз или до тех пор, пока не почувствуете, что сильные физические реакции (например, учащённое сердцебиение) немного утихли.

Принцип: удлинение выдоха — это «кнопка успокоения» в нейробиологии. Брюшное дыхание обеспечивает полноценный обмен кислородом, что способствует дальнейшему успокоению организма. Сосредоточение внимания на ощущениях в области живота служит прочной и нейтральной точкой опоры.

Шаг 3: Расширение и восстановление связи (около 40 секунд)

Действия:

Расширение осознанности: после того как дыхание выровнялось, перенесите внимание с живота на всё тело, сидя или стоя. Почувствуйте контакт стоп с полом, опору спины на стул.

Принятие текущего состояния: в этом относительно спокойном состоянии обратите внимание на то, как эмоции проявляются в теле (например, гнев может ощущаться как жар и сжатие в груди, а тревога — как скручивание в желудке). Просто наблюдайте, не отталкивая и не погружаясь в эти ощущения.

Определение намерения: спросите себя: «Какое мое следующее действие или реакция будет самым мудрым в этом моменте осознанности?» Затем, воспользовавшись этим

небольшим пространством и ясностью, обретенными в центре бури, вернитесь в ситуацию.

Принцип: этот шаг стабилизирует вас, выводя из состояния, привязанного к одной точке, и переводит в более интегрированное состояние тела и ума, а также обеспечивает выбор дальнейших действий, основанный на осознанности, а не на импульсах.

Типичный пример: буря тревоги перед совещанием

Ситуация: за 5 минут до отчёта по важному проекту вы внезапно обнаруживаете, что с одним из ключевых данных, возможно, что-то не так, и вас мгновенно охватывает паника.

Физические реакции: учащенное сердцебиение, пот на ладонях, учащенное дыхание.

Мысли: «Все, я опозорюсь на глазах у всех!», «Все подумают, что я непрофессионал», «Моя карьера пойдет ко дну!»

Импульсивное поведение: хочется найти повод, чтобы сбежать из конференц-зала.

Применение упражнения «Дыхательный якорь»:

Остановитесь и признайте: быстро пройдите в туалет или на лестничную площадку. Обопритесь обеими руками на раковину, посмотрите на себя в зеркало и про себя скажите: «Это сильная паника».

Закрепите дыхание: положите руки на живот. Начните цикл «вдох на 4 — пауза на 1 — выдох на 6». Сосредоточьтесь на ощущении подъёмов и опусканий живота и на температуре ладоней. Первые несколько вдохов могут быть

всё ещё дрожащими, но к пятому-шестому вы заметите, что сердцебиение начинает замедляться, а мысли перестают крутиться с такой бешеной скоростью.

Расширение и восстановление связи: почувствуйте, как ваши ноги уверенно стоят на земле. Осознайте, что паника проходит по телу, как электрический ток, но вы знаете, что она больше не контролирует вас полностью. Спросите себя: «Какое действие будет самым мудрым в данной ситуации?» Возможно, возникнет четкий ответ: «Я могу честно объяснить в начале встречи, что эти данные являются предварительными оценками, и что после встречи я сразу же их проверю и обновлю». Итак, вы поправляете одежду и, испытывая напряжение, которое ещё не полностью улетучилось, но уже не носит разрушительного характера, направляетесь в конференц-зал.

Основные идеи и напоминания

Практика важнее совершенства: ежедневно в спокойное время практикуйте эту дыхательную технику по 3 минуты, чтобы она вошла в мышечную память. Только тогда, когда разразится эмоциональная буря, вы сможете инстинктивно прибегнуть к ней.

Примите несовершенство: во время бури внимание неизбежно рассеивается, просто мягко возвращайте его. Даже если вам удалось выполнить всего один полный цикл дыхания, это уже победа.

Это «кнопка паузы», а не «кнопка удаления»: её цель —

восстановить ваше внутреннее равновесие и право выбора, а не заставить эмоции исчезнуть. Эмоции всё равно потребуют дальнейшей работы, но вы уже не будете их рабом.

Эти три минуты — ключевой промежуток времени, в течение которого вы превращаетесь из пленника эмоций в свидетеля и управляющего собственным опытом. Это первое и самое прочное убежище, которое вы строите для себя посреди внутренней бури.

Глава 14. Основа мудрости — три истины, которым нас научил Будда

3.1 Все явления непостоянны: почему всё меняется?

Британский поэт-романтик Перси Биши Шелли однажды написал в стихотворении под названием «Изменение» такие строки: «Вчерашний день человека всегда отличается от завтрашнего, и только изменение вечно». Эти строки, словно молния, освещают древнюю и всеобщую истину человеческого познания.

Еще задолго до Шелли, в V веке до нашей эры, древнегреческий философ Гераклит, глядя на бурную реку, произнес ту самую знаменитую мысль: «Нельзя дважды войти в одну и ту же реку». В его глазах мир представлял собой вечный живой огонь, который в той или иной степени горит и в той или иной степени угасает. Все течет, ничто не остается неизменным.

