

**Куладаса (Джон Йейтс, Ph.D.), Мэтью Иммергут, Ph.D., Джереми
Грейвс**

Освещенный разум

Полное руководство по медитации: сочетание буддийской мудрости и наук о мозге

Содержание

Отзывы на книгу

Авторские права

Посвящение

Благодарности

Об авторах

Введение

Обзор десяти этапов

Дополнение 1: модель сознания и цели медитации

Первый этап: заложение основы

Дополнение 2: препятствия и проблемы

Второй этап: прерывистое сосредоточение, устранение блуждания ума

Третий этап: продление сосредоточения, устранение забывчивости

Дополнение 3: принцип работы осознанности

Четвертый этап: непрерывающееся сосредоточение, устранение грубого отвлечения и притупленности ума

Дополнение 4: модель моментов сознания

Пятый этап: преодоление тонкой притупленности и усиление осознанности

Дополнение 5: модель системы сознания

Шестой этап: устранение тонких отвлечений

Дополнение 6: высшие этапы

Седьмой этап: однонаправленное сосредоточение и собранность ума

Дополнение 7: Природа ума и сознания

Восьмой этап: гибкость ума и успокоение чувств

Девятый этап: гибкость ума и тела, успокоение чрезмерной радости во время медитации

Десятый этап: равностность и покой

Заключительные мысли

Приложение А: медитация на ходьбу

Приложение В: аналитическая медитация

Приложение С: медитация на любовь и доброту

Приложение D: дхьяны

Приложение E: оценка осознанности

Приложение F: прозрение и «темная ночь»

Глоссарий

Предметный указатель

Примечания

Таблицы

Таблица 1

Таблица 2. Десять этапов и четыре вехи медитации

Таблица 3. Сравнение периферийного осознания и направленного сосредоточения

Таблица 4. Подготовка к медитации

Таблица 5. Пять препятствий

Таблица 6. Семь проблем и их решения

Таблица 7. Сравнение дхьян

Заметки

Заметка 1. Сосредоточение развивается нелинейно. Будьте готовы к возвращению на более низкие этапы.

Заметка 2. Если не применять в повседневной жизни навыков и осознаний, полученных в медитации, то развитие пойдет крайне медленно. Это все равно что лить воду в дырявое ведро.

Заметка 3. Раздражаться из-за каждого отвлечения ума — словно вырывать все растения в саду, чтобы избавиться от сорняков.

Заметка 4. Из всего того, что вы переживаете в данный момент, складывается ваше сознание.

Заметка 5. Можно внимательно слушать человека и одновременно краем сознания замечать что-либо еще.

Заметка 6. Сосредоточение и периферийное осознание — два разных способа познания мира. Сосредоточиваясь, вы выделяете из поля своего внимания маленькую часть, анализируете и интерпретируете ее. Периферийное осознание создает общий контекст познания.

Заметка 7. Внимание может самопроизвольно двигаться тремя способами: течение, захват и переключение. Оно течет от одного объекта к другому, ища что-либо захватывающее. Если ничего не находится, то внимание возвращается к исходной точке.

Заметка 8. Третий вид движения внимания — переключение между двумя и более объектами.

Заметка 9. Периферийное осознание может быть направлено вовнутрь, то есть на объекты в самом сознании — мысли, чувства, состояния и действия ума.

Заметка 10. Переход к объекту медитации выполняется за четыре шага. Первый шаг — открыть сознание и расслабиться, допуская в него любые объекты, но в первую очередь обращая внимание на ощущения, а не мысли.

Заметка 11. Иногда хочется заняться чем угодно, только бы отложить практику. Очень важно просто сесть и направить внимание на объект медитации — это первый шаг, за которым последует все остальное.

Заметка 12. Следить за дыханием — сложная задача для ума, которую можно представить как игру. Замечайте начало и конец каждого цикла вдох-выдох, а также паузы между ними. Затем постарайтесь увидеть каждый из этих моментов одинаково ясно.

Заметка 13. Одна часть вашего ума может какое-то время ходить в большой шляпе, на которой написано «Я», но она неспособна удержаться в таком виде надолго. Какой-либо другой умственный процесс с другими намерениями и другими свойствами неизбежно возьмет верх и станет «Я».

Заметка 14. «Ум» представляет из себя собрание множества различных ментальных процессов, а не один такой процесс. У каждого из них свои намерения и желания, но в целом все они стараются привести вас к счастью и благополучию. Когда вы недовольны своей практикой, другие части ума подталкивают вас к другим источникам удовлетворения. Пытаться удержать внимание на дыхании может ощущаться как попытка пасти кошек.

Заметка 15. Если сделать так, чтобы практика медитации нравилась вам и приносила удовлетворение, та часть ума, которая хочет медитировать, может убедить другие части не сопротивляться и присоединиться.

Заметка 16. Механизм забывания: сначала внимание начинает переключаться с объекта медитации на отвлекающий объект и обратно.

Заметка 17. Обозначение. Потренируйтесь давать этому отвлечению короткое и простое название.

Заметка 18. Если вам больно или неудобно, игнорируйте неприятные ощущения, сколько можете. Не поддавайтесь желанию подвигаться, чтобы они ушли.

Заметка 19. Тонкая притупленность — комфортное состояние, в котором тоже возможно следить за дыханием, но сосредоточению не хватает четкости и интенсивности.

Заметка 20. Поэтапное развитие осознанности похоже на встречу с колючим кустарником. На первом этапе мы учимся уворачиваться от шипов.

Заметка 21. Первый шаг к устранению грубого отвлечения ума — заметить, в какие моменты оно проявляется.

Заметка 22. Чтобы научиться работать с болью, постарайтесь игнорировать неприятные ощущения, насколько возможно.

Заметка 23. Боль часто затухает после длительного исследования, благодаря тому что вы перестаете сопротивляться и принимаете ее присутствие.

Заметка 24. Захватывающие осознания могут сильно отвлекать от практики.

Заметка 25. Накапливаясь в бессознательном, воспоминания и беспокоящие эмоции могут перетекать в сознание.

Заметка 26. Установление взаимосвязей. Сравните разные моменты текущего цикла вдох-выдох с предыдущим циклом. Новые вдох и выдох длиннее или короче по сравнению с предыдущими? Не изменилась ли продолжительность пауз? Когда происходят изменения

вдохов, выдохов и пауз: когда возрастает грубое или тонкое блуждание ума, или когда усиливается или ослабевает притупленность?

Заметка 27. Можно выделить всего семь видов сознаний. Первые пять соответствуют органам чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Шестая категория называется ментальным сознанием: к нему относятся умственные объекты, такие как мысли и эмоции. Наконец, седьмой вид сознания — связующее сознание. Оно собирает воедино информацию, предоставляемую остальными сознаниями.

Заметка 28. Если содержание одного момента пропадает с наступлением следующего момента, то как мы связываем их, чтобы понимать происходящее? Содержание отдельных моментов хранится в кратковременной памяти, где эти моменты обретают связность и цельность. Результат проецируется в сознание в виде «связующего момента».

Заметка 29. Любой момент сознания можно определить либо как сосредоточение, либо как периферийное осознание. Периферийное осознание охватывает широкий спектр объектов, оно открыто и целостно, к какой бы из семи категорий сознания оно ни принадлежало. Напротив, сосредоточение выделяет один конкретный аспект опыта, на котором оно концентрируется.

Заметка 30. Когда вы сидите на скамье в горах и любуетесь открывающимся видом, каждый момент зрительного осознания одновременно охватывает разнообразные объекты — горы, деревья, птиц. Моменты слухового осознания включают в себя все, что слышно, — пение птиц, шелест ветра в ветвях деревьев, журчание ручья. Однако зрительное внимание может ограничиться одними птицами, а слуховое внимание — одним их пением. Связующие моменты внимания и осознания собирают вместе содержание предыдущих моментов чувственного восприятия, так что они становятся единым целым.

Заметка 31. Значительную часть повседневного сознания составляют моменты невосприятия.

Заметка 32. Внимание, присутствующее в данный момент, определяет, какие объекты будут познаваться в следующие моменты. Чем сильнее вы сосредоточены на чем-либо, тем больше моментов внимания посвящено этому объекту. В моменты невосприятия внимание отсутствует, что ведет к большему невосприятию и большей притупленности.

Заметка 33. Вдох. Большинство моментов сознания — это моменты внимания, направленного на дыхание, но есть и моменты, когда объектом внимания выступает боль в колене или мысли об обеде. В действительности внимание не переключается между дыханием и этими отвлечениями: у последовательных моментов внимания — разные объекты. Эти моменты внимания перемежаются с периферийным осознанием других телесных ощущений.

Выдох. Если внимание привлекла боль в колене, то большая часть внимания уходит на нее, а не на дыхание. Когда боль становится грубым отвлечением, дыхание ускользает на задний план.

Заметка 34. Согласно этой модели, все такие явления, как забывчивость, грубое и тонкое блуждание ума, а также однонаправленное сосредоточение, существуют в едином потоке. Их местоположение в потоке зависит только от того, сколько внимания посвящено дыханию, а сколько — отвлечениям в определенный период времени.

Заметка 35. Когда возрастает число моментов невосприятия, мы испытываем тонкую притупленность. Когда их становится еще больше, притупленность становится грубой. При достаточно большой пропорции невосприятия мы засыпаем.

Заметка 36. Проверка тела. Систематически проверяйте отдельные участки тела, исследуя все ощущения, но обращая особое внимание на те ощущения, которые меняются с дыханием. Освоив это действие, объединяйте участки, пока не сможете с равной ясностью

наблюдать за ощущениями в больших областях тела. Как только вы заметите, что восприятие стало значительно сильнее прежнего, верните внимание к дыханию и области носа. Поддерживайте возросшее восприятие так долго, как только можете, а затем вернитесь к проверке всего тела.

Заметка 37. Система ума состоит из сознательной и бессознательной частей. Бессознательный ум обменивается информацией с сознанием.

Заметка 38. Бессознательный ум состоит из двух основных частей: чувствующий и различающий ум. Каждый из них состоит из множества отдельных подобластей ума, функционирующих одновременно и автономно.

Заметка 39. Зрение проецирует в сознание набор чувственных ощущений в виде образа, к которому затем получают доступ мышление и эмоции.

Заметка 40. Сознание подобно ментальному залу заседаний, где идет обмен информацией и ее обсуждение, а также принимаются решения.

Заметка 41. Если во время медитации вы осознаете присутствие запаха кофе и ваше намерение достаточно сильно, то внимание может переключиться на запах и даже на мысль о том, чтобы выпить латте. К счастью, эти бессознательные намерения не вполне взяли над нами верх, и осознанные намерения способны пересилить спонтанные колебания внимания.

Заметка 42. Повествующий ум — это подраздел более обширного различающего ума. Однако у повествующего ума своя, особенная и важная роль. Он собирает всю информацию, которую проецируют в сознание другие его части.

Заметка 43. Когда зрительный ум обрабатывает информацию, поступающую от глаз, в сознание проецируется образ. *Но в этом «видении» есть только увиденное.* Далее этот образ обрабатывается различающим умом, и тогда в сознание проецируется концептуальная репрезентация. *Но в этом «узнавании» есть только узнанная концепция.* Если образ и связанные с ним ассоциации приятны, в сознание проецируется соответствующая эмоция. *Но в этом «чувствовании» есть только почувствованное удовольствие.*

Заметка 44. Внимание движется само собой, поскольку бессознательные части ума проецируют в сознание различные объекты с целью привлечь к ним внимание. Когда из-за лая собаки возникает раздражение с сильным намерением сделаться объектом внимания, это идет вразрез с намерением следить за дыханием. Внимание переключается между дыханием и отвлечением, и больше внимания достается тому из них, что получает больше поддержки и энергии от сознания.

Заметка 45. Когда вы в состоянии ясно наблюдать все телесные ощущения, связанные с дыханием, внимание занято полностью, и отвлечений не происходит. Мысли из различающих частей ума могут «стучаться в дверь» сознания, но их никто не слушает. Через некоторое время они оставляют попытки отвлечь вас.

Заметка 46. Энергия начинает течь круговым и непрерывным потоком, двигаясь от торса к конечностям, от основания спины к голове. Возможно, вы также заметите постоянный обмен энергией между вами и Вселенной, протекающий через макушку головы, основание спины, ладони и ступни.

Заметка 47. Осознанность продолжает совершенствоваться, даже когда нет никакой притупленности ума, поскольку осознанность зависит не только от числа моментов восприятия, но и от степени единства ума. Чем больше частей сознания включено в процесс, тем выше осознанность.

Заметка 48. В модели моментов сознания выделены причины притупленности: низкий уровень энергии и невосприятие, то есть моменты отсутствия объекта, перемежающиеся с моментами восприятия.

Заметка 49. Представьте, что бессознательные части ума остаются включенными и воспринимают содержание сознания, но в то же время сами они ничего не проецируют в сознание. Тогда сознание бы полностью прекратилось. Произошло бы полное пресечение всех умопостроений, в том числе желаний, намерений и страдания.

Заметка 50. Система сознания включает в себя сознательную часть, где происходит обмен информацией между бессознательными чувственными и различающими умами. Эта же базовая структура повторяется в каждой бессознательной части ума. Слуховой ум состоит из разных частей, ответственных за такие процессы, как восприятие тона, громкости и других качеств звука. Все эти части связываются воедино в точке обмена информацией.

Заметка 51. Информация, поступающая от органов чувств, проецируется в место обмена информацией, «подобное сознанию», но бессознательное. Это позволяет различным чувственным умам обмениваться информацией и связывать разные типы информации между собой. Такое бессознательное связывание позволяет вам понимать, например, кто именно произносит слова, которые вы слышите.

Заметка 52. Зрительный ум состоит из многих частей, каждая из которых обрабатывает разные виды зрительной информации — цвет, яркость, контрастность, линии, формы, движение и т.д. Эти части сообщаются между собой, проецируя информацию в «подобное сознанию» место, к которому имеют доступ все остальные зрительные умы, благодаря чему они также могут обрабатывать эту информацию. Это в точности похоже на то, что мы называем сознанием, когда говорим о системе ума в целом, но данный процесс происходит на более глубоком уровне и не осознается.

Заметка 53. В практике кратковременного сосредоточения мы намеренно позволяем вниманию переключиться на объекты периферийного осознания. Тогда возникает знакомое ощущение того, что внимание переключается между дыханием и другим выбранным объектом. В другом случае это считалось бы тонким отвлечением, однако здесь внимание находится под легким контролем и переключается между объектами полностью целенаправленно.

Заметка 54. Нетренированный и несобранный ум ведет себя подобно табуну лошадей, каждая из которых привязана к остальным, но тянет в своем направлении. Табун как целое движется медленно и меняет направление движения резко, часто и непредсказуемо.

Заметка 55. Непосредственно перед развитием шаматхи ум похож на бурный, быстрый горный поток. Он радостен, но ему сопутствует поток беспокойной и неудержимой энергии.

Заметка 56. В шаматхе части ума объединяются вокруг общего намерения. Это единение временно; когда оно угасает, каждая часть ума вновь начинает действовать отдельно, стремясь сохранить свою самостоятельность и использовать ресурсы системы ума на свои личные цели.

Заметка 57. Все части ума, составляющие его систему, принимают три допущения: что я — отдельная личность, что я живу в мире относительно постоянных и независимых «вещей» и что счастье приходит ко мне через мое взаимодействие с окружающим миром. Эти допущения — основа, на которой формируется ощущение смысла и цели жизни.

Освещенный разум

Полное руководство по медитации: сочетание буддийской мудрости и наук о мозге

Куладаса (Джон Йейтс, Ph.D.), Мэтью Иммергут, Ph.D., Джереми Грейвс

Отзывы на книгу

Куладаса дал нам ясную, подробную, современную карту медитации, превосходно отвечающую потребностям домовладельцев, таких как мы. В совершенстве освоив и науку, и искусство осознанной жизни, Куладаса передает нам практики и уверенность, необходимые для того, чтобы пройти все этапы пути к освобождению и Просветлению. Мне очень нравится его дружелюбная манера объяснения и ободряющий тон!

— Труды Гудмэн, Ph.D., директор школы InsightLA

В наше время медитация и ее родная сестра — осознанность — стали всего лишь очередным модным веянием, но Куладаса создал для нас подлинное энциклопедическое руководство. Если вы серьезно подходите к медитации, «Освещенный разум» — книга для вас.

— Лама Марут, автор книг «Руководство по счастливой жизни для духовных искателей» и «Будь никем»

Обязательно к прочтению каждому, кто хочет совершенствоваться в медитации, к какой бы традиции он ни принадлежал. В книге дано всестороннее объяснение, в то же время она легко читается и применяется на практике. Это самое подробное, простое, ясное и практичное руководство по тренировке ума из всех, что я знаю. Потрясающее создание!

— Дэниел Ингрэм, M.D., автор книги «Осваивая сущностные учения Будды»

«Освещенный разум» — необыкновенная книга! Куладаса выжал самую суть из своей многолетней практики медитации и преподавания, из своего тесного знакомства с традициями Тхеравады и Ваджраяны и из своих обширных познаний в области когнитивистики и нейронаук, чтобы создать уникальное, максимально практичное руководство по практике медитации. Ни в какой другой книге по медитации нет столь подробного описания всего происходящего на пути и этих уникальных, основанных на личном опыте советов по преодолению препятствий и развитию конкретных навыков. Вне зависимости от того, какую традицию вы практикуете и как долго, здесь вы обнаружите кладезь мудрости и детальное руководство, достойное внимательного изучения и применения. Эта книга — истинное сокровище, и любому практику медитации стоит держать ее под рукой.