Будь то восторги поэта или размышления философа, все они указывают на одно и то же фундаментальное наблюдение за вселенной: изменение — единственная постоянная сущности бытия. А в древнем Востоке Будда, благодаря своей непревзойденной проницательности, выделил, углубил это наблюдение и поместил его в центр своей системы мудрости — это и есть первый из «Трех печатей Дхармы» — «Все яв-

ления непостоянны».

«Все явления» — это все мирские явления, подверженные созданию и разрушению, будь то материальные или духовные. «Непостоянство» означает отсутствие постоянной и неизменной сущности; все явления постоянно находятся в потоке изменений: «возникновение, пребывание, изменение, исчезновение». Таким образом, «непостоянство всех явлений» раскрывает фундаментальный закон: все явления мира находятся в непрерывном движении и изменении, ни одно из них не является постоянным и неизменным.

Это не пессимистический вывод, а глубокое проникновение в истинную природу вселенной «такой, какая она есть». Давайте же рассмотрим «непостоянство» с разных точек зрения и посмотрим, как оно проявляется во всём существующем.

Вечный танец микромира: сами краеугольные камни, составляющие «прочный» мир, на самом деле не прочны

Нам кажется, что наше тело твёрдое, столы и стулья прочные, а горы и реки устойчивы. Однако картина, раскрытая современной наукой, удивительным образом перекликается с буддийским учением о «беспеременности всех явлений»:

Квантовая суматоха: даже в вакууме, кажущемся пустым и достигающем абсолютного нуля, царит не мертвая тишина. Там происходят непрекращающиеся квантовые флуктуации — пары виртуальных частиц постоянно возникают из ниоткуда и мгновенно аннигилируют, а само пространство похо-

же на кипящую квантовую пену. На самом базовом уровне понятия «покоя» и «пустоты» теряют свою силу.

Иллюзия атома: мы считаем атом стабильной элементарной единицей. Однако электроны вне атомного ядра не закреплены на орбитах, как планеты, а существуют в виде вероятностного облака, находясь в каждый момент времени в нелокальном, динамическом распределении. Так называемая «стабильность» атома — лишь статистическое среднее явление.

Случайность распада: ядра радиоактивных элементов (таких как уран, углерод-14) подвергаются самопроизвольному распаду, но момент распада отдельного ядра является полностью случайным и непредсказуемым; мы можем предсказать лишь статистическую закономерность для большого количества атомов (период полураспада). Эта внутренне присущая, фундаментальная неопределённость и является точным воплощением «непостоянства» на уровне микрочастиц.

Течение материи и эмоций: от звёзд до мыслей — всё подвержено изменениям

Закон непостоянства правит не только микромиром, но и явно отражается в макрокосмосе и в наших внутренних переживаниях.

Рождение и смерть звёзд: Солнце, кажущееся вечным над нашими головами, на самом деле является звездой, в которой происходит бурный процесс ядерного синтеза. Каждую секунду оно преобразует миллионы тонн вещества в энер-

гию, а примерно через 5 миллиардов лет оно придет к концу своего существования, раздуется до размеров красного гиганта и в конечном итоге остынет, превратившись в белого карлика. Звёзды большей массы же завершают свою жизнь ярким взрывом сверхновой. Свет и тепло, от которых зависит наше существование, происходят именно из процесса непрерывного «распада» Солнца.

«Мгновенное возникновение и исчезновение» тела: наше тело, казалось бы, представляет собой непрерывную сущность, но на самом деле является совокупностью ряда высокоскоростных метаболических процессов. Клетки непрерывно умирают и возрождаются, а молекулы в организме обновляются каждую секунду. В буддийских суттах наше тело сравнивается с пузырьками на воде: оно кажется осязаемым, но на самом деле мгновенно возникает и так же быстро исчезает. Мы не можем удержать то тело, которым были всего лишь секунду назад.

«Пузырьки на воде» эмоций: наши эмоциональные переживания («ощущения») описываются как пенные пузырьки на воде. Будь то сильный гнев, сладкая радость или глубокая печаль — все они, подобно пузырькам, поднимаются из реки сознания, проявляются на мгновение, а затем лопаются и рассеиваются. Мы пытаемся удержать радость и сопротивляемся страданию, но сами эмоции «следуют одна за другой, непрерывно поднимаясь и опускаясь» и не задерживаются из-за нашей привязанности.

Измерения времени и пространства: само существование — это процесс непрерывного течения

Когда мы обращаем взор на более сущностные измерения — время и пространство, — мы обнаруживаем, что «непостоянство» — это не какое-то свойство вещей, а основной способ существования.

Время: другое имя изменения. Время — это не неподвижная сцена, на которой происходят изменения, а само по себе мера изменения. Будда указал, что все явления «продолжаются в потоке, непрерывно меняются». Это похоже на путешествие: одна нога опускается, другая поднимается, и ни один шаг не может по-настоящему остановиться. Наша жизнь, да и даже времена года на Земле, а также ход истории — всё это представляет собой такой «непрерывный процесс». Так называемое «настоящее» — это лишь один из неуловимых срезов в этом бесконечном потоке перемен.

Пространство: динамическая сеть взаимосвязей: современная физика говорит нам, что пространство — это не неподвижная пустая коробка. Согласно общей теории относительности, материя и энергия вызывают искривление самого пространства-времени, а геометрическая структура пространства-времени, в свою очередь, определяет движение материи. Не существует абсолютного пространства, независимого от материальных отношений. Это перекликается с буддийской мудростью «зависимого происхождения и пустоты»: все явления обретают своё временное проявление

в сети взаимозависимых отношений, не имея изолированной, неизменной сущности. Пространство само по себе является воплощением этого поля динамических отношений.

Откровение непостоянства: пребывание в течении реки

Поняв принцип «беспеременности всех явлений», мы обретаем совершенно новый взгляд на жизнь и страдание:

Избавление от ложного привязанности к «постоянству»: подавляющая часть наших страданий проистекает из глубоко укоренившейся в душе иллюзии «постоянства» — стремления к вечной молодости, бесконечной любви, стабильной карьере и бессмертию. Закон непостоянства говорит нам, что это как раз и есть борьба с реальностью мира. Это подобно попытке удержать рукой текущую воду — она принесет лишь тщетность и разочарование. Признание и принятие непостоянства — это не пассивное смирение с судьбой, а прекращение этой обречённой на поражение войны.

Переход от «обладания» к «переживанию»: поскольку всё находится в постоянном движении, мы не можем по-настоящему «обладать» чем-либо — будь то материальные блага, отношения, статус или достижения. Мы просто встречаемся с ними, переживаем их и взаимодействуем с ними на определённом этапе, обусловленном совокупностью причин и условий. Перенеся центр тяжести жизни с «крепкого удержания» на открытое «переживание и опыт», наш ум обретет беспрецедентную свободу и легкость.

Придание «настоящему моменту» высшего значения:

именно потому, что всё уходит, переживание настоящего момента становится бесценным. Прошлое ушло, будущее ещё не наступило, и только настоящее — это единственная часть жизни, к которой мы можем прикоснуться по-настоящему. На фоне непостоянства сосредоточение на дыхании, ощущении солнечного света, внимании к словам любимого человека — все эти обыденные мгновения обретают глубокую торжественность.

Воспитывать стойкость и надежду: непостоянство означает как плохие, так и хорошие перемены; оно означает конец, но всегда таит в себе новое начало. Самая глубокая боль не будет длиться вечно, самая застывшая ситуация тоже изменится. Это дарит нам терпение, чтобы пройти через тьму, и надежду на перелом к лучшему.

От реки Гераклита до буддийского «всё подвержено переменчивости» — самая глубокая мудрость человечества раскрывает нам одну и ту же истину: существование — это изменение. Наше тело находится в постоянном движении, наши мысли находятся в постоянном движении, мир находится в постоянном движении, и сама Вселенная — это грандиозное течение.

Осознание этого не делает нас безразличными, а приглашает нас погрузиться в этот поток жизни с большей мудростью, смелостью и состраданием. Мы больше не будем зрителями на берегу, боящимися исчезновения воды, а научимся становиться самой рекой, сохраняя осознанность и откры-

тость в каждом мгновении перемен и испытывая динамичное спокойствие в этом вечном течении.

Вот что даёт нам принцип «беспеременности всех явлений» — первый и самый важный ключ к освобождению: проникнув в суть того, что всё течёт, мы, напротив, обретаем истинное место покоя — это пребывание в самом изменении.

3.2 Отсутствие «я» во всех явлениях: отказ от привязанности к «я»

В предыдущей главе мы рассмотрели принцип «непостоянства всех явлений» и проникли в сущность реальности, где всё находится в постоянном изменении. Однако наш ум по-прежнему цепляется за другую, более глубокую и фундаментальную иллюзию: за этими меняющимися явлениями, казалось бы, существует независимое, самостоятельное и неизменное «я». Это «я» чувствует, думает, обладает чем-то и страдает. Второй фундаментальный закон, раскрытый Буддой, — «отсутствие «я» во всех явлениях» — призывает нас непосредственно взглянуть в эту иллюзию и в конечном итоге прозреть её.

«Все явления» — это всё существующее и все явления; «отсутствие «я»» означает отсутствие независимой, неизменной и господствующей сущности. Давайте начнём с глубокого вдоха и пошагово проанализируем с разных точек зрения это прозрение, которое переворачивает все наши представления о реальности.

Анализ «отсутствия «я»» — игра в поиск «я»

Представьте себе самый простой эксперимент: попробуйте сейчас «найти» внутри себя то, что называется «я». Возможно, вы укажете на:

тело: «Это моё тело». Но тело состоит из пищи, воды и воздуха, а каждые семь лет все его клетки полностью обновляются. Вы не можете сказать, что вчерашнее тело — это сегодняшнее «я».