— Сенсей Ал Генкай Касниак, Ph.D., директор Упайя Дзен Сангхи в Тусоне, почетный профессор психологии Аризонского университета

Куладаса создал бесценное руководство к Пробуждению — мудрое, ясное, одухотворенное. Уверена, эта книга на долгие времена войдет в первую десятку обязательных к прочтению для всех духовных практиков. Она поможет как начинающим, так и продвинутым практикам, которые целеустремленно и регулярно медитируют, но еще не достигли ощутимых результатов.

— Стефани Нэш, инструктор по осознанности и целостному развитию

Куладаса посвятил всю свою жизнь исследованиям буддизма и наук о мозге, и это отразилось в его описаниях задач и нюансов медитации, отличающихся теплотой слога и ясностью формулировок. Нас часто призывают заниматься медитацией, но редко

объясняют, как это делать. «Освещенный разум» содержит подробное пошаговое руководство, как именно медитировать, как преодолевать препятствия в практике и какую пользу нашему уму приносит регулярная медитация. Искусный труд Куладасы воодушевляет с удовольствием двигаться по пути к истинной осознанности.

— Сьюзен Сантри, автор книги «Священные места: тайная история южной Калифорнии», редактор книги «Восточная мудрость: истории сострадания, вдохновения и любви»

Куладаса превосходно справился с двумя задачами: разработал когнитивную теорию умственной деятельности и предоставил подробное руководство по изучению и практике медитации. Результатом стал чудесный союз теории и практики: на концептуальном уровне он объясняет коренной переворот в сознании, называемый пробуждением, и непосредственно приводит к нему на практике.

— Ричард П. Бойл, автор книги «Пробуждение сознания»

Данный в «Освещенном разуме» синтез научно-исследовательских подходов из разных сфер психологии — один из лучших из известных мне. В книге собраны воедино разнообразные достижения когнитивистики и нейронаук, психоаналитические представления о бессознательных процессах и о катарсисе, теории Уильяма Джеймса и подходы к управлению эмоциями, относящиеся к третьей волне психотерапии. Это также ценная пошаговая инструкция по тренировке ума, развивающая внимательность и одновременно приносящая человеку лучшее понимание самого себя и глубинное психологическое исцеление. Содержащиеся здесь наставления не религиозны, что позволяет включить медитацию в процесс терапии, минуя догматизм и исключая риск поддержать или подорвать религиозные взгляды пациента.

— Такер Пек, Ph.D., клинический психолог, лауреат премии Франциско Варела от института «Ум и жизнь»

Впервые опубликовано в 2015 г. издательством Dharma Treasure Press

Dharma Treasure Press

Адрес офиса:

2126 W Windancer Trail

PO Box 232

Pearce, AZ 85265

www.dharmatreasure.com

hello@culadasa.com

© 2015, Джон Чарлз Йейтс

Все права защищены. Воспроизведение или распространение любой части материала в любой форме, электронным или механическим способом, включая ксерокопии, записи или любые системы хранения и поиска информации может производиться только с письменного разрешения правообладателя. Допускается цитирование кратких отрывков в обзорах.

ISBN: 978-0-9908477-0-0

ISBN: 978-0-9908477-1-7 (электронное издание)

Оформление обложки Терри Муди

Оформление страниц Гвен Франкфельдт и Морин Форис

Верстка Морин Форис

Подготовка иллюстраций Николетт Уэльс

Гарнитура «Minion Pro» и «Cronos Pro»

Рисунок глаз Будды на обложке книги выполнен по фотографии статуи «Голова Будды», сделанной Хидеюки Камон в Национальном музее Нью-Дели в Индии.

Напечатано в Соединенных Штатах Америки.

ЕВМ

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Посвящается моей любимой и любящей жене Нэнси. Без твоей поддержки и безграничного терпения не было бы этой книги. Она также посвящается моим сыновьям, Чарлзу и Шону, которым иногда казалось, что этот проект отнимает у них отца.

Благодарности

Я навеки в долгу перед своими учителями, мирянином Кемой Анандой и монахом Джоти Дхамма. Именно благодаря Кеме я узнал силу и чистоту учения Будды, и именно Кема побудил меня принять обеты мирянина, посвятить себя медитации и устремиться к высшим целям духовного пути. Впоследствии Джоти Дхамма долгие годы руководил моими обучением и практикой, часами обсуждая их со мной и давая наставления. Кроме того, я обязан Намгьялу Ринпоче, Карма Тензину Дорже, также известному как достопочтенный монах Ананда Бодхи: он был учителем моих учителей и основал школу, совмещающую в себе разные течения традиционного буддизма.

Если книга читается легко, в первую очередь это заслуга моих умелых и терпеливых соавторов Мэтью Иммергута и Джереми Грейвса, которые охотно сотрудничали со мной, редактируя каждую главу едва ли не до бесконечности. Также невозможно переоценить помощь моего дорогого друга Энн Мейер. Благодаря ее опыту и вложенным ею времени и силам у книги появились качественный дизайн, иллюстрации и стиль. Я бесконечно благодарен ей за это и за многое другое.

Я также благодарю моих дорогих друзей: Терри Муди, за оформление обложки, и Еву Смит и Клэр Томпсон за их полезнейшие советы и талантливую работу «за кадром», ставшие залогом успеха этой книги. Я также искренне признателен Николетт Уэльс и ее способности к образному мышлению; она — автор оригинальных иллюстраций к этой книге, помогающих читателям представить абстрактные понятия. Я благодарю Криса Валло за иллюстрации этапов медитации, а также Гвен Франкфельдт и Морин Форис за дизайн, диаграммы и таблицы.

Невозможно поименно перечислить всех, кто внес свой вклад в создание этой книги. Многое я узнал от своих товарищей по духовному пути и от сотен людей, учителем которых я удостоился быть. Спасибо вам всем за участие в великом эксперименте по медитации. Ваша реальная жизнь стала лабораторией, где опытным путем были протестированы техники, представленные в книге. Чудесные люди, которых я называю своими учениками, научили меня стольким же вещам, скольким я научил их, если не больше.

Мне особенно помогли Пэм и Тим Бэллингем, Блейк Бартон, Джесси Фэллон, Мишель Гэрвок, Терри Густафсон, Брайан Хэннер, Шелли Хабмэн, Брайан Кэссел, Джон Кроп, Сара Крусенстьерна, Элисон Лэндони, Барбара и Дэвид Ларсен, Синтия Лестер, Йинг Лин, Скотт Лу, Тесса Майорга, Рене Миранда, Майкл Моргенстерн, Санпинг Пан, Лин Пасс, Такер Пек, Ванда Пойндекстер, Джордж Шнидер, Джессика Сикрест, Хисайо Сузуки, Дебра Тсаи, Ник ван Клеек, Трисангма и Питер Уотсон, Отэм и Джордан Уайли-Хилл, а также все участники совета Тусонского центра медитации.

Наконец, что не менее важно, я выражаю особую благодарность Майклу Чу и Трейси Янг, Аарону и Фриде Хуан, Си Си Ли, Тине Бау и всем остальным членам общины китайских буддистов Южной Калифорнии, которые щедро поддерживали мое учение в течение стольких лет. Без вас этой книги никогда бы не было.

Об авторах

Куладаса (Джон Йейтс, Ph.D.) более сорока лет занимается буддийской медитацией и является директором буддийской сангхи «Сокровище Дхармы» (Dharma Treasure) в Тусоне, штат Аризона. Он подробно изучил как тхеравадинский, так и тибетский буддизм, благодаря чему его видение буддийских учений обширно и глубоко. Он связал эти учения с новейшими научными представлениями о сознании, чтобы предоставить ученикам редкую возможность быстро развиваться и обрести глубинное прозрение. Ранее Куладаса долгие годы преподавал нейронауки в университете. Он также занимался передовыми разработками в новейших областях дополнительного медицинского образования, физиотерапии и лечебного массажа. Он завершил научную деятельность в 1996 г. и сейчас живет в заповедной земле народа апачей, проводя время в созерцании. Там он с женой Нэнси организует медитационный ретрит, на который съезжаются ученики со всего мира.

Мэтью Иммергут (Ph.D.) преподает социологию в Перчейз-колледже Государственного университета штата Нью-Йорк. Среди его профессиональных интересов — современные религиозные движения, харизматическое господство, параллели между социологическими теориями и буддийской философией, а также применение созерцательных практик в университетском образовании. Верный ученик Куладасы, он длительное время и с большим энтузиазмом занимается медитацией.

Джереми Грейвс с отличием закончил Калифорнийский университет в Беркли, где изучал взаимовлияние глобализации и литературы. В 2011 г. он стал учеником Куладасы и около полутора лет провел под его руководством в ретрите. В своем подходе к буддийской практике Джереми совмещает современные научные достижения с искусством и религией.

Введение

Я написал эту книгу с целью создать подробное, всеобъемлющее и легкое в применении руководство по медитации. Уже многое написано о великой пользе медитации, о ее влиянии на эмоциональное, психологическое и социальное благополучие человека. Однако доступно на удивление мало информации о том, как работает ум и как его тренировать. Я попробую заполнить этот зияющий пробел.

Эта книга пригодится любому интересующемуся медитацией — от полного новичка до практика с многолетним опытом. Она будет особенно полезна тем, кто уже начал практиковать и чувствует в себе готовность продвинуться дальше по пути созерцания. Она также принесет пользу тем, кто недоволен своим прогрессом в практике, хотя выполняет ее

годами. Это относится и к тем, кто заметил реальную пользу от медитации, но начал полагать, что более глубокой осознанности достичь не получится. Не сомневайтесь, медитация принесет все плоды скорее, чем вы думаете.

Характер рассматриваемых тем часто требовал их крайне детального и тщательного разъяснения. Но я искренне верю, что любой мотивированный человек способен достичь успеха, и на это не всегда требуется длительное время. Весь процесс практики четко разделен на десять легко узнаваемых частей, сопровождаемых подробными объяснениями и инструкциями, — с первых шагов на пути созерцания и до самого порога Пробуждения¹.

Медитация: наука и искусство жить

Медитация — это наука о систематическом процессе развития ума. Именно *наука* медитации позволяет людям с самыми разнообразными историями получить одну и ту же удивительную пользу. Исследования подтверждают, что регулярная практика сидячей медитации улучшает сосредоточение, понижает кровяное давление и помогает лучше спать. Медитацию применяют для лечения хронических болей, посттравматического стресса, тревожности, депрессии и синдромов навязчивых состояний. Медитация позволяет практику сделать ценные открытия о самом себе, о своих действиях и взаимоотношениях, помогает понять, как события из прошлого и иррациональные взгляды осложняют нашу жизнь, и помогает изменить это. Те, кто медитирует, более осознанны и более внимательны к окружающим, что крайне полезно на работе и в личной жизни. Медитация успокаивает и расслабляет, что также приводит к большей эмоциональной устойчивости, когда на вас обрушиваются неизбежные жизненные проблемы. Однако все это — лишь побочные блага медитации.

Полностью развитый навык медитации также помогает достичь особых, чудесных состояний ума, в которых вы испытываете физическое удобство и удовольствие, радость и счастье, большое удовлетворение и глубокий внутренний покой: в этих состояниях ум способен интуитивно постичь нашу всеобщую взаимосвязанность и развеять иллюзию отдельности, создаваемую эго. Более того, медитация приносит плоды весь день, много раз на дню, и мы можем освежать результат когда угодно, просто сядя и снова занимаясь. Я подробно опишу эти ментальные состояния и предложу систему тренировки, которая безотказно приводит к указанным результатам. Но *даже эти исключительные ощущения не составляют главного смысла медитации*. Блаженство, радость, спокойствие и невозмутимость — прекрасные ощущения, но также они преходящи и легко прерываются болезнью, старостью, трудными жизненными обстоятельствами. Кроме того, они не защищают нас от пагубного влияния страсти, жадности, ненависти и от их последствий. Следовательно, эти состояния — не самоцель, а лишь средство достижения более высокой цели.

Более высокая цель — это Пробуждение. Его также часто называют Просветлением, Освобождением, постижением себя. Все это означает совершенную, неизменную свободу от страданий, избавление от старости и болезней, неподверженность никаким обстоятельствам. Истинное счастье, блаженство совершенной удовлетворенности, следует за освобождением от страдания. Пробуждение — это не какое-то преходящее переживание единства и временное растворение эго. Пробуждение — это обретение подлинной мудрости, просветленное осознание, основанное на глубинном постижении и пробуждении к абсолютной истине. Это событие *когнитивного* характера: неведение развеивается

¹ Пробудиться значит понять реальность как она существует на самом деле, а не как мы ошибочно ее себе представляем, понять истинную природу сознания и мира, частью которого являемся мы и все живые существа. Пробуждение обычно происходит постепенно, поэтапно. В традиции Тхеравада различают четыре последовательных этапа пути к Пробуждению, называемые *sotāpatti*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* и *arahant*. В Махаяне выделяют больше этапов, называемых *bhumi*.

непосредственным познанием. Прямое познание истинной природы реальности и окончательное освобождение от страдания — вот единственная по-настоящему важная цель духовного пути. Ум, обретший такое Постижение, видит жизнь и смерть как великое приключение с ясной целью нести любовь и сострадание всем живым существам.

Хотя эта книга — своего рода техническое руководство, она одновременно выступает как пособие художника. Медитация — это искусство жить совершенно осознанно. То, во что мы превращаем свою жизнь, вся совокупность мыслей, эмоций, слов и дел, заполняющий краткий миг между рождением и смертью, — одно большое произведение искусства. Красота и величие хорошо прожитой жизни состоят не в трудах, которые мы оставляем за собой, и не в том, как нас запоминают потомки, а в качестве осознанности, пронизывающей каждое мгновение этой жизни, и в том, как мы влияем на окружающих нас людей.

«Познай себя» — совет, который издавна дают мудрецы. Чтобы прожить жизнь осознанно и сделать из нее произведение искусства, нужно понять сырой материал, с которым нам предстоит работать. Этот материал — не что иное, как постоянно текущий поток сознательного опыта, из которого состоит жизнь. Бодрствуем мы или спим, этот поток складывается из ощущений, мыслей и эмоций, а также решений, которые мы принимаем. Именно это — наша личная реальность. Искусство и наука медитации помогут нам прожить жизнь, полную смысла, так как они дадут нам необходимые инструменты для исследования сознания и работы с ним.

Иначе говоря, чтобы создавать свою личную реальность целенаправленно, а не наобум, необходимо понять свой ум. Но здесь требуется не обычное интеллектуальное понимание: его одного недостаточно. Как естествоиспытатель изучает организмы в природе, так и нам нужно достичь интуитивного понимания своего ума. Это возможно только на основании непосредственного наблюдения и опыта. Чтобы наша жизнь стала прекрасным, осознанно творимым произведением искусства, сперва мы должны использовать свою врожденную способность к развитию сознания. Затем, верно направляя свои действия, мы сможем развить интуитивное понимание истинной природы реальности. Только такое Постижение ведет к наивысшей цели медитационной практики — к Пробуждению. Оно должно быть целью вашей практики.

Привнося в свою жизнь совершенную осознанность и мудрость, рано или поздно мы устраним все вредоносные эмоции и модели поведения. Мы не будем чувствовать жадности даже перед лицом нужды. Мы не пожелаем никому зла, даже столкнувшись с неприязнью и враждебностью. Если мудрость и сострадание направляют наши слова и поступки, результаты всегда лучше, чем если мы руководствуемся жадностью и злобой.

Все это осуществимо, так как истинное счастье идет изнутри, а это значит, что радость можно найти и в радостные, и в тяжелые времена. Хотя боль и удовольствие — неотъемлемая часть жизни, страдание и счастье полностью зависят от нас. Выбор в наших руках. У совершенно Пробужденного, всецело осознанного человека достаточно любви, сострадания и силы, чтобы изменять к лучшему все, что только возможно, достаточно равнодушия, чтобы принять то, что нельзя изменить, и мудрость, чтобы понимать разницу.

Итак, пусть целью вашей медитации станет развитие ума, способного к такому Пробуждению. С такой же целью была написана эта книга. От всего сердца я надеюсь, что вы разделите эту цель. Пробуждение окутывают такие тайны и заблуждения, что многие от него отказываются. Будьте уверены: вы в силах достичь цели. Как говорил Будда, семи лет² хорошей практики должно хватить, но можно справиться и раньше. Из этой книги вы узнаете все необходимое о том, что нужно делать, как и почему. Читайте эту книгу

² Махасатипаттхана-сутра, Дигха Никая, 22.

путеводителем путешественника: в нем есть карты и подробные указания, чтобы вы прибыли, куда хотите.

Современный путеводитель для практиков медитации

Решение написать эту книгу было принято, когда я понял, как мало практикующих медитацию достигает высоких уровней, а тем более — глубинных реализаций, хотя они занимаются медитацией уже очень давно. Я обнаружил, что даже спустя долгие годы тренировок многие не достигают ожидаемых результатов. Проблема, определенно, заключалась не в искренности их намерений и не в количестве вложенного времени. Им не хватало ясного понимания того, какие именно навыки следует развивать, в каком порядке и каким способом. Другими словами, у них не было столь необходимого им понятного путеводителя.

Не то чтобы таких путеводителей не существовало вовсе: конечно, они есть, но у большинства практикующих медитацию нет к ним доступа. Около двух с половиной тысяч лет назад Будда представил практику медитации как последовательность стадий развития, и строфы его объяснения стали известны как Анапанасати-сутра. В каждой строфе описывается по одному шагу из поэтапного метода тренировки ума. Однако там мало практических подробностей, а язык настолько таинственный, что его понимают разве что самые продвинутые практикующие. Вероятно, Будда не вдавался в детали, поскольку в то время многие другие были способны верно истолковать его слова и дать ясные наставления.

Примерно восемьсот лет спустя индийский монах Асанга определил девять особых стадий, из которых складывается процесс развития сосредоточения.³ Через четыре века после Асанги другой индийский монах, Камалашила, дал более подробное объяснение этих стадий в трактате «Ступени созерцания» (Бхавана-крама). Впоследствии Камалашила преподавал в Тибете. Еще один бесценный источник информации — «Путь очищения» (Висуддхимагга), комментарий, который составил в V веке великий философ школы Тхеравада по имени Буддагхоса. Все эти учителя понимали, что медитацию следует объяснять поэтапно, чтобы легко и эффективно помогать другим достигать наивысших целей практики.

К сожалению, эти и многие другие превосходные руководства по медитации оказались погребены под ворохом других комментариев, относящихся к различным школам буддизма. Комментарии объемны и разнообразны, и многие из них еще не переведены на европейские языки, поэтому неудивительно, что западные практикующие в большинстве своем незнакомы с этими текстами. Также стоит проблема перевода. Кроме профессиональных исследователей, мало кто разбирается в запутанной терминологии, знает язык и способен читать сложнейшие тексты, написанные в другое время и в другой культуре. Однако традиционные учения о медитации невозможно как следует понять, не познав на собственном опыте ментальных состояний, которые там описываются. Если те ученые также серьезно не занимаются медитацией — а чаще всего так и бывает — они терпят неудачу в своих попытках понять трактаты.⁴

³ Девять стадий, которые необходимо пройти для развития шаматхи, описаны в трудах Асанги «Стадии слушателей» (Шравакабхуми), «Свод Абхидхармы» (Абхидхарма-самуччая) и «Украшение сутр Махаяны» (Махаяна-сутраламкара-карика).

⁴ Также неудивительно, что эти старинные, но точные инструкции трудно понять в силу их большой древности. Помню, как я впервые познакомился с описанием девяти этапов медитации, данным Асангой. Я слушал объяснение учителя, принадлежавшего к тибетской традиции. Я уже знал, как проходит практика, из личного опыта и из наставлений моих учителей. Тогда меня сразу же поразили две вещи: во-первых, насколько точно и проникательно было описание Асанги, и во-вторых, насколько запутанно и искаженно его представлял тот учитель. Сомневаюсь, что кому-либо пошло на пользу то объяснение. И это не

Современный путеводитель, предлагаемый в этой книге, объединяет в себе личный опыт, традицию и науку. Здесь отражен мой собственный опыт, а также аналогичные постижения многих других серьезно практикующих людей. Обдумывая свою медитацию и ища указания, куда двигаться дальше, я обращался к учителям, палийским сутрам и комментариям нескольких буддийских школ. Эти традиционные источники вновь и вновь давали мне необходимую информацию и подходящий контекст, чтобы придать моему повествованию цельность. Объединяя эту информацию и свой личный опыт с достижениями психологии и когнитивных нейронаук, я подверг традиционные инструкции по медитации «обратной разработке» и составил современную схему медитации. В ней десять последовательных стадий, на основании которых вы сможете оценивать свой прогресс. Структура изложения взята непосредственно из традиционных учений, в частности, из учения Асанги, но сами разъяснения — мои собственные.

В этой книге также представлен синтез учений различных буддийских традиций. Мое объяснение полностью согласуется с каждой из них, но не отражает какой-то конкретной традиции. Думаю, в этом одно из крупных преимуществ книги. Индо-тибетские учения Махаяны представлены в ней наряду с традиционными наставлениями по медитации Тхеравады, и я показываю, как они взаимно дополняют друг друга. Предлагаемые здесь техники годятся для всех видов медитации.

Имейте в виду, что все перечисленные источники предназначались для монахов, живущих в общинах таких же практиков медитации, от которых они могли получить поддержку. У них не было необходимости в начальных разъяснениях, практических деталях и примерах. Современные практикующие миряне находятся в иных условиях. Большинство из них получает мало наставлений; зачастую они предоставлены сами себе. Поэтому, в точности следуя исходным учениям, я снабжал их множеством подробностей и примеров. Я также добавил к девяти этапам Асанги еще один: «Заложение основы». Он нужен, чтобы помочь занятым людям, у которых есть работа, семья и прочие обязательства, найти способ выделить время на медитацию.⁵ Эти и другие отличия отражают особенности

единственный случай. Отсюда видно, что, хотя сами тексты бережно сохраняются, их хранители не всегда хорошо все понимают.

⁵ Моего первого этапа, «Начала практики», нет в традиционной модели Асанги. Но это не значит, что мы вставили новый уровень и полностью сдвинули нумерацию. Этапы со второго по шестой довольно точно соответствуют этапам Асанги и пронумерованы так же. Привожу таблицу соответствия двух моделей:

Таблица 1.

Куладаса	Асанга
1. Заложение основы	
2. Прерывистое сосредоточение	1. Установка ума (<i>sthaapaya</i>) 2. Продолженная установка (<i>samsthaapaya</i>)
3. Продленное сосредоточение	3. Повторная установка (<i>avasthaapaya</i>)
4. Непрерывающееся сосредоточение	4. Близкая установка (<i>upasthapaya</i>)
5. Преодоление тонкой притупленности	5. Укрощение ума (<i>ramayet</i>)
6. Устранение тонких отвлечений	6. Умиротворение (<i>shamaya</i>)
7. Однонаправленное сосредоточение и собранность ума	7. Полное умиротворение (<i>vyupashamaya</i>) 8. Однонаправленность (<i>ekotiikurva</i>)
8. Гибкость ума и успокоение чувств	9. Спонтанная установка ума (<i>samaadatta</i>)
9. Гибкость ума и тела, медитативная радость	
10. Равностность и покой	

Этапы *sthaapaya* (1) и *samsthaapaya* (2) Асанги входят в мой второй этап. Этапы *avasthaapaya* (3), *upasthapaya* (4), *ramayet* (5) и *shamaya* (6) соответствуют моим этапам с третьего по шестой. В мой седьмой этап входят *vyupashamaya* (7) и *ekotiikurva* (8) Асанги. Он не разделяет моих восьмого, девятого и десятого этапов, относя все три к *samaadatta* (9). Спонтанность, присущая *samaadatta* (9), соответствует моему восьмому этапу и достигается одновременно в обеих моделях. Спад интенсивности, приводящий к достижению этапа «Равностность и покой», — важный момент, что оправдывает его выделение в отдельный девятый этап. Достижению высшей точки предшествует период созревания, который я обозначаю как десятый этап.

практики в мирских условиях по сравнению с практикой монахов. Чтобы помочь мирянам развиваться, я предлагаю ясную карту, на которую шаг за шагом нанесен весь маршрут пути: чего необходимо достичь на каждом этапе и как это сделать, какие действия лучше отложить до следующих этапов и каких ловушек следует избегать. Без этого путь созерцания напоминал бы путешествие из Нью-Йорка в Лос-Анджелес по указаниям вроде «поверните направо» и «поверните налево», но без дорожной карты или какого-либо описания местности. Некоторые, возможно, в конце концов доберутся до места назначения, но большинство заблудится. С точной картой вы будете понимать, где вы и куда вам нужно двигаться. Все путешествие окажется быстрее, легче и гораздо приятнее.

В книге подобного характера не избежать специальных терминов. Некоторые из них испытали влияние западной психологии и когнитивных наук, а некоторые взяты из древних индийских языков: санскрита и пали.⁶ Многие другие слова вам вполне привычны, например, сосредоточение и осознанность, но я использую их в особом смысле. Будет крайне полезно, если вы уделите немного времени, чтобы разобраться со значением этих слов. Тогда у нас будет точная терминология для того, чтобы описывать практику и понимать тонкие ощущения и состояния ума. Я дал максимально простые и ясные определения ключевых терминов; каждый раз, когда они использованы в особом смысле, они выделены жирным курсивом. В конце книги приведен глоссарий со всеми определениями.

Установление контекста, в котором выполняется практика

Западный мир медитации пестрит яркими красками, и в нем легко потеряться. В тибетских практиках делается упор на сложной визуализации и глубокомысленных аналитических медитациях, тогда как в школе Дзен медитация крайне бесхитростна, и инструкции по ней сводятся к фразе «Просто сидите». Некоторые учителя школы Тхеравада придают особое значение тому, чтобы интенсивно развивать осознанность, исключая сосредоточение на чем-то одном, тогда как другие настаивают, что лучше всего развивать именно сосредоточение, ведущее к глубинным *медитативным погружениям*.⁷ Я не буду приводить аргументов в пользу одной конкретной техники, но помогу разобраться в разнообразии подходов, не отвергая ни одного из них. Но для этого сперва нужно прояснить несколько важных терминов, часто встречающихся в текстах о медитации, показать их соотношение между собой и с целью *Просветления*.⁸ Это следующие термины: *шаматха*⁹ («покой», «безмятежность»), *випашьяна*¹⁰ («Проникновение»), *самадхи* (сосредоточение или *устойчивое внимание*) и *сати* (*осознанность*).

Чтобы пробудиться от привычного способа мировосприятия, необходимо в корне изменить наше интуитивное понимание природы реальности. Пробуждение — это

⁶ В западных языках часто не находится слов, соответствующих понятиям из традиционной литературы по медитации, поэтому многие используют палийские или санскритские слова без перевода. Однако насколько это возможно, в описании десяти стадий я использовал минимум иностранных терминов: отчасти для того, чтобы сделать инструкции более доступными, но также потому, что разные люди могут понимать иностранные слова по-разному. К сожалению, со временем заимствованные слова приобретают новые значения, из-за чего их могут понимать по-разному даже учителя одной и той же традиции, а тем более учителя из разных традиций. В результате самые простые термины, связанные с медитацией, подвергаются сбивающим с толку, зачастую противоречивым толкованиям и переводам. Из-за этого слишком многие наделяют одни и те же слова различными значениями, и тогда из обсуждения медитации выходит настоящая путаница.

⁷ Состояния глубокого погружения на пали называются *jhāna*, на санскрите — *dhyana* (дхьяны). Вход в них возможен при высоко развитых осознанности и сосредоточении. Дхьяны могут быть средством для развития Проникновения (*vipassana*).

⁸ Пали, санскр. *bodhi*.

⁹ Санскр. *śamatha*. Этот термин также переводят как «спокойствие», «медитативное равновесие».

¹⁰ Санскр. *vipasyana*.

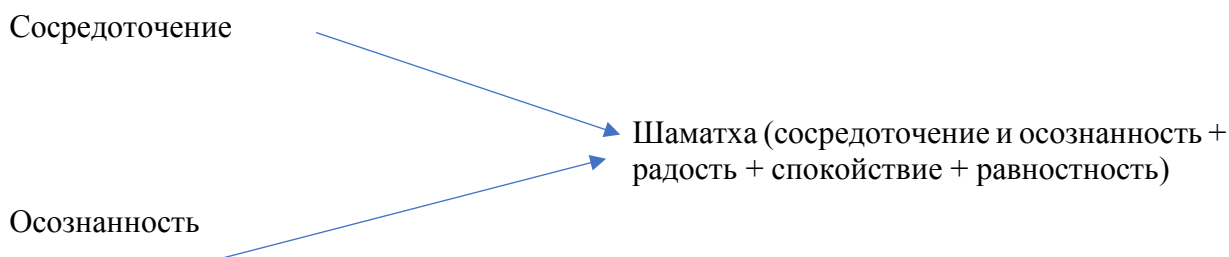
когнитивное событие, высшее среди необыкновенных *Постижений*, составляющих *випашьяну*. Вершины в практике *випашьяны* возможно достичь, *только* когда ум пребывает в особом состоянии, называемом *шаматха*.¹¹ И *шаматхи*, и *випашьяны* достигают с помощью сосредоточения (*самадхи*) и осознанности (*сати*). Хотя возможно развить *шаматху* без *випашьяны* или *випашьяну* без *шаматхи*, обе они необходимы для Просветления.¹²

Шаматха, випашьяна и Просветление



У *шаматхи* пять характеристик: спонтанное сосредоточение (*самадхи*),¹³ сильная осознанность (*сати*), радость, спокойствие и равностность.¹⁴ Совершенная *шаматха* возникает в результате развития сосредоточения и осознанности, когда появляется радость. Тогда радость постепенно созревает до спокойствия, а из него возникает равностность. Ум в состоянии *шаматхи* — идеальный инструмент для достижения Проникновения.¹⁵

Как сосредоточение и осознанность ведут к шаматхе



Випашьяна — это именно такое Проникновение в истинную природу реальности, которое в корне преобразует наше понимание самих себя и своего отношения к миру. Однако медитация также приносит множество прочих, весьма полезных «мирских проникновений», например, вы лучше понимаете себя, свое взаимодействие с другими, поведение людей в общем, устройство окружающего мира. В медитации может

¹¹ Последние этапы, непосредственно предшествующие Пробуждению (в частности, осознание равностности обусловленных феноменов), описал Махаси Саядав в книге «Развитие видения» (Mahasi Sayadaw, “The Progress of Insight”). Они также перечислены в Висуддхимагге — классическом руководстве по медитации традиции Тхеравада. Эти этапы в точности соответствуют девятому и десятому этапам данного здесь описания. Из восемнадцати этапов «Развития видения» только первых десяти (до осознания нового наблюдения) можно достичь до обретения *шаматхи*. Одиннадцатый этап — это и есть *шаматха*.

¹² «Друзья, кто бы ни возвещал в моем присутствии о том, что стал архатом, все они достигают этого состояния с помощью... *випашьяны*, которой предшествовала *шаматха*... *шаматхи*, которой предшествовала *випашьяна*... союза *шаматхи* и *випашьяны*... Следуя по пути, развиваясь и совершенствуясь, он сбрасывает свои оковы, он разрушает свои страсти». Юганаддха-сутра, Ангуттара-Никая 4.170. См. также Кимсукка-сутру, Самьютта-Никая 35.204.

¹³ Спонтанность становится возможной, когда в начале восьмого этапа практик обретает *гибкость ума*.

¹⁴ Радость, спокойствие и равностность — *prīti, prāsādhī, upekkhā* (санскр.), *pīti, passaddhī, upekkhā* (пали).

¹⁵ Сосредоточение и осознанность развиваются в равной степени, но без усердного исследования (*virīya* и *dhamma vīcāya*) они не приведут к Пробуждению. Но с развитием и созреванием *шаматхи* Проникновение почти (но не совершенно) неизбежно. Если каким-то образом у практикующего получается достичь *шаматхи* без Проникновения, то Проникновение и Пробуждение наступят для него в очень скором времени. Любая практика *випашьяны* приносит свои плоды незамедлительно.

пробудиться творческий гений, может произойти интеллектуальное озарение, благодаря чему вы решите какие-либо задачи или откроете нечто новое. Все же эти озарения не являются випашьяной, поскольку они хоть сколько-нибудь глубоко не преобразуют ни лично вас, ни вашего понимания реальности. Проникновения, называемые випашьяной, носят не интеллектуальный характер. В большей степени эти постижения основаны на опыте, глубоко интуитивны, они выходят за рамки наших привычных идей и представлений и в конце концов разрушают их. Пять самых важных таких постижений — о непостоянстве, пустоте, природе страдания, обусловленности и взаимозависимости всех явлений, а также об иллюзии отдельного я (то есть о бессамостности).¹⁶

Первые четыре постижения можно обрести, с помощью сосредоточения (*samadhi*)¹⁷ и осознанности (*sati*)¹⁸ усердно (*viriya*)¹⁹ исследуя феномены (*dhamma vicaya*).²⁰ Пятое, постижение бессамостности, — является наивысшим, и именно оно ведет к Пробуждению, поскольку осознать свою истинную природу возможно, только преодолев ошибочное и эгоистичное мировоззрение. Чтобы обрести это важнейшее постижение, необходимо сперва развить первые четыре, а также шаматху, наполняющую ум глубинным спокойствием и равностностью.²¹

И для шаматхи, и для випашьяны требуются сосредоточение и осознанность.²² К сожалению, во многих традициях сосредоточение отделяют от осознанности, связывая практику сосредоточения исключительно с шаматхой, а практику осознанности — строго с випашьяной.²³ Здесь коренятся всевозможные трудности и неверные истолкования,

¹⁶ Непостоянство — *anicca* (пали), *anitya* (санскр.), пустота — *suññatā* (пали), *śūnyatā* (санскр.), страдание — *dukkhā* (пали), *duhkha* (санскр.), взаимозависимость явлений — *patīcasamuppāda* (пали), *pratītyasamutpāda* (санскр.), бессамостность — *anattā* (пали), *anātman* (санскр.)

¹⁷ В сутрах ум в состоянии *самадхи* описывается как «гибкий и податливый». Это значит, что внимание может устойчиво удерживаться на любом объекте по выбору и легко перетекать на другие объекты, оставаясь однонаправленным. Эта ментальная гибкость также известна как *khaṇika samādhi*, крайне важный тип сосредоточения для определенных разновидностей практики *випашьяны*. Наивысшая форма *самадхи* — «открытое осознание», позволяющее своим объектам возникать и уходить, но не фокусирующееся на них.