Ощущения: «Я испытываю боль, значит, „я“ страдаю». Но боль — это всего лишь эмоциональное явление, которое возникает и исчезает; оно приходит и уходит, но оно не является «мною».

Мысли и воспоминания: «Мои мысли и воспоминания составляют меня». Однако мысли подобны текущей воде, а воспоминания искажаются и забываются. Вы не можете контролировать, какой будет следующая мысль, а воспоминания — это лишь временные паттерны нейронных связей в мозге.

Социальная идентичность: «Я — врач, отец, художник». Это изменчивые социальные роли и ярлыки отношений, а не неизменное ядро.

Результат этой игры в поиски, как и прозрел когда-то второй патриарх чань-буддизма Хуэйкэ, когда просил у патриарха Дамо «успокоить ум»: «Ища ум, его невозможно обрести». — Ища то беспокойное сердце, мы обнаруживаем, что не можем найти никакой сущности, которую можно было бы ухватить или извлечь. Это и есть самый непосредственный опыт «отсутствия я»: когда мы рассматриваем его с осознан-

ностью, тот, казавшийся твёрдым, центр «я» рассеивается, превращаясь в череду взаимозависимых, постоянно меняющихся телесно-душевных процессов.

Мы можем более систематично понять структуру этого «отсутствия «я»» с четырёх ключевых точек зрения:

1. Распад с точки зрения «автономности»: кто является хозяином? Мы считаем, что «я» — хозяин самого себя, способный свободно мыслить, принимать решения и действовать. Но посмотрите: когда возникает гневная мысль, можете ли вы помешать её появлению? Когда наваливается сонливость, можете ли вы мгновенно избавиться от неё силой воли? Управляете ли «вы» биением сердца и пищеварением? Нейробиология показывает, что многие решения принимаются определёнными областями мозга ещё до того, как мы их осознаём. Так называемые «свободная воля» и «самостоятельность» скорее представляют собой динамическое явление принятия решений, возникающее при слиянии сложной цепочки причинно-следственных связей (генетика, окружающая среда, память, стимулы), а не абсолютный приказ независимого «субъекта».

2. Деконструкция с точки зрения «сочетания причин и условий»: разочарование в независимости «Отсутствие «я» во всех явлениях» и закон «зависимого происхождения» — две стороны одной медали. Зависимое происхождение означает: «Это существует, потому что существует то; это возникает, потому что возникает то». Автомобиль — это яв-

ление, представляющее собой временное объединение бесчисленных «причин и условий»: шин, двигателя, стали, стекла, труда рабочих, проектных идей и т. д. Без этих условий самостоятельная сущность под названием «автомобиль» не существует. По той же логике, что такое «я»? Это динамическое объединение целого ряда условий: тела (четыре стихии — земля, вода, огонь и ветер), ощущений (ощущения от соприкосновения), познания (взаимодействие шести органов чувств с шестью объектами восприятия), поведенческих привычек (карма) и социальных отношений. Подобно водовороту, у которого есть форма и сила, но, если присмотреться внимательно, нет никакого самостоятельного объекта под названием «водоворот» — есть только непрерывно текущая вода. «Я» — это именно такой «водоворот совокупности причин и условий».

3. Рассмотрение с точки зрения «условий и результатов»: не непрерывная последовательность. Нам кажется, что существует непрерывное «я», прошедшее путь от детства до настоящего момента. Но если посмотреть на это через призму «непостоянства» и «зависимого происхождения», то это скорее напоминает цепочку причин и следствий, в которой каждое звено обуславливает следующее и возникает и исчезает в мгновение ока. Зрительное впечатление предыдущего мгновения (условие) порождает понимание следующего мгновения (результат); вчерашнее обучение (условие) влияет на сегодняшние способности (результат). Здесь нет ни-

какого неизменного «субъекта», переживающего всё это, — есть только сам поток опыта (непрерывность «ага»). Подобно кинофильму: история, кажущаяся связной, на самом деле состоит из отдельных кадров, быстро сменяющих друг друга. Ощущение непрерывности «я» — это когнитивная иллюзия, возникающая в сознании при восприятии схожих причинно-следственных последовательностей.

4. Разъяснение с точки зрения «причины и следствия»: карма и «отсутствие я» не противоречат друг другу Кто-то может спросить: если нет «я», то кто создаёт карму? Кто несет последствия? Именно в этом и заключается ключевой момент. «Отсутствие «я»» не отрицает закон причинно-следственной связи (кармы), а отрицает наличие в этом потоке причинно-следственных связей какой-то «духовной сущности» или «неизменного субъекта». Карма скорее похожа на инерционную энергию, на тенденцию к определённому поведению (первоначальное значение слова «карма» — «совершение»). Это можно сравнить с тем, как вы толкаете первый домино (создаете причину): эта кинетическая энергия передается по цепочке домино (непрерывность следствий), и при этом не требуется, чтобы какой-то «человечек» бегал туда-сюда, передавая силу. Причинно-следственная связь в контексте «отсутствия «я»» — это продолжение силы самого динамического процесса, в котором присутствует только функциональное действие, но отсутствует сущностный носитель.