¹⁸ *Sati* (санскр. *smṛti*) — полная осознанность в каждый момент времени, охватывающая не только объекты непосредственного внимания, но и все остальное, происходящее в уме. Наивысшая степень развития этой способности на пали называется *sati-sampajañña* (санскр. *smṛti-samprajanya*), в переводе — «осознанность с полным пониманием». Это значит, что в каждый момент вы знаете, что вы делаете, говорите, думаете и чувствуете, при этом также понимая, согласуется ли это с вашими убеждениями, ценностями и текущей целью.

¹⁹ Санскр. *vīrya*.

²⁰ Санскр. *dharma-vicaya*.

²¹ Семь факторов, необходимых для Просветления (пали *satta bojjhaṅgā*, санскр. *sapta bodhyanga*) — сосредоточение, осознанность, радость (*pīti*), спокойствие (*passaddhi*), невозмутимость (*upekkhā*), исследование феноменов и усердие. Первые пять — это характеристики *шаматхи*. Для *випашьяны* требуются четыре фактора: сосредоточение, осознанность, исследование феноменов и усердие. Сосредоточение и осознанность — общие факторы для развития и *шаматхи*, и *випашьяны*. Союз *шаматхи* и *випашьяны* создает все семь факторов Пробуждения. В уме, находящемся в *шаматхе*, созрел потенциал и для *випашьяны*, и для Просветления, и на этом этапе от него требуется только усердное (*viriya*) исследование явлений (*dhamma vicaya*). Аналогично, если сознание достигло *випашьяны*, до Просветления ему не хватает только достижения *шаматхи*.

²² Это может удивить тех, кого раньше учили, что есть два вида практик медитации, основанных либо на сосредоточении и спокойствии (*шаматха*), либо на осознанности и постижении (*випашьяна*). Такое различие ошибочно, оно сбивает с верного пути.

²³ Например, существует так называемая «сухая випашьяна» (*sukkhā-vipassana*), возникшая в Юго-восточной Азии. Ее преподают Махаси Саядав, У Ба Кин, Гоенка и другие учителя, разработавшие различные терапевтические методы, например, «Осознанность как метод уменьшения стресса» (MBSR). Эти учителя связывают осознанность с випашьяной, исключая из нее сосредоточение. Эти методы называются «сухими» не потому, что в них не требуется сосредоточения. Напротив, оно там необходимо. Подлинная практика Проникновения подразумевает, что ваш уровень сосредоточения и осознанности должен соответствовать уровню начала седьмого этапа. Эти методы называют «сухими», поскольку они не «увлажнены» шаматхой, то есть радостью, спокойствием и равностностью, с которыми значительно легче пережить волнующие и пугающие постижения непостоянства, пустоты и страдания. Ум практика, развившего шаматху до

например, когда практик делает упор на развитии осознанности в ущерб сосредоточению или наоборот. Устойчивое, слишком сфокусированное сосредоточение без осознанности приводит лишь к блаженной притупленности ума: это глухой тупик.²⁴ Сосредоточение без осознанности не ведет никуда, но то же верно и в отношении осознанности без сосредоточения. Пока ваше внимание не стало хотя бы немного устойчиво, ваша «практика осознанности» будет сводиться к *блужданию ума*, физическому неудобству, сонливости и разочарованию. Сосредоточение и осознанность необходимы вам, как два крыла птице, и вместе они помогают вам прилететь к шаматхе и випашьяне.²⁵

випашьяны, пронизан этими качествами; маловероятно, что ему грозит длительная и тяжелая «темная ночь» (осознание страдания — *dukkha ñana*). В практиках «сухой випашьяны» полное развитие шаматхи откладывается до Проникновения. Однако когда медитирующий принял эти постижения как неоспоримые факты, он должен продолжать практику, пока не достигнет шаматхи в форме осознания равностности обусловленных явлений (*sankharaupekkha ñana*). Вершина Проникновения — Пробуждение — достигается в состоянии шаматхи.

²⁴ Один из моих первых учителей утверждал, что блаженная притупленность может даже навредить, делая ум невосприимчивым. Это подтверждают современные научные исследования того, как наша ментальная деятельность отражается на мозге.

²⁵ Есть разные способы совмещать практики шаматхи и випашьяны. Будда описал три подхода к медитации: сначала шаматха, потом випашьяна, либо сначала випашьяна, потом шаматха, либо одновременное развитие шаматхи и випашьяны.

Сначала шаматха, затем випашьяна

Сосредоточение →

Шаматха+усердное исследование явлений → Випашьяна → Пробуждение

Осознанность →

Здесь сосредоточение и осознанность развиваются в равной степени, но на начальном этапе они не применяются для усердного исследования феноменов. Такой подход особенно подходит тем, у кого присутствует естественная склонность к практике сосредоточения и кто быстро достигает в ней успехов. Этот метод в основном используется в индо-тибетской традиции и в махаянском буддизме вообще. Это также был самый распространенный метод традиции Тхеравада до конца XIX — начала XX вв., когда большую популярность обрели практики «сухой випашьяны».

Одновременное развитие шаматхи и випашьяны

Сосредоточение →

Шаматха/випашьяна → Пробуждение

Осознанность →

В данном случае делается акцент на осознанности в ущерб развитию сосредоточения, и практик преднамеренно избегает радости, так что спокойствие и равностность пока не развиваются. Этот метод лучше всего работает для тех, кому от природы легко сосредоточиться и кто способен длительное время провести в ретрите. Он менее подходит тем, кто намерен выполнять краткую ежедневную практику. В Махаяне существует разновидность этого подхода: аналитическая медитация на пустоту с целью развить сильное постижение интеллектуального характера. Безусловно, аналитическая медитация помогает укрепить сосредоточение, но этого недостаточно для шаматхи. Ее медитирующий развивает позже. Затем, после достижения шаматхи, объектом медитации выступает ранее обретенное интеллектуальное понимание пустоты в союзе шаматхи и випашьяны.

Сначала випашьяна, затем шаматха

Сосредоточение →

Випашьяна+спокойствие и равностность → Шаматха → Пробуждение

Осознанность →

Этот метод хорошо подходит тем, у кого примерно средние способности к сосредоточению, и обычно должен применяться под руководством опытного учителя. В отсутствие учителя можно практиковать альтернативный метод одновременного развития шаматхи и випашьяны: чередовать практику шаматхи с «сухой випашьяной», равномерно развивая и то, и другое. Просто получайте наставления и по шаматхе, и по

Краткие эпизоды шаматхи возможно пережить задолго до того, как вы станете опытным практиком. Постижение также может произойти в любое время. Это значит, что возможно временное объединение шаматхи и випашьяны, и оно может привести к Просветлению на любом этапе. В этом смысле Просветление неожиданно и непредсказуемо. Хотя возможность Просветления присутствует всегда, она все более возрастает по мере того, как вы переходите на более высокие этапы. То есть Просветление — случайность, но длительная практика повысит ее вероятность. Проходя десять этапов, вы тренируете свой ум и развиваете все качества шаматхи. Развиваясь, ум неизбежно становится плодородной почвой для семян Постижения, из которых вырастет цветок Просветления.

Десять этапов — это система, с помощью которой сосредоточение и осознанность развиваются одновременно и гармонично, в результате приводя к шаматхе и випашьяне. Наиболее точно подходящее описание этого метода — «медитация шаматха-випашьяна», или «практика Безмятежности и Проникновения». Повторю, что предлагаемая в книге практика необязательно должна заменить остальные техники, но она может стать дополнением любому другому виду медитации, который вы уже выполняете. Данный подход можно применять вместе со многими практиками Махаяны и Тхеравады либо в качестве подготовки к ним.

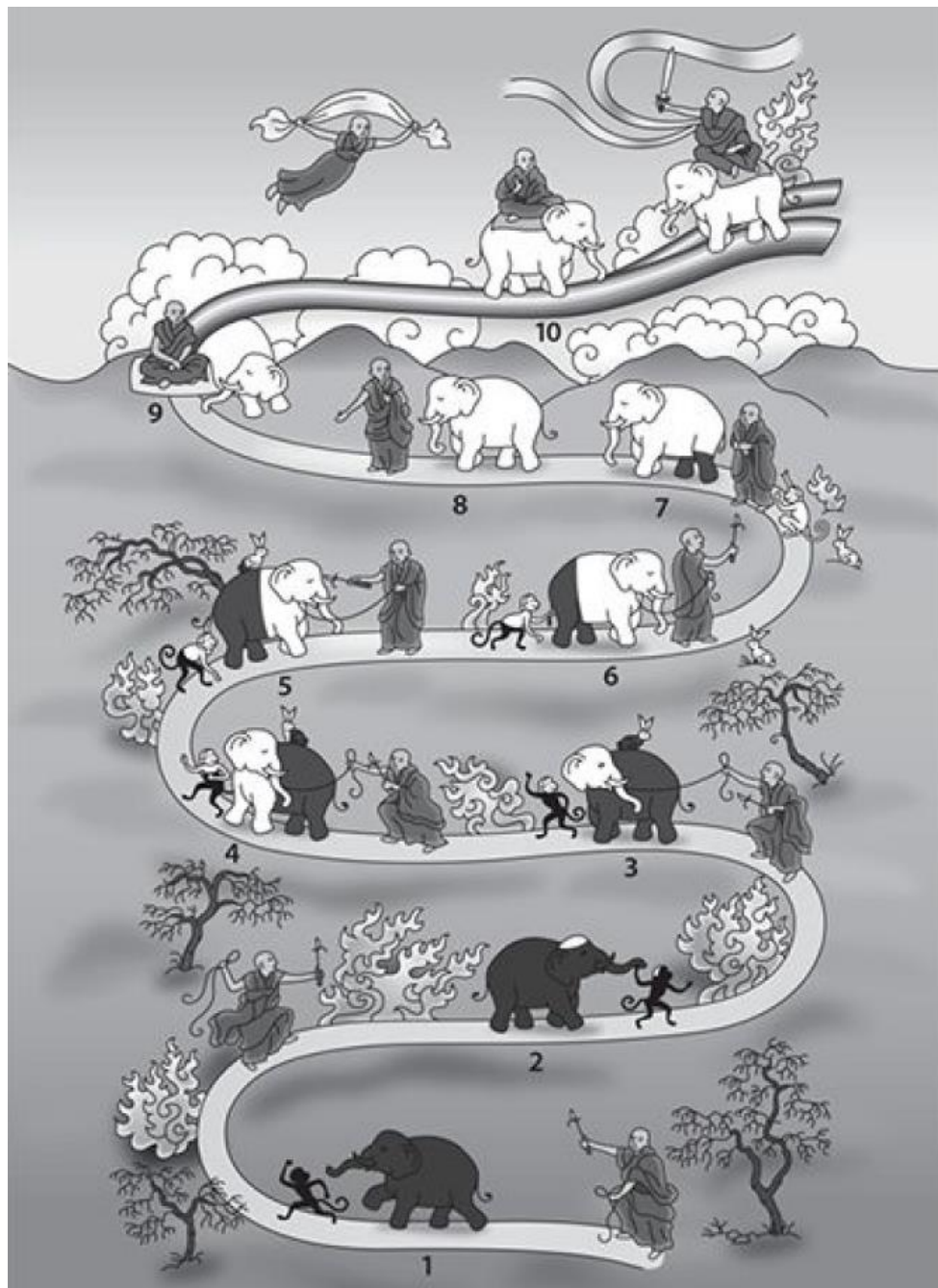
Как использовать эту книгу

Здесь я кратко опишу структуру текста, чтобы вы представляли, к чему он вас приведет. Все начинается с общего обзора десяти этапов и четырех вех, которыми отмечено ваше поэтапное развитие. Далее каждому этапу посвящена отдельная подробная глава. Главы перемежаются Дополнениями.

Первое Дополнение позволяет вам подготовиться к практике. Вы познакомитесь с моделью сознания, научитесь работать с сосредоточением и периферийным осознанием. Из второго Дополнения вы узнаете об основных препятствиях и трудностях, ожидающих вас в практике. Третье Дополнение поможет вам углубить полученное ранее знание о том, как функционирует осознанность. В четвертом и пятом Дополнениях даны новые, более подробные модели сознания: это модели моментов и системы сознания. В шестом Дополнении мы закладываем основу для прохождения этапов с седьмого по десятый. Седьмое Дополнение содержит дальнейшие уточнения описанных ранее моделей, чтобы вы могли понять всю тонкость и глубину медитативных состояний.

Эту книгу можно читать по-разному. Можно прочесть ее от начала до конца, как любую другую книгу, или использовать ее как справочник, выбирая для чтения только те главы, которые нужны вам на данном этапе практики. Многим будет крайне полезно изучить Дополнения, но, если вы не так сильно интересуетесь техническими подробностями, можете просто бегло просмотреть последние Дополнения, чтобы яснее представлять все взаимосвязи практики. Если когда-нибудь вы запутаетесь и перестанете понимать, куда ведет вас путь, перечитайте главу «Обзор десяти этапов». Наконец, при необходимости можно использовать приложения и глоссарий в конце книги. Я особенно призываю начинающих практиков прочесть приложение, касающееся медитации на ходьбу, и сразу же включить ее в свою ежедневную практику. Прочие приложения посвящены аналитическим медитациям, практике любви и доброты, медитативным погружениям (дхьян), а также практике оценки, с помощью которой вы можете привести свою повседневную жизнь в согласие с практикой медитации.

Вместе главы об этапах и главы-дополнения проведут вас по глубинному пути приключений, которыми станут самопознание и развитие ума. Если вы уделите этому время, изучите материал и будете выполнять практику, то сможете преодолеть психологические трудности, достигнете необыкновенных состояний и научитесь пользоваться своим умом с удивительным мастерством. Вы откроете в себе несравненный внутренний покой и обретете глубинное понимание — и даже прямое постижение — абсолютной истины.



Десять этапов медитации. Изображенный здесь монах практикует медитацию. Вербка в его руке означает бдительность, бодрость, осознанность, а крюк в другой руке — твердое намерение и непоколебимую решимость. Слон означает ум. Черный цвет слона — это пять препятствий и, как их следствие, семь трудностей. Обезьяна означает рассеянность внимания, а ее черный цвет — тонкие и грубые отвлечения, забывание, блуждание ума. Кролик представляет тонкую притупленность. Языки пламени — это бдительность и усердие: когда в них больше нет необходимости, пламя исчезает. Длина дороги от одного этапа до другого указывает на примерное время, которое занимает переход на более

высокий этап. С каждым этапом вплоть до седьмого это время сокращается, а затем снова возрастает. Дорога извилиста, поэтому возможно перескочить на более высокие этапы или упасть на более низкие.

Обзор десяти этапов

Весь процесс тренировки ума можно разложить на десять этапов. На каждом этапе есть свои особенности, препятствия, которые нужно преодолеть, и особые техники для этого. Этапы отражают постепенное развитие ваших способностей. В ходе развития вы также минуете четыре вехи, разделяющие десять этапов на четыре особые части. Этими вехами отмечены крайне важные переходные моменты практики, когда овладение определенными навыками поднимает вашу медитацию на совершенно новый уровень.

Этапы и вехи — основные элементы на карте, с помощью которых вы определяете свое местоположение и прокладываете наилучший маршрут.

Вместе этапы и вехи составляют основу карты, по которой вы ориентируетесь и прокладываете наилучший маршрут. Однако каждый человек уникален, и поэтому ваш духовный путь всегда будет хотя бы немного отличаться от чужих путей. В связи с этим мы также рассмотрим, как происходит постепенное развитие, как скоро или нескоро можно увидеть результаты и с каким настроением подходить к практике. Смысл не в том, чтобы подгонять свой опыт под что-либо, о чем вы прочитали. Лучше относитесь к этой книге как к руководству по работе с вашим собственным опытом, стремясь понять его, какую бы форму он ни принимал.

Время от времени возвращайтесь к этой главе, чтобы освежить в памяти общую картину пути.

В этой главе вы познакомитесь с планом практики в целом, а из остальных глав узнаете детали. Будет полезно время от времени возвращаться к этой главе, чтобы освежить в памяти общую картину. Чем яснее вы понимаете сущность этапов и причину их следования в данном порядке, тем быстрее и приятнее станет ваш путь к счастью и свободе.