Благодаря приведённому выше анализу мы можем приблизиться к сути понятия «отсутствие «я» во всех явлениях»: всё существующее, включая тот личностный комплекс тела и ума, который мы называем «я», представляет собой лишь «процесс» или «функциональное проявление», возникающее в зависимости от условий, пребывающее в зависимости от условий и исчезающее в зависимости от условий, в котором нет никакой постоянной, неизменной сущности «я», которую можно было бы выделить отдельно.

Понимание «привязанности к «я»» — как иллюзия становится клеткой

Если «нет я», почему же мы ощущаем его так реально? Это и есть «привязанность к «я»» (санскр. Atma-graha) — прочная привязанность, цепляние и отождествление с «я» и «моим». Это «операционная система», лежащая в основе всех наших страданий.

Что такое «привязанность к «я»»? «Привязанность к «я»» — это не осязаемое чудовище, а целый ряд глубоко укоренившихся бессознательных психических процессов:

1. Разграничение «я» и «не-я»: инстинктивное проведение границы между «я» и «не-я».
2. Идентификация: отождествление «я» с тем, что «принадлежит мне» — телом, ощущениями, мыслями, ролями, достижениями и т. д.
3. Реакции жадности и гнева: на основе этой идентификации возникают фундаментальные импульсы: «я» хочу полу-

чить (жадность) и «я» хочу отвергнуть (гнев).

4. Нарратив самозащиты: создание истории о том, «кто я» (обычно это более идеальная, заслуживающая лучшего отношения и более уникальная версия себя), и готовность отстаивать её до последнего.

Почему возникает «привязанность к «я»»? С точки зрения эволюционной психологии такое сильное внимание к «чувству собственного «я»» способствует выживанию индивидуума и передаче генов. Однако с точки зрения более глубокой эпистемологии буддизма «привязанность к «я»» проистекает из коренного «невежества» — слепоты по отношению к истинной реальности «непостоянства и отсутствия «я»». Поскольку мы не видим сущности явлений тела и ума, которые возникают и исчезают в мгновение ока и существуют в взаимозависимости, мы выдумываем в потоке схожих образов сознания нечто «неизменное», чтобы объяснить свои переживания — подобно тому, как нитку драгоценных жемчужин ошибочно принимают за цельное ожерелье. Это заблуждение является инстинктивным и спонтанным и становится фоном по умолчанию для всего нашего познания.

Как работает «привязанность к «я»» и как она порождает страдание? «Привязанность к «я»» подобна искажённой линзе. Через неё всё в мире окрашивается оттенком «имеющим отношение ко мне»: когда изменения (беспричинность) затрагивают «то, что принадлежит мне» (мое здоровье, моё

богатство, мои отношения), привязанность к «я» воспринимает это как угрозу или лишение «меня», и таким образом возникает страдание («страдание разлуки с любимыми», «страдание от недостижимого»).

Когда обратная связь извне (критическое замечание, неудача) не соответствует самоописанию «я», «я-привязанность» воспринимает это как отрицание или нападение на «я», и тогда возникают гнев, тревога и стыд.

Всю жизнь мы добавляем кирпичи и каменные блоки к крепости этого вымышленного «я» (стремясь к большему количеству «того, что принадлежит мне») и постоянно боимся её обрушения. Все наши эмоциональные бури по сути являются сигналом тревоги этой крепости.

Отпустить эго — систематический путь от осознания к освобождению

Отказ от эгоистической привязанности не означает уничтожение личности или превращение в безразличного человека, а пробуждение от слепой идентификации с «иллюзией «я»» и восстановление изначальной свободы и открытости сердца. Это не мгновенное прозрение, а путь, требующий систематической практики. Ниже приведён полный путь от осознания к практике:

Первый шаг: создание когнитивной основы правильного видения

Прозрение в «не-я» через непостоянство: сознательно наблюдайте за непостоянством в повседневной жизни. Смот-

рите, как цветут цветы и опадают листья, ощущайте приход и уход эмоций, обращайтесь внимание на изменения в планах. На основе глубокого осознания того, что «всё течёт», естественным образом возникнет понимание «не-я» (ничто не может оставаться неизменным в этом потоке перемен).

Деконструкция личной истории: когда возникает мысль «меня обидели», остановитесь и спросите себя: 1. Какое «я» было обижено? Тело, чувство собственного достоинства или какой-то образ себя? 2. Является ли это «я» чем-то прочным и неизменным? Это позволит переосмыслить событие с «нападения на меня» на «совокупность причин и условий, в которых произошли определённые слова, поступки и психологические реакции».