Постепенное развитие

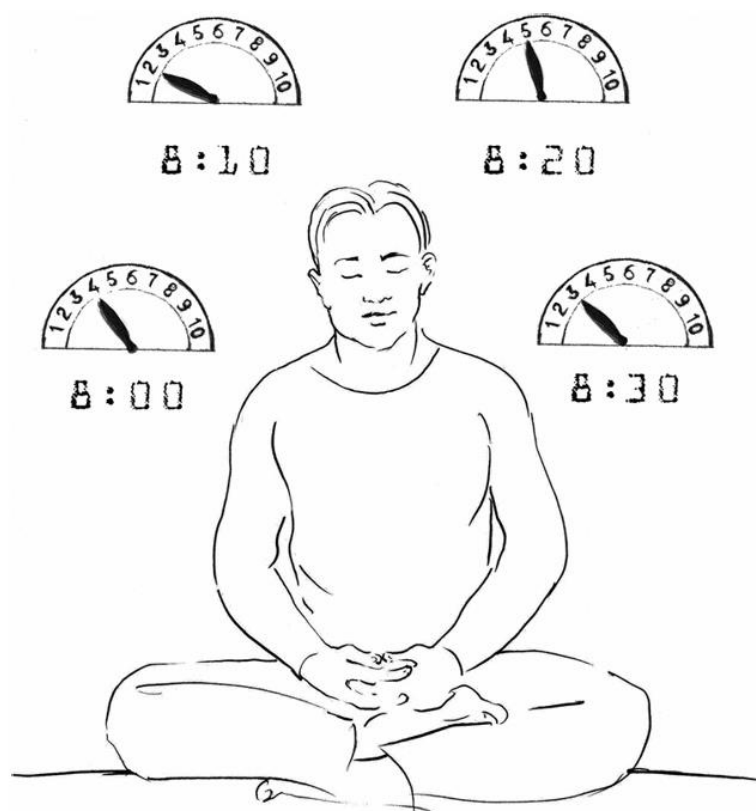
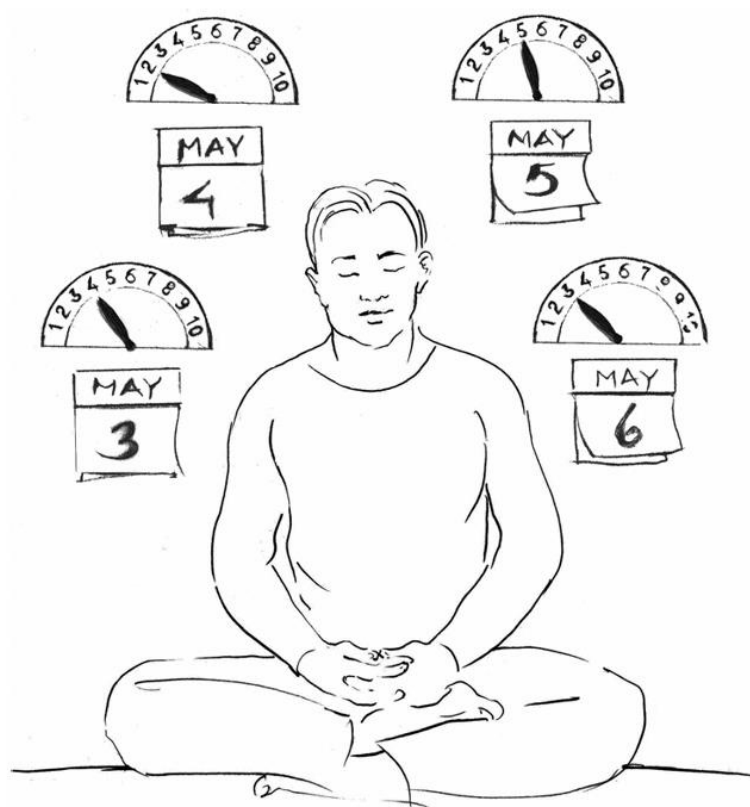
По мере совершенствования вашей медитации вы проходите десять этапов, на каждом из которых осваиваете определенные навыки. Только освоив навыки одного этапа, вы сможете перейти к следующему. Дело в том, что идет постепенный процесс совершенствования ваших способностей. Необходимо научиться ходить прежде, чем вы сможете бегать: точно так же и эти этапы вы проходите в установленном порядке, не пропуская ни одного из них. Чтобы достичь результатов, вам следует верно определить свой текущий уровень, старательно тренируйте предложенные вам техники и переходите к новым заданиям, только освоив предыдущие уровни. Не освоив один этап, невозможно освоить следующий, и ни одного нельзя пропустить. Попытки срезать путь создают дополнительные проблемы и в конечном счете только удлиняют процесс, так что срезать не получится. Усердие — все, что нужно, чтобы двигаться как можно быстрее.

Попытки срезать путь создают дополнительные проблемы и в конечном счете только удлиняют процесс, так что срезать не получится.

Хотя этапы представлены здесь в линейной последовательности, на деле практика не так проста. Например, начинающий практик проходит первый и второй этапы одновременно. Впоследствии вы часто будете выполнять практики нескольких этапов одновременно, переключаясь между ними в течение недель, дней или даже в ходе одной сессии медитации. Это совершенно нормально. Не удивляйтесь также, если когда-нибудь вам покажется, что вы перескочили на более высокий уровень или вернулись на предыдущий. Самое важное — всегда выполнять практику в соответствии с тем, где вы находитесь *в настоящий момент*. Не забегайте вперед. С другой стороны, если вы хотя бы временно преодолели препятствия данного этапа, вы можете начать работать с препятствиями следующего.

Вы также обратите внимание, что многие техники на разных этапах похожи. Например, на третьем этапе медитирующий использует техники, сходные с теми, что нужны на четвертом этапе. То же относится к пятому и шестому этапам. Однако на каждом уровне у медитирующего другие цели.

Ключ к развитию — работать с конкретными препятствиями и руководствоваться определенными целями, соответствующими вашему текущему уровню способностей. Словно как когда учитесь кататься на коньках: необходимо научиться основам, прежде чем выполнять тройные аксели. На освоение первых этапов уйдет больше времени. Но поскольку каждый этап основывается на предыдущем, поскольку применяемые методы похожи и обретенные ранее навыки приносят пользу и на следующих этапах, далее вы сможете достигать результатов быстрее и быстрее. Переход с третьего этапа на четвертый может занять много времени, но с четвертого на пятый обычно переходят быстрее; так же и со следующими этапами.



Заметка 1. Сосредоточение развивается нелинейно. Будьте готовы к возвращению на более низкие этапы в следующих медитационных сессиях или даже в ходе одной сессии.

У многих иногда или даже часто бывают ощущения в медитации, соответствующие более высоким этапам. Даже начинающий практик на втором этапе может испытать нечто похожее на более продвинутые уровни. В таких случаях можно переоценить себя и

пытаться повторить то ощущение вместо того, чтобы развивать навыки своего реального уровня. Те ощущения не свидетельствуют о вашем развитии, но показывают лежащие перед вами возможности. Используйте их для вдохновения, продолжая осваивать текущий этап. Отдельные ощущения могут возникать в разное время, но если вы не способны контролируемо, целенаправленно воспроизводить их, то их ценность незначительна. Набравшись опыта, вы получите знания и навыки, чтобы стабильно воспроизводить такие ощущения.

Скорость прохождения десяти этапов

После чтения некоторых книг складывается впечатление, что на достижение мастерства в медитации нужны долгие годы или даже десятки лет. Это не так! Миряне, верно выполняющие практику, способны пройти десять этапов за несколько месяцев или лет.²⁶ Необходимо регулярно практиковать сидячую медитацию, уделяя ей один-два часа в день, и совмещать ее с некоторыми дополнительными практиками, описанными в приложениях. Весьма полезны медитационные ретриты, но, конечно, уходить в месячный или годовой ретрит необязательно. Если старательно медитировать каждый день и иногда посвящать практике больше времени, это обеспечит вам успех.

При этом есть несколько факторов, от которых зависит скорость прогресса. На некоторые из них вы в силах повлиять, на некоторые — нет. Начнем с того, что от природы разные люди в разной степени склонны тренировать сосредоточение и осознанность. Определенные стили жизни и сферы деятельности более благоприятны для развития этих навыков, чем другие. Также некоторые люди лучше умеют дисциплинировать себя, чтобы практиковать регулярно и старательно. Каковы бы ни были ваши природные способности, вам совершенно необходимо пройти первый этап — «Заложение основы» — чтобы достигнуть каких-либо результатов.

Жизненные обстоятельства, сложные ситуации также могут повлиять на процесс. Потеря работы, смерть супруга или проблемы со здоровьем могут отбросить даже продвинутого практика на начальные этапы. На самом деле что угодно в вашей жизни потенциально может произвести такой эффект. Это лишь служит дополнительным напоминанием, что результаты медитации, как и любые другие явления, зависят от определенных условий и могут испытать на себе влияние внешних событий.

Еще один фактор, способный повлиять на ваше развитие, — проблема изоляции. Все мы склонны отделять практику медитации от остальной своей жизни. Если не привносить в повседневную жизнь навыки и понимание, которые мы развиваем на подушке для медитации, развитие пойдет крайне медленно. Это все равно что лить воду в дырявое ведро. Возможно, поэтому некоторые считают долгосрочные ретриты единственным способом чего-либо достичь. Несомненно, ретриты — это прекрасно, и они могут вывести вашу практику на совершенно новый уровень. Однако пользу медитации можно ощутить в полном объеме, только если обретенная мудрость пронизывает все области вашей жизни, а это требует усилий. В противном случае длительные ретриты — как попытки наполнить водой еще более глубокое дырявое ведро.

²⁶ Как сказал Его Святейшество Далай-Лама, «Если совершенствовать безмятежность, правильно понимая сущность, порядок и отличия степеней, объясненных выше, безупречное медитативное сосредоточение можно легко выработать примерно за год». («Буддизм Тибета», пер. М. Кожевниковой.) Когда я только начал преподавать, я также считал, что, старательно выполняя медитации, большинство людей способны освоить все десять этапов менее чем за год. С тех пор я понял, что для большинства это не реалистично. Столь решительные утверждения могут подорвать энтузиазм тех, кто практикует уже гораздо дольше, но не достиг таких результатов.

Самое важное для быстрого прогресса — ясно понимать сущность каждого этапа. Это значит понимать, какие ментальные способности вам необходимо развить и какие методы подходят для преодоления препятствий. Это также значит не забегать вперед. Проявите организованность и практикуйте в соответствии со своим реальным уровнем. Как хирургу больше нужен скальпель, чем большой нож, так и вам для успокоения ума гораздо лучше подойдут искусные средства и позитивное подкрепление, чем слепое, негибкое упрямство. Искусность и терпение принесут свои плоды.

Десять этапов практики медитации

Ниже я кратко опишу особенности, цели, трудности каждого этапа, а также техники для достижения целей и преодоления трудностей. Десять этапов можно разделить на четыре части, каждую из которых завершает особо значимое достижение: с первого по третий этапы вы начинающий, с четвертого по шестой — опытный практик, седьмой этап — переходный, с восьмого по десятый — этапы мастера. (См. Таблицу 2.) Удобно представлять каждый этап в связи с вехой, находящейся впереди. В следующих главах вы познакомитесь с ключевыми терминами, выделенными жирным курсивом. Не беспокойтесь, если вы чего-либо не понимаете или не можете всего запомнить. Все более подробно объясняется в следующих главах и в глоссарии.



Заметка 2. Если не применять в повседневной жизни навыков и осознаний, полученных в медитации, то развитие пойдет крайне медленно. Это все равно что лить воду в дырявое ведро.

Таблица 2. Десять этапов и четыре вехи	
Начинающий практик	Первый этап: заложение основы Второй этап: прерывистое сосредоточение, устранение блуждания ума Третий этап: продление сосредоточения, устранение забывчивости
Первая веха: непрерывное сосредоточение на объекте медитации	
Опытный практик	Четвертый этап: непрерывающееся сосредоточение, устранение грубого отвлечения и притупленности ума Пятый этап: преодоление тонкой притупленности и усиление памятования Шестой этап: устранение тонких отвлечений
Вторая веха: длительное однонаправленное сосредоточение	
Переходный этап	Седьмой этап: однонаправленное сосредоточение и собранность ума
Третья веха: спонтанно устойчивое внимание	
Мастер	Восьмой этап: гибкость ума и успокоение чувств Девятый этап: гибкость ума и тела, успокоение чрезмерной радости во время медитации Десятый этап: равностность и покой
Четвертая веха: сохранение ментальных качеств мастера	

Новичок: этапы с первого по третий

Первый этап: заложение основы

На этом этапе развивают постоянство и усердие в практике медитации. Постоянство значит, что вы устанавливаете четкое расписание медитации на каждый день и придерживаетесь его, если не возникает неподвластных вам обстоятельств. Усердие значит, что вы полностью посвящаете себя практике, а не строите планы и не витаете в облаках, пока сидите на подушке для медитации.

Цель: добиться регулярности в практике медитации.

Препятствия: негибкость, прокрастинация, утомление, нетерпеливость, скука, недостаток мотивации.

Развиваемые навыки: создание привычки к практике, постановка конкретных целей, порождение сильной мотивации, развитие дисциплины и усердия.

Результат: выполнение практики ежедневно, без пропусков.

Второй этап: прерывистое сосредоточение, устранение блуждания ума

На втором этапе вы выполняете простую практику: удерживаете внимание на дыхании. Но она проста только на словах. Как вы обнаружите, внимание легко *отвлекается*, и тогда вы забываете, что должны следить за дыханием. *Забывание* быстро приводит к *блужданию ума*, которое может продлиться несколько секунд, несколько минут или всю сессию медитации. Эта цепочка достаточно важна, чтобы запомнить ее: нетренированный ум *отвлекается*, поэтому *забывает* о дыхании, что, в свою очередь, приводит к *блужданию ума*. На втором этапе вы работаете только с последним событием — с блужданием.

Цели: сократить время блуждания ума и продлить периоды непрерывного сосредоточения на объекте медитации.

Препятствия: блуждание ума, сходство ума с обезьяной, нетерпеливость.

Развиваемые навыки: укрепление спонтанной внутренней осознанности, удержание внимания на объекте медитации. Спонтанная осознанность проявляется, когда вы внезапно замечаете несоответствие между тем, что собирались делать (наблюдать за дыханием) и что на самом деле делаете (думаете о чем-либо другом). Если вы оцените всю важность этого момента, он будет наступать раньше, а время блуждания ума будет сокращаться.

Результат: вы в состоянии несколько минут удерживать сосредоточение на объекте медитации, а большинство периодов блуждания ума длятся всего несколько секунд.

Третий этап: продление сосредоточения, устранение забывчивости

Третий этап похож на второй, но здесь блуждание ума уменьшается и уменьшается, пока не прекращается полностью. Самая большая проблема на данном этапе — забывание, но и сонливость также часто представляет трудность.

Цели: устранить забывчивость и сонливость.

Препятствия: отвлечения, забывание, блуждание ума, сонливость.

Развиваемые навыки: используйте техники наблюдения за дыханием и соединения, чтобы продлить время непрерывного сосредоточения, и поймите, как происходит забывание. Развивайте бдительность, используя наименование и контроль. Эти техники останавливают отвлечение прежде, чем оно перетекает в забывание.

Результат: вы лишь изредка забываете о дыхании или засыпаете.

Первая веха: непрерывное сосредоточение на объекте медитации

Первая веха отмечает конец третьего этапа, когда развивается непрерывное сосредоточение на объекте медитации. До этого момента вы были неопытным новичком в практике. По достижении этой вехи вы больше не новичок, который легко забывает, думает о посторонних вещах или дремлет. Освоив первые три этапа, вы развили начальные, базовые навыки, необходимые для устойчивого внимания. Теперь вы умеете то, чего не

умеют обычные, нетренированные люди.²⁷ Этот начальный набор навыков²⁸ вы будете развивать на следующих трех этапах, чтобы стать истинно опытным практиком медитации.

Опытный практик: этапы с четвертого по шестой

Четвертый этап: непрерывающееся сосредоточение, устранение грубого отвлечения и притупленности ума

Теперь ваше сосредоточение на дыхании более или менее непрерывно, но вы все еще переключаетесь на всевозможные посторонние объекты, быстро возвращаясь обратно. Когда отвлечение становится основным объектом сосредоточения, оно смещает другой объект на задний план. Это называется **грубым отвлечением**. Но когда ум успокаивается, может возникнуть другая проблема, **сильная притупленность**. Чтобы устранить и то, и другое, необходимо развить **непрерывную бдительность**, чтобы замечать их присутствие.

Цели: устранить грубые отвлечения и сильную притупленность ума.

Препятствия: отвлечения, боль и неудобство, интеллектуальные постижения, эмоционально заряженные видения и воспоминания.

Развиваемые навыки: непрерывная бдительность, позволяющая вам исправлять медитацию, пока тонкие отвлечения не стали грубыми и тонкая притупленность не стала грубой. Вы также учитесь работать с болью, очищаете ум от травм прошлого и вредоносных факторов.

Результат: грубые отвлечения больше не оттесняют дыхание на задний план, ощущение дыхания не тускнеет и не искажается сильной притупленностью ума.

Пятый этап: преодоление тонкой притупленности и усиление памятования

Вы преодолели грубые отвлечения и сильную притупленность, но все еще склонны соскальзывать в **устойчивую тонкую притупленность**. Из-за нее ощущение дыхания делается менее четким и тускнеет **периферийное осознание**. Оставаясь незамеченной, тонкая притупленность заставляет вас переоценить себя и преждевременно начать работу

²⁷ В своем труде «Принципы психологии» Уильям Джеймс хорошо определил сущность обычного внимания: «Произвольное внимание продолжается не более нескольких секунд подряд. То, что называется поддержкой произвольного внимания, в сущности, есть повторение последовательных усилий сосредоточить внимание на известном предмете... [Если] нам интересно, то внимание на время становится произвольным... Этот пассивный интерес может быть более или менее продолжительным. Едва он успел вступить в силу, как внимание отвлекается какой-нибудь посторонней вещью; тогда посредством произвольного усилия мы вновь направляем мысль на прежний предмет; при неблагоприятных условиях такое колебание внимания может продолжаться часами». Джеймс довольно точно описывает нетренированный ум. Устойчивость внимания обычно зависит от степени нашей заинтересованности в объекте. Когда интерес падает, внимание переключается. На первых трех этапах ваше внимание остается «обычным». На этих этапах вы учитесь целенаправленно удерживать внимание на выбранном объекте, не отвлекаясь. Это приобретаемый навык, который далеко превосходит наши обычные способности, и у Джеймса были все основания поражаться тому, насколько сильно сосредоточение опытных практиков. Но любой человек способен развить эту способность путем систематических тренировок. Хирурги, шахматисты, профессиональные спортсмены и авиадиспетчеры также служат примером тех, кто развил необыкновенное, устойчивое внимание. Но устойчивое внимание опытных медитирующих отличается: практики медитации способны удерживать внимание на объекте *вне зависимости от того, насколько важен для них этот объект*. Кроме того, качество внимания тренированных профессионалов соответствует четвертому этапу (первой вехе). Чтобы подняться на более высокие уровни, необходимы техники, которые есть только в медитации. То есть опытный медитирующий может превзойти хирурга в мастерстве концентрации.