Второй шаг: начать систематическую практику медитации осознанности

Медитация «Натхан» (Vipassana): это мощный инструмент для непосредственного осознания «отсутствия «я»». Во время медитации с равнодушным умом наблюдайте за возникновением, изменением и исчезновением явлений тела и ума (дыхания, ощущений, мыслей и т. д.). Вы непосредственно увидите: существует только процесс непрерывного возникновения и исчезновения, а владельца этого процесса нет. Мысль — это просто мысль, боль — это просто боль, и в них нет ни «мыслящего», ни «испытывающего боль»

Осознанность в повседневной жизни: практикуйте «просто делать» в повседневных делах. Во время еды просто ощу-

щайте вкус и жевательное движение; во время ходьбы просто ощущайте контакт ног с землей. Сократите самооценку и вовлеченность в мысли типа «я делаю это отлично» или «я делаю это ужасно».

Третий шаг: Растворение эгоцентризма в практике

Радость за других и благодарность: сознательно практикуйте радость за успехи и счастье других (радость за других), что напрямую ослабляет зависть — этот яд, укоренившийся в «привязанности к «я»». Ежедневная благодарность переключает внимание с «чего мне не хватает» на «за что я получаю поддержку», позволяя увидеть, что само существование «я» — это дар бесчисленных причин и условий.

Служение и альтруизм: занимайтесь служением, не ожидая в обмен славы или выгоды. В процессе искренней помощи другим границы «противопоставления себя и других» естественным образом стираются. Вы почувствуете, что счастье может исходить не только из удовлетворения потребностей «я».

Принятие неопределённости: активно делайте мелкие поступки, отказываясь от полного контроля над результатом (например, отправляйтесь в короткую поездку без подробного плана). Практика сосуществования с неизвестным ослабляет коренную тревогу «я», связанную с потребностью контролировать всё.

Четвёртый шаг: мудро противостоять сути «эго»

Когда «привязанность к «я»» дает о себе знать с особой

силой (например, при сильном чувстве унижения или страха), это лучший момент для тренировки ума. Используйте «дыхательный якорь», чтобы успокоиться, а затем наблюдайте со стороны, как будто вы — посторонний наблюдатель: «Как в данный момент «привязанность к «я»» выдумывает историю? Что она считает «я»? Чего она боится лишиться?» Не подавляйте её, а просто проследите за механизмом её работы, как учёный, наблюдающий за явлением.

Понимание «пустотности»: по мере углубления осознания «зависимого происхождения и отсутствия «я»» вы постепенно проникнетесь «пустотностью» — «я» и «все сущее» не являются ни реальным существованием, ни ничтожеством, а представляют собой бесконечную, взаимосвязанную совокупность возможностей. Привязанность подобна сжатому кулаку: вы думаете, что что-то удерживаете, но на самом деле лишь ограничиваете свободу своей руки; отпустить — значит не потерять, а восстановить полноценную функциональность всей руки.

Мудрость «отсутствия «я» во всех явлениях» не провозглашает нам: «Ты не существуешь», а приглашает нас познать себя с более широкой и истинной точки зрения: ты — не изолированная крепость, а неустанно текущая река; ты — не фиксированная роль, а живой, пересекающийся узел в динамичной сети всей вселенной.

Отпустить «привязанность к «я»» — это не значит стать бедным духом, а освободиться из узкой клетки «я» и вер-

нуться к естественному изобилию, связанному со всем существующим. Когда ты перестанешь тратить свою жизнь на поддержание этого вымышленного «я», эта огромная энергия преобразуется в трезвое осознание, искреннее сострадание и творческую жизненную силу.

Этот процесс начинается с простого поворота: от «я — это мои мысли» к «я осознаю мысли»; от «я страдаю» к «происходит некий опыт, называемый страданием». Именно в этом повороте дверь клетки впервые открывается изнутри.

3.3 Тишина Нирваны: возможность прекращения страдания

На протяжении всего пути мы исследовали страдание, его причины и способы преодоления. Теперь давайте объединим всю нашу мудрость, чтобы достичь окончательной истины — покоя Нирваны. Чтобы понять его, нужен «универсальный ключ» (зависимое происхождение и пустота) и полная «карта» (система печатей всех явлений). Вместе они покажут, что покой не возникает из ниоткуда, а является неизбежным результатом космических законов.

Основные понятия — «угасание» и «возвращение»

Что такое «нирвана»? Первоначальное значение слова «нирвана» — «угасание», подобно тому, как задувают масляную лампу. Но угасают здесь три яда — жадность, гнев и невежество — а также все страдания. В «Сборнике различного содержания» (Самагха-агама) говорится: «Когда жадность навсегда исчезает, когда гнев навсегда исчезает, когда неве-

жество навсегда исчезает, когда все страдания навсегда исчезают — это и есть нирвана». Ключевой метафорой является «море после утихания бури»: море (природа ума) изначально безгранично и бездонно. Сильный ветер (три яда) поднимает огромные волны (страдания), вызывая его волнение (страдание). Нирвана — это утихание сильного ветра. После того как ветер утих, море не исчезло, а восстановило своё изначальное спокойствие и способность отражать. Таким образом, нирвана — это «возвращение к изначальному состоянию», а не превращение в ничто.