²⁸ В традиционных палийских описаниях на этом месте начинается *parikamma samādhi*. Слово *samādhi* часто переводят как «сосредоточение», подразумевая особый вид сосредоточения, развиваемый в медитации, а буквально это слово значит «собираение» ума. *Parikamma* значит «начальный», «первый», «предварительный». *Samādhi* начинается именно на четвертом этапе; раньше его нет.

над следующим этапом, что приводит к **притупленному сосредоточению**. Вы узнаете только жалкое подобие следующих этапов, и ваша практика зайдет в тупик. Чтобы устранить тонкую притупленность, необходимо отточить внимательность и бдительность.

Цели: преодолеть тонкую притупленность, усилить осознанность.

Препятствия: трудно распознать тонкую притупленность, из-за чего возникает иллюзия устойчивого внимания и соблазн остаться в этом приятном состоянии.

Развиваемые навыки: все более сильная и непрерывающаяся внутренняя осознанность, которая отслеживает тонкую притупленность и устраняет ее. Новая техника проверки тела поможет усилить осознанность.

Результат: вы способны поддерживать осознанность или даже развивать ее в каждую сессию медитации.

Шестой этап: устранение тонких отвлечений

Здесь у вас уже довольно устойчивое сосредоточение, но вы все еще переключаетесь с объекта медитации на тонкие отвлечения на заднем плане. Теперь вы готовы вывести свое внимание на совершенно новый уровень, где нет ни малейшего тонкого отвлечения. Вы достигнете исключительного сосредоточения на объекте медитации — его также называют однонаправленным сосредоточением.

Цели: преодолеть тонкие отвлечения и развить **метакогнитивную внутреннюю осознанность**.²⁹

Препятствия: сосредоточение склонно переключаться на вечный поток отвлекающих мыслей и прочих ментальных объектов в поле периферийного осознания.

Развиваемые навыки: более четкое, чем раньше, определение поля своего внимания, и игнорирование всего за пределами поля, пока тонкие отвлечения не угасают. Развитие значительно более тонкой и избирательной внутренней осознанности, которая называется метакогнитивной. Вы также используете метод «ощущения всего тела вместе с дыханием», чтобы далее устранять возможные отвлечения.

Результат: тонкие отвлечения устранены почти полностью, достигнуто непоколебимое однонаправленное сосредоточение, сопровождающееся четкой осознанностью.

Вторая вежа: длительное однонаправленное сосредоточение

Освоив этапы с четвертого по шестой, вы больше не переключаетесь с дыхания на отвлечения на заднем плане. Вы способны сосредоточиться на объекте медитации, исключая из поля внимания все остальное, и это поле стабильно. Полностью ушла притупленность, а осознанность приняла форму мощной **метакогнитивной внутренней осознанности**. Это значит, что теперь вы осознаете состояние своего ума в каждый момент времени, даже когда сосредоточены на дыхании. Вы достигли двух важных целей практики медитации: устойчивого внимания и мощной осознанности. Эти способности делают вас **опытным практиком**: вы достигли второй вежи.

Переходная стадия

Седьмой этап: однонаправленное сосредоточение и собранность ума

²⁹ Пали: *sati-sampajañña*. Метакогнитивным знанием называется знание человека о его собственной познавательной системе, а также умение управлять ею. — Прим. пер.

Теперь вы способны исследовать любой объект независимо от того, насколько широкий или узкий фокус внимания выберете. Но вам необходимо сохранять **бдительность** и с непрерывным **усердием** предотвращать появление тонких отвлечений и тонкой притупленности.

Цели: спонтанно поддерживаемое однонаправленное сосредоточение и možная осознанность.

Препятствия: отвлечения и притупленность вернутся, если вы перестанете прилагать усилия. Необходимо продолжать стараться, пока однонаправленное сосредоточение и осознанность не дойдут до автоматизма: тогда усилия более не будут нужны. В это время обычно возникают скука, беспокойность и сомнения. Странные ощущения и произвольные телодвижения также могут отвлечь вас от практики. Следующая трудность — понять, когда можно прекратить усилия. Приложение усилий настолько входит в привычку, что бывает трудно остановиться.

Развиваемые навыки:³⁰ терпеливая и усердная практика приведет вас на порог спонтанности. Она поможет миновать скуку и сомнения, странные ощущения и произвольные телодвижения. Если вы будете время от времени целенаправленно приостанавливать усилия, то поймете, когда усилия и бдительность больше будут не нужны. Тогда можно тренироваться отпускать стремление все контролировать. Данному этапу добавляют разнообразия практики **постижения** и **дхьяны**.

Результат: вы способны прекратить все усилия, при этом ум по-прежнему остается бесподобно устойчивым и ясным.

Третья вежа: спонтанно устойчивое внимание

Третья вежа отмечает момент, когда у вас получается спонтанно поддерживать однонаправленное сосредоточение и сильную осознанность.³¹ Это состояние называется **гибкостью ума** и возникает благодаря **совершенному успокоению различающего ума**, то есть внутренний разговор и анализирование на данном этапе прекращаются. Разные части ума более не сопротивляются и не заняты другими делами, и разнообразные ментальные процессы начинает объединять общая цель. Это объединение ума означает, что ум больше не сражается сам с собой, а функционирует скорее как связное, гармоничное целое. На этом завершается ваш переход из состояния опытного практика в состояние мастера медитации.³²

Мастер медитации: этапы с восьмого по десятый

Восьмой этап: гибкость ума и успокоение чувств

³⁰ Начиная с седьмого этапа, вы более не развиваете новых навыков, но изучаете новые способы применения тех же навыков.

³¹ Ум, способный спонтанно поддерживать устойчивое однонаправленное внимание и сильную осознанность, — это послушный ум. Буддийские сутры описывают его как гибкий (*mudubhūta*) и податливый (*kammanūya*). Гибкость — это способность внимания устойчиво пребывать на объекте, на который оно направлено, сохраняя яркую и четкую, непритупленную осознанность. Податливость ума — это его способность свободно переключаться с одного объекта на другой, не теряя устойчивости. Это также способность просто и открыто наблюдать, замечая все, что попадает в поле осознания, но не увлекаясь ничем. Когда вы направляете осознанность послушного ума вовнутрь и таким образом исследуете действия и состояния ума (т.е. используете метакогнитивную внутреннюю осознанность), послушный ум также называется «высшим умом» (*mahaggatam citta*).

³² Это начало сосредоточения, называемого *upacāra* («доступ»); высшая точка его развития находится на десятом этапе. «Доступ» означает, что дхьяна (погружение) и випашьяна (постижение) легко доступны в таком сосредоточении.

Развив гибкость ума, вы сможете без усилий сохранять однонаправленное сосредоточение и осознанность, но из-за физической боли и неудобства длительность медитационной сессии все еще будет ограничена. Странные ощущения и непроизвольные телодвижения, начавшиеся на седьмом этапе, не просто продолжатся, но могут даже усилиться. Благодаря тому, что ваши ментальные процессы все так же объединяет общая цель, а чувственное **восприятие** совершенно **спокойно**, возникнет **физическая податливость** и эти проблемы уйдут. Успокоение восприятия не подразумевает, что вы впадаете в некий транс. Это просто значит, что пять чувственных сознаний и **ментальное восприятие**³³ временно замолкают, пока вы медитируете.

Цели: совершенно успокоить чувственное восприятие и в полной мере ощутить **медитативную радость**.

Препятствия: главная трудность здесь — не отвлекаться и не переживать из-за нового опыта. На этом этапе возможны необычные, часто неприятные ощущения, непроизвольные телодвижения, ощущение мощного потока энергии в теле, сильная радость. Просто позвольте этим ощущениям быть.

Метод: практика спонтанного сосредоточения и бдительности естественным образом приведет к большему единству ментальных процессов, успокоению чувственного восприятия и росту медитативной радости. Этот процесс очень эффективно совмещать с дхьяной и другими практиками Проникновения.

Результат: глаза видят только внутренний свет, уши слышат только внутренний звук, тело окутывает ощущение удовольствия и удобства, а ум полон радости. Такая податливость тела и ума позволит вам часами сидеть в медитации без притупленности, без отвлечений и физических неудобств.

Девятый этап: гибкость ума и тела, успокоение чрезмерной радости во время медитации

С гибкостью тела и ума приходит медитативная радость — уникальное состояние ума, сопровождающееся великим счастьем и физическим удовольствием.

Цель: созревание медитативной радости, плоды которой — покой и равностность.

Препятствия: сила радости может смутить ум, отвлечь вас и помешать практике.

Метод: следует развить привыкание к радости, продолжая практиковать, пока волнение не угаснет и не сменится покоем и равностностью.

Результат: стабильная гибкость тела и ума, которой сопутствуют глубинный покой и равностность.

Десятый этап: равностность и покой

На десятый этап вы вступаете, уже имея все качества **шаматхи**: спонтанно устойчивое внимание, осознанность, радость, покой и равностность. Сперва эти качества быстро гаснут, когда вы заканчиваете медитацию. Но чем дальше вы практикуете, тем дольше они сохраняются в перерывах между сессиями. В конце концов такое состояние ума станет для вас обычным. Поскольку характеристики **шаматхи** никогда не исчезают полностью, когда вы начинаете медитировать, они быстро возвращаются к вам в полном

³³ Пали: *mano-āyatana*.

объеме.³⁴ Вы полностью пройдете десятый этап, когда качества *шаматхи* будут оставаться с вами много часов после сессии медитации. Ум, освоивший десятый этап, называют **непревзойденным**.³⁵

Четвертая вежа: сохранение ментальных качеств мастера

Когда десятый этап освоен, множество благих качеств ума, которые вы узнаете во время медитации, будут сохранять свою силу даже в периоды между сессиями, так что вашу повседневную жизнь наполнят спонтанно устойчивое внимание, осознанность, радость, покой и равностность.³⁶ Это четвертая и последняя вежа, отмечающая вершину практики мастера медитации.

Развитие верного отношения и постановка ясных целей

Для нас естественно представлять себя субъектом, который отвечает за результаты своих действий, проявляет силу воли и прилагает усилия. Говоря о медитации, не избежать использования таких слов, как «достичь» или «освоить»: они лишь подкрепляют это представление. Распространено убеждение, что человек должен контролировать себя, быть господином своего ума. Однако в медитации такое мнение создает одни проблемы. Из-за него вы будете пытаться принудить свой ум слушаться. Попытки обречены на провал, вы расстроитесь и начнете винить себя. Это может войти в привычку, если не осознать, что за ум не отвечает никакое «я», а следовательно, обвинять некого. Чем больше медитировать, тем яснее становится факт бессамостности, но у нас нет времени ждать этого Постижения. Лучше как можно скорее отбросить идею «я» хотя бы на интеллектуальном уровне.

На самом деле в медитации вы просто формируете и удерживаете определенные сознательные намерения, и ничего более.

На самом деле в медитации вы просто формируете и удерживаете определенные **сознательные намерения**, и ничего более. Это не всегда очевидно, но все наши достижения — результат намерений. Как дети учатся играть в мяч? Они хотят поиграть, но сначала у них не получается правильно двигаться и хватать. Однако они по-прежнему хотят поймать мяч, и спустя множество попыток рука наконец начинает делать то, что нужно. «Вы» не играете в мяч — вы просто хотите поймать мяч, а все остальное происходит само собой. «Вы» создаете намерение, а тело слушается.

³⁴ К сожалению, пройдя десятый этап, вы не обретете окончательной свободы от омрачений страсти и ненависти, а также от страдания, которое они вызывают. Однако практика временно подавит их проявление. Страдание и причины страдания вновь проявляются, если в вашей практике наступает длительный перерыв; их также вызывает губительное влияние старения и болезней на тело и ум.

³⁵ Пали: *anuttaram citta*. Непревзойденный ум располагает мгновенным доступом к глубочайшему медитативному погружению (*дхьяне*) и представляет собой наиболее развитую форму *uracāra samādhi* («сосредоточения доступа»). Когда все эти факторы будут оставаться с вами между сессиями медитации, вы сможете эффективно, как никогда раньше, практиковать установки памятования (пали: *satipathāna*, см. текст Махасатипаттхана-сутры, Дигха Никая 22). Этот непревзойденный ум выступает самым благоприятным ментальным условием для того, чтобы быстро достичь глубинного Проникновения в истинную природу реальности и окончательного Освобождения.

³⁶ Эти пять качеств мастера соответствуют пяти из семи факторов Просветления (пали: *satta sambojjhaṅgā*), описанных Буддой: спонтанно устойчивое внимание (*samādhi*), осознанность (*satī*), радость или восторг (*pīti*), покой (*passaddhi*) и равностность (*upekkhā*). Другие два — исследование феноменов (*dhamma vicaya*) и усердие (*virīya*). Оба эти фактора вы практикуете в продолжение всех десяти этапов.

Точно так же намерение можно использовать, чтобы в корне изменить поведение сознания. Если правильно сформулировать и поддерживать намерение, оно способно создать причины и условия для того, чтобы у вас развились устойчивое внимание и осознанность. Намерения, которые вы удерживаете в продолжение многих сессий медитации, порождают часто повторяющиеся действия ума, которые рано или поздно входят в привычку.

Все, чем «вы» на самом деле занимаетесь на каждом этапе, — терпеливо и настойчиво удерживаете намерения определенным образом реагировать на любые события во время медитации. Крайне важно установить и удерживать *правильные* намерения. Если намерение сильно, вы сможете верно реагировать на все происходящее, и практика пойдет очень естественным и предсказуемым образом. Еще раз: если вновь и вновь повторять определенные намерения, это приводит к повторяющимся действиям ума, которые входят в привычку, а привычки ума ведут к радости, равностности и Проникновению. На ранних этапах еще не столь заметна утонченная простота этого процесса. Однако вы поймете ее, достигнув восьмого этапа, на котором ваша медитация станет совершенно спонтанной.

Хотя приведенные выше списки целей, препятствий, навыков и результатов полезны, они могут заставить вас забыть, как прост на самом деле процесс: намерения ведут к действиям ума, а повторение действий создает привычки. В этой простой формуле заключена суть каждого этапа. Вкратце еще раз подведем итог по десяти этапам, но теперь рассмотрим их совершенно иначе: с точки зрения того, как на каждом этапе функционирует намерение. Можете обращаться к предыдущему описанию, когда будет нужно сориентироваться в общей картине этапов, а следующее описание поможет вам, если на каком-либо из этапов практика застопорится.

ЭТАП 1. Направьте всю энергию на то, чтобы создать и удержать сознательное намерение сидеть и медитировать в течение установленного времени каждый день и делать это усердно. Когда намерение ясно и твердо, из него естественным образом вытекают соответствующие действия, и вы обнаружите, что у вас получается регулярно садиться и медитировать. Если этого не произойдет, не корите себя и не заставляйте что-либо делать силой, а постарайтесь укрепить свою мотивацию и намерения.

ЭТАП 2. Невозможно силой воли заставить ум помнить о дыхании. Также нельзя заставить себя замечать, когда ум блуждает. Вместо этого просто удерживайте намерение ценить тот момент осознания, когда вы ловите ум на отвлечении, и мягко, но уверенно возвращайте внимание к вдохам и выдохам. Затем породите намерение следить за дыханием как можно более внимательно, не теряя периферийного осознания. Со времени простые действия, вытекающие из этих трех намерений, войдут у вас в привычку. Время блуждания ума сократится, время сосредоточения на дыхании возрастет, и вы достигнете цели.

ЭТАП 3. Установите намерение применять бдительность часто, прежде чем вы забудете о дыхании или заснете, и исправляться, как только заметите отвлечение или притупленность. Кроме того, установите намерение удерживать периферийное осознание, следя за дыханием как можно внимательнее. Эти три намерения и побуждаемые ими действия — те же, что на втором этапе, но усложненные. Когда они войдут в привычку, вы будете забывать о дыхании лишь изредка.

ЭТАПЫ 4-6. Установите и удерживайте намерение оставаться непрерывно бдительным, замечать и немедленно устранять притупленность и отвлечения. Благодаря этим намерениям вы высоко разовьете навыки устойчивого внимания и осознанности. Вы преодолете все виды притупленности и отвлечения, достигнете исключительного, однонаправленного сосредоточения и метакогнитивной внутренней осознанности.

ЭТАП 7. Все станет еще проще. Благодаря сознательному намерению непрерывно остерегаться притупленности и блуждания ума вы совершенно привыкнете к спонтанной сосредоточенности и осознанности.

ЭТАПЫ 8-10. Удерживайте намерение просто продолжать практику, используя навыки, более не требующие приложения усилий. На восьмом этапе спонтанное однонаправленное сосредоточение вызывает податливость тела и ума, удовольствие и радость. На девятом этапе простое пребывание в медитативной радости приводит к глубинному покою и равностности. На десятом этапе вы просто продолжаете регулярно выполнять практику, и те глубокие радость и счастье, покой и равностность, которые вы переживаете в медитации, будут сохраняться и между сессиями медитации, наполняя вашу повседневную жизнь.

На каждом этапе вы сажаете в почву ума верные намерения, словно семена. Поливайте их водой усердия, регулярно практикуя, и защищайте от вредоносных сорняков: прокрастинации, сомнения, страсти, ненависти и возбужденности. Естественный расцвет намерений приведет к определенным событиям в вашем уме, из которых созреют плоды практики. Прорастет ли семя быстрее, если все время выкапывать его и пересаживать? Нет. Поэтому не позволяйте нетерпеливости или разочарованиям вмешиваться в ход практики и убеждать вас, что нужна практика «лучше» или «проще». Раздражаться из-за каждого случая отвлечения или сонливости — словно вырывать все растения в саду, чтобы избавиться от сорняков. Пытаться удерживать сосредоточение силой — словно заставлять растение расти, вытягивая его. Гнаться за гибкостью тела и медитативной радостью — словно вскрывать бутон, чтобы он быстрее распустился. Нетерпеливость и назойливость ничего не ускорят. Проявите терпение и веру. Ухаживайте за своим умом, как умелый садовник за садом, и все расцветет и принесет плоды в свое время.



Заметка 3. Раздражаться из-за каждого отвлечения ума — словно вырывать все растения в саду, чтобы избавиться от сорняков.



Пытаться удерживать сосредоточение силой — словно заставлять растение расти, вытягивая его.



Гнаться за гибкостью тела и медитативной радостью — словно вскрывать бутон, чтобы он быстрее распустился.



Ухаживайте за своим умом, как умелый садовник за садом, и в свое время все расцветет и принесет плоды.

Дополнение 1: модель сознания и цели медитации

В этой главе мы познакомимся с базовой теоретической **моделью сознания**. Ее можно считать картой местности, своего рода изображением ментального ландшафта. Инструкции по медитации подобны дорогам, придерживаясь которых, вы можете успешно исследовать местность. Однако помните, что карта — это только изображение, а не сама территория. Когда обстоятельства изменятся, то есть когда вы достигнете результатов в практике, вам потребуется новая карта. Поэтому в следующих главах вы найдете две другие, гораздо более серьезные модели сознания, на которые сможете опереться в практике. Каждая карта основана на предыдущих, а вместе они приведут вас к двум важным целям практики медитации: к **устойчивому вниманию** и **осознанности**. В этом Дополнении мы рассмотрим обе цели более подробно.

Модель сознания

Сознание³⁷ состоит из всего того, что мы переживаем в данный момент времени. Оно очень похоже на видение: как ежесекундно меняются объекты в поле зрения, так и объекты в **поле осознания** — образы, звуки, запахи и другие внешние феномены — возникают и исчезают. Безусловно, это поле не ограничено тем, что мы воспринимаем органами чувств. В него также попадают внутренние, ментальные объекты, то есть преходящие мысли, чувства и воспоминания.

Сосредоточение и периферийное осознание

Сознательный опыт может принимать две формы: **сосредоточение** и **периферийное осознание**. Когда мы **сосредотачиваем** на чем-либо свое внимание, тот объект

³⁷ Сознание — это процесс обмена информацией между разными частями ума.

становится основным в поле сознания. Но одновременно мы можем в общем осознавать присутствие чего-либо на заднем плане. Например, сейчас ваше внимание сосредоточено на чтении текста. В то же время ваше периферийное осознание замечает другие образы, звуки, запахи и ощущения.



Заметка 4. Из всего того, что вы переживаете в данный момент, складывается ваше сознание.

То, как сотрудничают сосредоточение и периферийное осознание, во многом похоже на отношение между прямым и боковым зрением. Попробуйте сфокусировать взгляд на каком-либо внешнем объекте. Вы заметите, что одновременно боковое зрение впитывает информацию о других, окружающих объектах. Сходным образом в вашей повседневной жизни работают сосредоточение и периферийное осознание: ваше внимание сосредоточено на определенных вещах, но на периферии сознания вы также замечаете другие вещи. Например, вы можете внимательно слушать чью-то речь. Одновременно вы замечаете вкус своего чая, звуки машин на улице, удобный стул, на котором вы сидите. Как и в случае зрения, мы четко осознаем объект, на котором сфокусировались, но также осознаем множество других объектов на периферии. Когда мы сдвигаем фокус внимания, то, что было в центре, уходит на периферию. Когда внимание перемещается с одного объекта на другой — с беседы на чашку чая — мы поочередно лучше осознаем каждый из объектов, а все остальные находятся на периферии осознания.

Важно понять, что сосредоточение и периферийное осознание — два разных способа «познания» мира.³⁸ У каждого из них свои достоинства и недостатки.

³⁸ Сосредоточение и периферийное осознание связаны с двумя разными мозговыми системами, которые в корне отличаются друг от друга способами обработки информации. При сосредоточении задействована билатеральная дорсальная сеть структур, в том числе задняя часть внутримозговой борозды, фронтальное

Сосредоточение выделяет из поля сознания какую-либо маленькую часть, чтобы исследовать и истолковать ее. Напротив, периферийное осознание более целостно, открыто и всеохватно, оно дает познанию общий контекст. Оно в большей степени связано с *отношениями* объектов между собой и с их местом в общей картине. Когда в этой книге используется термин **осознание**, всегда имеется в виду периферийное осознание, и *никогда* — *сосредоточение*.³⁹ Их крайне важно различать. Если этого не делать, может возникнуть серьезная путаница.

С сосредоточением и периферийным осознанием работают, чтобы развить устойчивое внимание и осознанность — две главные цели медитации.

В медитации мы будем работать как с сосредоточением, так и с периферийным осознанием, чтобы развить устойчивое внимание и осознанность — две главные цели медитации.

глазодвигательное поле и веретенообразная извилина в обоих полушариях головного мозга. Эта дорсальная сеть избирательна в отношении объектов, движется от общего к частному, подконтрольна сознанию и намерениям, имеет точку фокуса, в высокой степени вербализована, абстрактна, в основном концептуальна и оценочна. В работе периферийного осознания участвует правополушарная вентральная сеть, к которой относятся правый височно-теменной узел и правая венотрлатеральная лобная доля. Вентральная сеть создает открытое осознание, которое автоматически реагирует на новые стимулы, способно прекращать и перемещать внимание, движется от частного к общему, управляется стимулами, панорамно, минимально вербализовано, конкретно, главным образом чувственно и безоценочно. Главная общая характеристика двух систем в том, что обе они составляют сознательный опыт. Деятельность дорсальной и вентральной системы координируется правой нижней лобной извилиной и правой средней лобной извилиной. См. Дж. Остин, «Бессамостное постижение: дзен и преобразование сознания в медитации». (Austin, James H. Selfless Insight: Zen and the Meditative Transformations of Consciousness. 2 изд. Boston: The MIT Press, 2011. Стр. 29-34, 39-43, 53-64.)

³⁹ Это и не *осознание в более общем смысле*, куда входят и *сознательное*, и *бессознательное познание*.



Заметка 5. Можно внимательно слушать человека и одновременно краем сознания замечать что-либо еще.



Когда вы переключаете внимание с разговора на свой чай, вы поочередно лучше осознаете каждый из объектов, пока все остальные находятся на периферии осознания.



Заметка 6. Сосредоточение и периферийное осознание — два разных способа познания мира. Сосредоточиваясь, вы выделяете из поля своего внимания маленькую часть, анализируете и интерпретируете ее. Периферийное осознание создает общий контекст познания.

Стартовый рывок

Хотя крайне важно разобраться до конца, что такое сосредоточение и осознание, вероятно, некоторые хотят уже начать практику. Для них я привожу краткую базовую версию инструкций по медитации.

1. Поза.

а. Можно сидеть на стуле или на подушке на полу. Главное, чтобы вам было максимально удобно и чтобы вы держали спину прямо.

б. Держите ровно спину, шею и голову. Проверьте, что вы не сутулитесь и голова не наклоняется вбок.

с. Я рекомендую начинать медитировать с закрытыми глазами, но если хотите, можно держать их открытыми.

2. Расслабление.

а. Расслабьте все зажимы в теле, но продолжайте держать спину прямо.

b. Расслабьте сознание. Уделите время на размышление о том, что вы дарите себе передышку от повседневных задач и волнений.

3. Намерение и дыхание

a. Примите решение усердно практиковать с начала и до конца сессии медитации, что бы ни было.

b. Дышите носом максимально естественно, не пытайтесь контролировать дыхание.

c. Обращайте внимание на ощущения, вызываемые дыханием в районе ноздрей или верхней губы. Или можно сосредоточиться на ощущении дыхания в животе. Проверьте, какой вариант для вас проще, и практикуйте его по крайней мере в течение целой сессии: это и будет ваш объект медитации.

d. Пусть ваше внимание остается на объекте медитации, в то время как периферийное осознание будет расслаблено и открыто всему происходящему (например, окружающим звукам, физическим ощущениям в теле, фоновым мыслям).

e. Постарайтесь удерживать сосредоточение на объекте медитации. Ваш ум неизбежно отвлечется и начнет блуждать. Как только вы заметите это, порадитесь, что вспомнили о своем намерении медитировать, похвалите себя. Многие склонны к самокритике и разочаровываются, когда теряют сосредоточение, но это только мешает делу. Блуждание естественно для ума, поэтому неважно, что вы отвлеклись. Важно вспомнить о том, чтобы вернуть внимание к объекту медитации. Поэтому давайте этому действию позитивное подкрепление, обязательно поощряя себя всякий раз, когда будете вспоминать о медитации.

f. Снова мягко верните внимание к объекту медитации.

g. Повторяйте третий шаг, пока не закончится сессия медитации, и помните: плохо только одно — пропускать сессии!

Первая цель медитации: устойчивое внимание

Термин «сосредоточение» звучит довольно туманно, и есть риск, что учащиеся медитировать неправильно поймут его или смешают со своими предубеждениями. Я предпочитаю более точный и полезный термин «устойчивое внимание». Он лучше отражает то, что именно делают во время медитации.

Устойчивое внимание — это способность целенаправленно перемещать и удерживать фокус внимания, а также контролировать охват внимания.

Устойчивое внимание — это способность целенаправленно **перемещать** и **удерживать фокус внимания**, а также контролировать **охват внимания**. Целенаправленное перемещение и удержание фокуса внимания значит просто, что мы учимся выбирать объект сосредоточения и постоянно держать на нем внимание. Под контролем охвата внимания подразумевается, что вы тренируетесь сужать и расширять поле охвата, а также учитесь более избирательно и целенаправленно включать в это поле различные объекты и исключать их из него. Снова проведем аналогию со зрением. Чтобы рассмотреть что-либо во всех подробностях, необходимо неотрывно смотреть на него как можно дольше, причем поле охвата должно быть не слишком широким и не слишком узким.

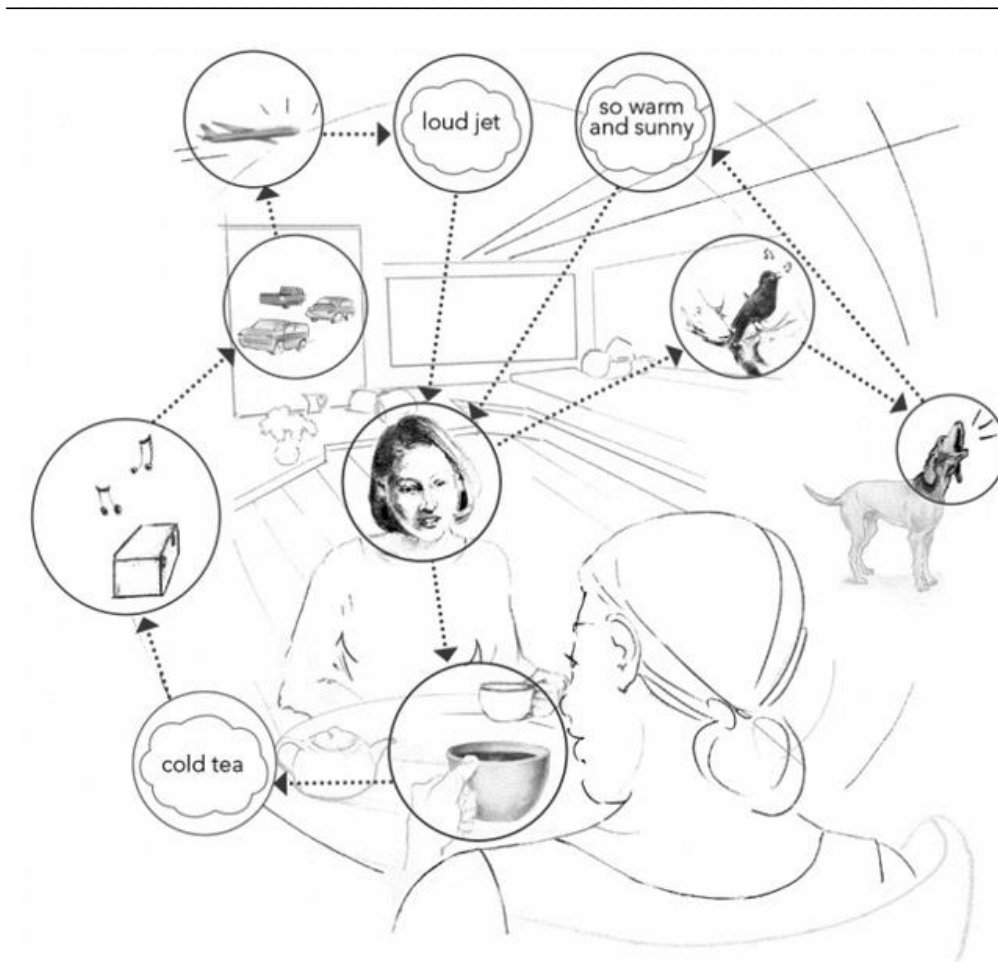
Повседневная жизнь многих людей состоит из отвлечений и хаотичной многозадачности. С сосредоточенным, стабильным и избирательным вниманием вы

сможете взаимодействовать с окружающим миром значительно более мирно и интересно. Кроме того, такое внимание — ценнейший среди наших инструментов для исследования своего ума и самопознания. Рассмотрим более подробно, каким образом развить устойчивое внимание.

Самопроизвольное перемещение внимания

Чтобы добавить вниманию устойчивости и взять его под контроль, необходимо сперва ясно понять его противоположность — самопроизвольное перемещение внимания. Внимание может двигаться спонтанно тремя различными способами: течение, захват и переключение.

Внимание течет, когда ваш фокус движется от одного объекта к другому, ища вокруг или в уме что-нибудь интересное. Захват внимания происходит, когда вы вдруг обращаете внимание на что-нибудь — мысль, ощущение в теле или некий внешний стимул. Сирена скорой помощи может отвлечь вас от чтения, или вы можете запнуться во время прогулки, и боль от ушиба заставит забыть о приятных размышлениях. Вам наверняка знакомо подобное перемещение внимания — оно случается постоянно.



Заметка 7. Внимание может самопроизвольно двигаться тремя способами: течение, захват и переключение. Оно течет от одного объекта к другому, ища что-либо захватывающее. Если ничего не находится, то внимание возвращается к исходной точке.

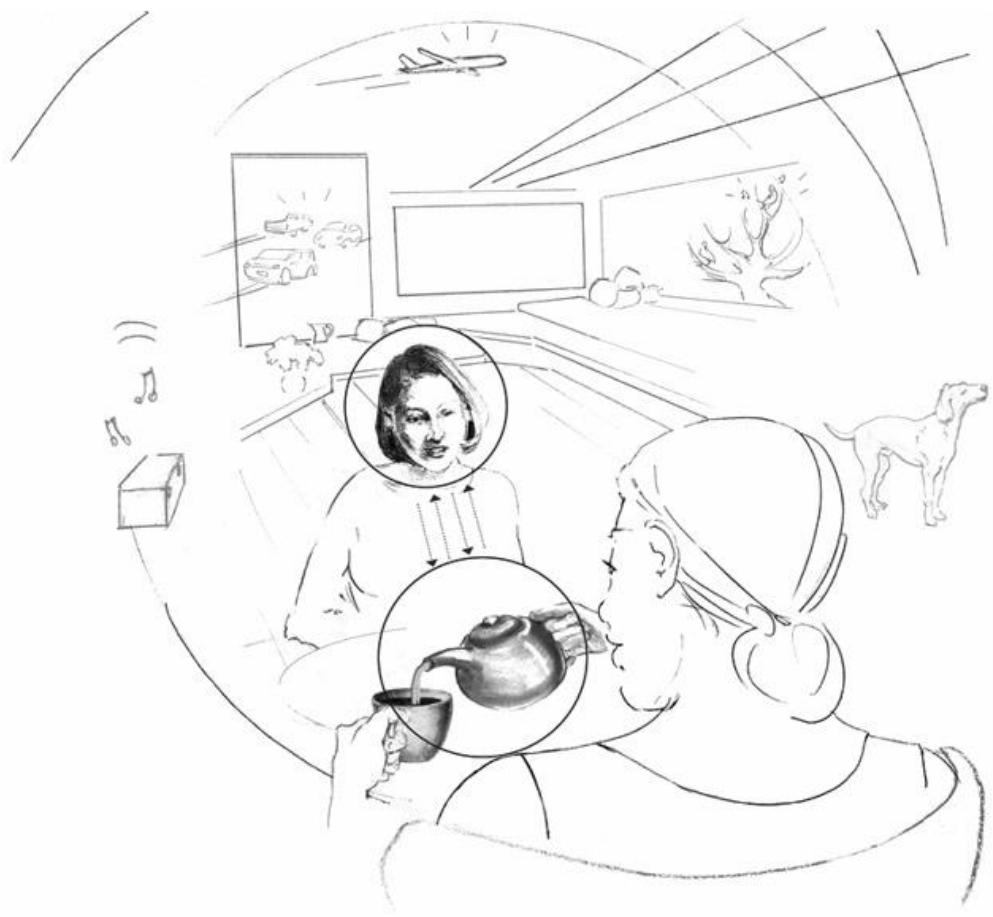


Захват внимания происходит, когда вы вдруг обращаете его на что-нибудь — мысль, ощущение в теле или некий внешний стимул.