Что такое «тишина»? «Тишина» означает «спокойствие, отсутствие событий». «Отсутствие событий» в данном контексте конкретно означает «отсутствие споров» — борьба противостояний, цепляния и отторжения, возникающая в сердце из-за «привязанности к «я», окончательно прекращается. «Сутра сердца» («Нет страдания, нет причины страдания, нет прекращения страдания, нет пути; нет мудрости, нет обретения») описывает именно это абсолютное спокойствие, превосходящее все противоположности. Это состояние, в котором «нет „я“, которое можно было бы возмутить»: когда иллюзия «я» растворяется, ничто не может потревожить эту непоколебимую сущность.

Что такое «тишина нирваны»? «Тишина Нирваны» — это «полное угасание страданий, приносящее абсолютное внутреннее спокойствие», это совершенное единение причины (мудрости) и следствия (тишины). Ключ к пониманию за-

ключается в этих просветляющих словах из «Сутра Лотоса»: «Все явления изначально обладают природой постоянного угасания». Она раскрывает: тишина Нирваны — это не «новое состояние», достигнутое практикой, а истинная природа, присущая всем явлениям (включая наш беспокойный ум) на самом глубоком уровне. Мы просто обмануты поверхностными «бурями и волнами» (ложными мыслями). Духовная практика — это «прекращение ложных мыслей и возвращение к истине», прекращение создания волнений, чтобы таким образом «обнаружить» и пребывать в этой изначальной тишине.

Главный ключ — взаимозависимое возникновение и пустота

Чтобы по-настоящему «открыть» для себя эту внутреннюю тишину, необходимо овладеть главным ключом к пониманию всего учения Будды: «причинно-следственная связь и пустота».

«Зависимое происхождение» означает, что все явления возникают в результате совокупности определённых условий (причин и условий), подобно тому, как растению нужны семена, почва, солнечный свет и вода.

«Природа пустоты» означает, что, поскольку все явления возникают в зависимости от условий, у них нет независимой, неизменной, и самоуправляемой сущности (собственной природы), и их сущность является «пустой».

Это похоже на кинофильм: реалистичные кадры (все яв-

ления) временно проявляются благодаря таким условиям (причинам и условиям), как плёнка, проектор, экран и т. д., но от начала до конца не существует ни одной реально существующей «сцены», независимой от этих условий (пустота сущности). Наше тело и ум, мир — всё подчиняется этому закону.

«Зависимое происхождение и пустота» — это фундамент, а «покой нирваны» — это самое совершенное состояние, построенное на этом фундаменте: когда мудрость полностью прозревает, что все явления «возникают в зависимости от причин и не имеют собственной сущности» (пустота), прочная иллюзия «я» и «мое» (привязанность к «я») теряет опору. Когда иллюзия растворяется, ум естественным образом возвращается к своему изначальному покою, свободному от искусственности и запутанности. Таким образом, нирвана — это не переход от «бытия» к «небытию», а пробуждение от заблуждения, в котором мы ошибочно полагаем, что существует реальное «я» и реальные явления, и осознание истинной реальности «изначального пустоты и покоя».

Полная карта — общее направление системы «печатей всех явлений»

Поняв эту высшую истину — «зависимое происхождение и пустота» — мы сможем досконально разобраться во всех «печатах Дхармы»; хотя на них обозначены разные пути, их конечная цель един.

Система печатей Дхармы

Основное содержание

Как они указывают на «зависимое происхождение и пустоту» и «нельба и покой»

Три печати Дхармы (основная структура)

Все явления непостоянны, во всех явлениях отсутствует «я», нирвана — это покой

Наглядно демонстрирует полную логику освобождения от явлений (беспричинности) к сущности (отсутствию «я») и далее к конечной цели (нирване). «Отсутствие «я»» — это персонифицированное выражение «пустоты», а «нирвана» — её плод.

Четыре печати Дхармы (Усиление мотивации)

Всё есть страдание, все явления непостоянны, все явления лишены «я», нирвана — покой

Упоминание «страдания» после «непостоянства» подчеркивает внутренний конфликт, возникающий из-за привязанности к «непостоянному» как к «постоянному», и усиливает актуальность выхода из мира «зависимого происхождения» и стремления к «покою».

Пять печатей (Углубление сущности)

Всё является страданием, все явления непостоянны, все явления пусты, во всех явлениях отсутствует «я», нирвана

— это покой

Четко добавлено «все явления пусты», что раскрывает философскую суть предыдущих печатей. Коренной причиной непостоянства, страдания и отсутствия «я» является «пустота природы». Нирвана — это полное пробуждение к этой пустоте.

Единый печать Дхармы (Абсолютное единство)

Печать единой истинной сущности

Все явления возвращаются к истоку, и первые три или четыре печати объединяются в «истинную сущность всех явлений» (то есть «причинно-следственную пустоту») — эту высшую истину. Нирвана — это состояние полного единения с этой истинной сущностью.

Конечной целью всех классификаций печатей, без исключения, является приведение существ к прозрению истины «зависимого происхождения и пустоты», чтобы таким образом достичь того берега, где царит «покой Нирваны». Они подобны рецептам, выписанным для лечения различных заболеваний (способностей), но их лекарственное действие (зависимое происхождение и пустота) одинаково, и критерий окончательного исцеления (покой Нирваны) также одинаков.

Как «нельбана» устраняет страдание — конечная точка логики

Возникновение и прекращение страдания в рамках «зависимого происхождения и пустоты» и «печатей Дхармы» логически чрезвычайно ясны:

1. Возникновение страдания (круговорот заблуждения)

Закон взаимозависимого происхождения + невежество (непонимание «пустоты») → возникновение «привязанности к «я»» → «деяния» (создание кармы) в соответствии с законом взаимозависимого происхождения → цепная реакция (двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения) → притягивание «рождения, старения, смерти, печали, скорби и страдания».

Движущей силой является «невежество» (непонимание «зависимого происхождения и пустоты»), которое порождает фундаментальную иллюзию «я».

2. Прекращение страдания (угасание просветления)

Проникновение в суть «зависимого происхождения и пустоты» (пробуждение мудрости) → Прозрение, разрушающее «невежество» → Разрушение основы «привязанности к «я»» → Прерывание цепной реакции страданий → Прекращение страдания, проявление изначального «покоя».

Это и есть «погасание одного влечет за собой погасание другого». Тишина нирваны — это естественное состояние после угасания «невежества». Когда правильное видение «зависимого происхождения и пустоты» заменяет ложное видение «реального существования я и явлений», вся цепочка возникновения страдания навсегда прекращается.

Окончательная метафора: момент пробуждения от сна Во сне вас преследует свирепый тигр, и вы испытываете ужас (это и есть «страдание»). Этот сон складывается из совокупности сна (невежества) и деятельности сознания (зависимого происхождения). Тигр и страх во сне кажутся реальными, но по сути своей являются «пустотой». В этот момент кто-то говорит вам: «Это сон» (это и есть правильное понимание, полученное через услышание о «печати Дхармы» и «пустоте, обусловленной взаимозависимостью»). Вы с недоверием наблюдаете за происходящим (это и есть практика осознанности и созерцания) и обнаруживаете, что тигр набрасывается на вас, но не причиняет реального вреда, а смены сцен происходят нелогично (это и есть непосредственное переживание «непостоянства» и «отсутствия «я»»). В конце концов, вы полностью просыпаетесь (это и есть «пробуждение к нирване»). В момент пробуждения нужно ли вам «уничтожить» тигра из сна? Нужно ли «сбежать» в место под названием «бодрствование»? Ни того, ни другого не нужно. Вы просто остановили механизм сновидения (невежество) и естественным образом вернулись к изначально бодрствующему, спокойному состоянию (изначальное безмолвие). Все страхи и страдания во сне в этот же миг утихают, не оставляя никаких следов.

Свобода возвращения к естественному состоянию

Таким образом, в нирване утихает не изменение внешних условий, а внутреннее сопротивление этим изменениям и

привязанность к ним; достигается не какой-то далёкий рай, а естественная свобода, проявляющаяся в настоящем моменте, когда сознание осознаёт истину «зависимого происхождения и пустоты».

Все наставления «печатей Дхармы», вся глубокая философия «зависимого происхождения и пустоты» в конечном итоге сходятся в этой самой простой мысли: перестань бороться с иллюзиями и успокойся в изначальном покое. Это не пассивность, а величайшая активность — полностью освободить всю жизненную энергию, которая тратится на борьбу с «непостоянством» и защиту «я», и направить её на осознанную любовь, творчество и жизнь.

Это — высший дар мудрости и полное возвращение жизни домой.

Часть вторая: Практическое применение — как справиться с жизненными травмами и резкими переменами

Глава 15.

Исцеление разбитого сердца — как с помощью мудрости буддизма преодолеть разрыв отношений

Прежде чем углубиться в боль разбитого сердца, необходимо честно взглянуть на её источник — саму любовь. Это далеко не просто романтическая встреча, а грандиозный нарратив о «я», движимый биологическими инстинктами, сформированный психологическими потребностями и тщательно облечённый в культурные образы. Понимание её сущности — ключ к пониманию того, почему её потеря так разрывает сердце на части.

Физиологический и сексуальный аспекты: глубинные коды, заложенные эволюцией

С точки зрения самых базовых биологических аспектов, основные мотивы любви глубоко укоренены в эволюционной психологии и нейрохимии.

Стратегия распространения генов: эволюционная психология указывает, что человек — это машина для выживания

генов. Механизмы притяжения в любви (такие как предпочтения в отношении определённой внешности или признаков здоровья) в значительной степени являются бессознательными стратегиями, заложенными генами в целях обеспечения более эффективного воспроизводства и продолжения рода. Мужчин могут привлекать сигналы, свидетельствующие о репродуктивной способности (например, молодость, симметричность), а женщин — сигналы, указывающие на способность добывать ресурсы и обеспечивать защиту (например, социальный статус, чувство ответственности). Этот инстинкт не имеет отношения к добру и злу — это глубокий код, заложенный миллионами лет естественного отбора.

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.