Третий вид движения внимания — переключение — представляет собой более тонкий вид рассеянного внимания, заметный только опытным практикам медитации. Стоит пояснить: у любого человека может возникнуть такая рассеянность, независимо от того, медитирует он или нет. Однако если вы не медитируете, вы не ощущаете это как рассеянность. Скорее вам кажется, что вы *одновременно* сосредоточены на *двух или более вещах*. В действительности фокус внимания очень быстро переключается между несколькими различными объектами, оставаясь на каждом месте в общем примерно одинаковое время. Такой вид внимания задействован, когда вы делаете несколько дел одновременно. Если на лекции вы рисуете в тетради каракули и одновременно слушаете преподавателя, внимание переключается так быстро, что кажется, будто вы не отвлекаетесь ни от одного, ни от другого действия. Кажется, что вы одновременно уделяете внимание обоим. То же самое происходит, когда вы думаете, что сосредоточены на одном объекте, но что-то на заднем плане особенно выделяется. Например, вы отвечаете на электронную почту, но также замечаете, что мяукает ваша голодная кошка, и чувствуете, что пора в туалет. Внимание стремительно переключается между разными объектами, но дольше остается на главном — на письме. По сути, если какой-либо объект выделяется из периферийно осознаваемого фона, вы ненадолго обращаете на него внимание. Во всех описанных случаях вы ощущали внимание как непрерывное, но оно быстро переключалось между объектами. Если вы не специально делаете несколько дел одновременно, то

внимание переключается самопроизвольно. Это значит, что имеет место некоторое **блуждание** ума.

В медитации вы рано или поздно замените все три вида самопроизвольного перемещения внимания на целенаправленное движение. Это постепенная, систематическая работа, разделенная на этапы. Давайте рассмотрим, что значит целенаправленно перемещать и удерживать внимание и как контролировать поле его охвата.



Заметка 8. Третий вид движения внимания — переключение между двумя и более объектами.

Целенаправленное перемещение и удержание внимания

Термин «целенаправленное перемещение внимания»⁴⁰ прозрачен: вы сознательно принимаете решение о том, на что направить свое внимание. Например, на работе вы должны сознательно перемещать внимание с одной задачи на следующую, чтобы довести какое-либо дело до конца. Когда вы отвлекаетесь и теряете сосредоточение, вам приходится целенаправленно возвращать себя к текущей задаче.

Способность целенаправленно перемещать и удерживать внимание подразумевает, что оно больше не движется самопроизвольно.

⁴⁰ Направленное внимание — способность в краткосрочном периоде времени реагировать на конкретные раздражители, не смешивая реакций, целенаправленно или самопроизвольно, например, когда внимание привлекает звонящий телефон или другое неожиданное происшествие. Здесь нас будет интересовать именно **целенаправленное перемещение внимания**. Поле его охвата может быть любым.

Начиная с ранних этапов (второго и третьего), вы будете тренировать и укреплять способность управлять своим вниманием. Но это только полдела. Вы направите внимание на дыхание, а вскоре заметите, что отвлеклись. Поэтому вам также потребуется навык **удержания внимания**.⁴¹ Для этого нужно будет пресечь все самопроизвольное перемещение внимания.

Удерживать внимание сложнее, чем направить его куда-либо. Почему? Направить внимание на какой-либо объект по собственной воле возможно. Однако та часть ума, которая отвечает за удержание внимания более чем на несколько секунд, действует совершенно бессознательно. Невозможно силой воли контролировать длительность сосредоточения на объекте. Мы бессознательно сравниваем данный объект сосредоточения с другими возможными объектами, определяя их важность. Если данный объект достаточно важен или интересен, внимание устойчиво. Если что-либо другое оказывается важнее или интереснее, чаша весов склоняется в его пользу и внимание перемещается на него.⁴²

Хотя сравнение проводится бессознательно, мы в состоянии повлиять на этот процесс, сознательно удерживая определенные намерения. Просто намереваясь созерцать объект и возвращаться к нему в случае отвлечения, мы тренируем бессознательный ум, чтобы он помогал нам дольше сохранять сосредоточение. Это похоже на то, как учатся играть в дартс. Чтобы бросать дротики, необходимо развить сложную систему моторных навыков, и в том числе необходимо довести процесс до бессознательного уровня, используя намерение и повторение. Удерживая намерение попасть дротиком в цель, мы тренируем бессознательную, произвольную координацию движения и зрения, пока не разовьем меткость.

Вся информация, находящаяся в сознательном уме, попадает и в бессознательный ум. Формулируя сознательное намерение сосредоточиться на объекте медитации, мы добавляем в ум информацию, которую должны будут учесть бессознательные процессы. Сохраняя это намерение и возвращаясь к дыханию после каждого очередного отвлечения, мы сообщаем бессознательному, что удерживать внимание на дыхании важно. Можно сказать, что на втором этапе мы начинаем бросать дротики в цель, в роли которой выступает устойчивое внимание. К четвертому этапу мы стабильно можем удерживать внимание на объекте медитации.

На четвертом этапе внимание кажется непрерывным и устойчивым, но его фокус по-прежнему быстро переключается между объектом медитации и отвлечениями, которые мы воспринимаем как объекты, выделяющиеся из фона периферийного осознания. Чтобы по-настоящему научиться направлять и удерживать внимание, необходимо преодолеть склонность переключаться на посторонние объекты. **Однонаправленное сосредоточение**⁴³ на объекте, или **исключительное внимание**, значительно отличается от переключающегося внимания. Однонаправленное сосредоточение не переключается между

⁴¹ **Удержание внимания** подразумевает способность длительное время сохранять стабильное сосредоточение, выполняя длинное или повторяющееся действие. Это не то же самое, что фиксация на чем-либо из-за страха, желания и прочих сильных эмоций. В данном случае нас особо интересует **целенаправленное удержание внимания**, а не импульсивная фиксация.

⁴² Если разобраться, этот бессознательный процесс играет ключевую роль в эффективном распределении ограниченных ресурсов внимания. Синдром дефицита внимания (СДВ, англ. ADD) — хороший пример того, как этот процесс может нарушиться. Препараты, назначаемые людям с СДВ, например, амфетамины, по всей видимости, влияют на механизм работы внимания и помогают человеку управлять им. (Прим. пер.: в западных странах разрешено использование амфетаминов в качестве медикаментов.)

⁴³ Однонаправленное сосредоточение — крайняя степень избирательности внимания, подразумевающая способность выбирать и удерживать в фокусе внимания определенный набор объектов в условиях, когда вниманием пытаются овладеть посторонние стимулы.

целью и отвлечениями. На первых пяти этапах мы сильно разовьем способность к сосредоточению, но односторонности сможем достичь только на шестом этапе.

Повторяя простые действия с ясным намерением, мы можем перепрограммировать бессознательные умственные процессы. Таким образом возможно кардинально изменить себя как личность.

Мы только что рассмотрели, как сознательное намерение влияет на бессознательные механизмы внимания, но это только начало. Проходя этапы практики, мы будем применять сознательное намерение, чтобы самыми разными способами тренировать бессознательный ум. Верно используя намерения, можно избавиться от дурных привычек и ошибочных воззрений и развить более здоровый подход. Вкратце, умело обращаясь с сознательными намерениями, мы можем в корне перестроить ум и преобразовать самих себя.⁴⁴ В этом заключена суть медитации: повторяя простые действия с ясным намерением, мы перепрограммируем бессознательные умственные процессы. О том, как эти простые действия меняют бессознательные процессы, мы поговорим более подробно, когда в пятом дополнении я объясню модель системы сознания.

Поле охвата внимания

Научившись направлять и удерживать внимание, вы будете развивать контроль над **полем** его **охвата**: расширять или сужать фокус внимания. Чтобы выполнять множество повседневных задач, нам бывает нужно расширить или сузить поле охвата внимания. Вдевая нитку в иголку или прислушиваясь к разговору в шумной комнате, мы должны очень постараться сосредоточиться и уделять внимание деталям. Когда мы смотрим футбольный матч, то сначала следим, например, за нападающим, но, когда мяч у него, мы начинаем смотреть шире, охватывая вниманием происходящее на всем поле. Хотя мы в состоянии немного управлять полем охвата внимания, обычно оно изменяется самопроизвольно под влиянием бессознательных импульсов.⁴⁵

Внимание с расширенным полем охвата во многом похоже на переключающееся внимание, поскольку они оба могут охватить множество объектов. И оно тоже может пригодиться для работы в режиме многозадачности. Однако, когда мы стараемся придать вниманию устойчивость, самопроизвольно расширяющееся поле охвата поспособствует всевозможным отвлечениям. Внимание не обретет настоящей устойчивости, пока мы не научимся сознательно устанавливать поле охвата и удерживать его таким.

Этот навык развивают в основном на шестом этапе, когда внимание обрело некоторую устойчивость. Вы научитесь контролировать его, выполнив ряд упражнений на целенаправленное сужение и расширение поля охвата. Как на шестом, так и на седьмом этапе особый упор делается на *одностороннем сосредоточении* на объекте медитации. На восьмом этапе вы в полной мере освоите навык контроля поля охвата и сможете расширять его настолько, что в него попадет весь сознательный ум, причем это будет единое, открытое и расширяющееся «не-сосредоточение». Обычно с таким широким полем

⁴⁴ Словами Будды: «Говорю вам, намерение — это карма. Порождая намерения, вы создаете карму тела, речи и ума». (Ангуттара-никая 6:63). Термину «карма» соответствуют *karma* на санскрите и *kamma* на пали.

⁴⁵ Внимание должно быть избирательным и сосредотачиваться на том, что наиболее важно в данный момент. Дело в том, что каждую секунду наши чувства воспринимают миллиарды битов информации. Наш мозг в состоянии обработать лишь часть этой информации, причем скорость *сознательной* обработки информации крайне мала: всего 30-70 битов в секунду. (Циммерманн М. Нейрофизиология сенсорных систем // Основы сенсорной физиологии / Под ред. Р. Шмидта. М.: Мир, 1984. См. также Тор Норретрандере, «Иллюзия пользователя. Урезание сознания в размерах» и Тимоти Уилсон, «Незнакомцы самим себе».) Другими словами, сознательный ум ограничен. Способность расширять и сужать поле охвата внимания — важная составляющая способности к избирательному вниманию.

охвата люди просто смутно осознают множество вещей одновременно.⁴⁶ К счастью, силу сознания также можно повысить, так что ясность сохранится. Это подводит нас к обсуждению следующей цели медитации — осознанности.

Вторая цель медитации: осознанность

Если воин-самурай теряет осознанность, это стоит ему жизни. Нечто подобное происходит, если и мы теряем осознанность в повседневной жизни. Мы настолько теряемся в своих мыслях и чувствах, что забываем про общую картину. Мы не можем взглянуть шире и сбиваемся с пути. Своими словами и поступками мы причиняем ненужные страдания самим себе и окружающим, о чем впоследствии сожалеем. Осознанность позволяет нам понимать варианты развития событий, мудро выбирать, как поступать, и получить контроль над своей жизнью. Осознанность также дает нам силу изменить в себе то, что обусловлено нашим прошлым, и стать теми, кем мы хотим быть. Важнее всего то, что осознанность ведет к Постижению и Пробуждению.

Осознанность позволяет нам понимать варианты развития событий, мудро выбирать, как поступать, и получить контроль над своей жизнью. Осознанность дает нам силу стать теми, кем мы хотим быть. Она также ведет к Постижению и Пробуждению.

Что же такое осознанность? Это не вполне удачный вариант перевода палийского слова *sati*. Слово «осознанность» подразумевает внимательность, или памятование о том, что нужно быть внимательным. Оно не передает всего смысла и важности *sati*. Даже без *sati* мы всегда внимательны по отношению к чему-либо. Но *sati* — это сосредоточение исключительно на правильных объектах, и оно более искусно. Дело в том, что *sati* подразумевает более высокую, чем обычно, степень осознанности и внимательности. В результате этого значительно усиливается наше периферийное осознание, и внимание становится как никогда четким и непредвзятым. Более точным, но и более громоздким названием было бы «мощная и эффективная осознанность» или «полная осознанность». Я пользуюсь словом «осознанность», поскольку мы привыкли к нему. Однако я подразумеваю под осознанностью именно *оптимальный способ взаимодействия внимания и периферийного осознания, требующий повышенного уровня сознательных сил ума*. Давайте разберем это определение.

Осознанность — это оптимальный способ взаимодействия внимания и периферийного осознания.

Обычные функции внимания и периферийного осознания

Чтобы по-настоящему понять, что такое осознанность, для начала нужно разобраться, как обычно работают внимание и периферийное осознание. У каждого из них своя

⁴⁶ За расширение или сужение поля охвата внимания всегда приходится платить. Чем шире охват, тем по большей площади распределяется сила сознания и тем меньше вы осознаете любой конкретный предмет. То есть если пытаться одновременно следить за всеми игроками на поле, вы будете уделять меньше внимания каждому конкретному игроку. И напротив, чем более внимательно вы наблюдаете за одним объектом, тем менее вы осознаете остальные. Итак, чем больше вы фокусируетесь на том, чтобы вдеть нитку в иголку, тем хуже вы замечаете все остальное. Именно из-за этого ограничения для практикующих медитацию так важно умение сознательно контролировать поле охвата внимания.

функция, и каждое предоставляет свой вид информации. Но они также работают вместе, и оба необходимы нам, чтобы разумно взаимодействовать с окружающим миром. Поняв это, мы увидим, как обычное внимание и периферийное осознание могут переключиться в режим оптимального взаимодействия, который мы называем осознанностью.

Внимание выполняет особую функцию. Оно выбирает один объект из общего поля осознания, а затем исследует и интерпретирует его. Именно эта способность помогает нам различать взаимоисключающую информацию (например, что это лежит на земле — змея или веревка?). Когда внимание идентифицировало и проанализировало какой-либо объект, оно может продолжить анализ, размышлять об объекте, выносить о нем суждения и реагировать. Чтобы этот процесс шел быстро и результативно, внимание превращает все свои объекты в концепты, в абстрактные идеи, конечно, кроме тех объектов, которые сами по себе являются концептами или идеями. Говоря в общем, внимание переводит наше сырое восприятие мира на понятный нам язык, на котором затем строится наша картина мира.

Периферийное осознание работает совершенно иначе. Оно не выделяет один объект для анализа, а создает общий образ всего, что воспринимают органы чувств. Периферийное осознание содержит минимум концептов. Оно открыто, всеохватно, целостно. Это значит, что оно воспринимает взаимоотношения объектов между собой и в целом. Благодаря периферийному осознанию мы можем более эффективно реагировать, так как оно снабжает нас информацией о фоне и общем контексте события: где мы, что происходит вокруг, что мы делаем и почему (например, мы не принимаем веревку за змею, так как мы на Аляске и сейчас зима).

Внимание анализирует события, а периферийное осознание снабжает нас информацией о контексте. Когда одно из них не справляется с задачей, мы неправильно понимаем происходящее, неадекватно реагируем и принимаем плохие решения.

Внимание анализирует события, а периферийное осознание снабжает нас информацией о контексте. Когда одно из них не справляется с задачей или когда они недостаточно взаимодействуют друг с другом, мы ведем себя нецелесообразно. Тогда мы можем неадекватно отреагировать, принять плохое решение или неправильно понять происходящее.

Любое новое ощущение, мысль или эмоция берут свое начало в периферийном осознании.⁴⁷ Именно здесь ум решает, что какой-либо объект достаточно важен, чтобы обратить на него внимание. Периферийное осознание отфильтровывает неважную информацию и выделяет объекты, заслуживающие более пристального рассмотрения. Поэтому может возникнуть ощущение, что объекты словно выпрыгивают из периферийного осознания в область внимания. Внимание также может перебирать объекты в периферийном осознании, ища что-либо актуальное, важное или просто более интересное, чтобы это исследовать. Это вышеупомянутый процесс сканирования. Но наши действия, в которых участвует внимание, также «тренируют» периферийное осознание выбирать определенные объекты. Например, если вы интересуетесь птицами, со временем периферийное осознание научится замечать то, что имеет перья и летает.

Когда внимание на чем-либо сосредотачивается, периферийное осознание сохраняет бдительность и ищет все новое и необычное. Когда в поле осознания попадает нечто потенциально интересное, оно уводит внимание от предыдущего объекта и

⁴⁷ Периферийное осознание состоит из очень большого числа серийных процессов, одновременно обрабатывающих поток данных от разных органов чувств (т.е. происходит параллельная обработка больших массивов данных). Цель такой обработки — установить контекст и найти что-либо важное, сканируя поле в поисках объектов, помеченных в уме как важные, и активируя автоматические моторные реакции.

направляет к новому. Представьте, что вы идете по улице и увлечены беседой с другом, и вдруг краем глаза замечаете какое-то движение. Периферийное осознание подает вниманию сигнал, и внимание быстро обрабатывает информацию: «Мы на велосипедной дорожке, прямо на пути велосипедиста!» Вы хватаете друга и уворачиваетесь от велосипеда. *Периферийное осознание помогает оставаться начеку и использовать внимание максимально эффективно. Если периферийное осознание не справляется со своей работой, то внимание движется вслепую, неуправляемо, и вас могут застать врасплох.*

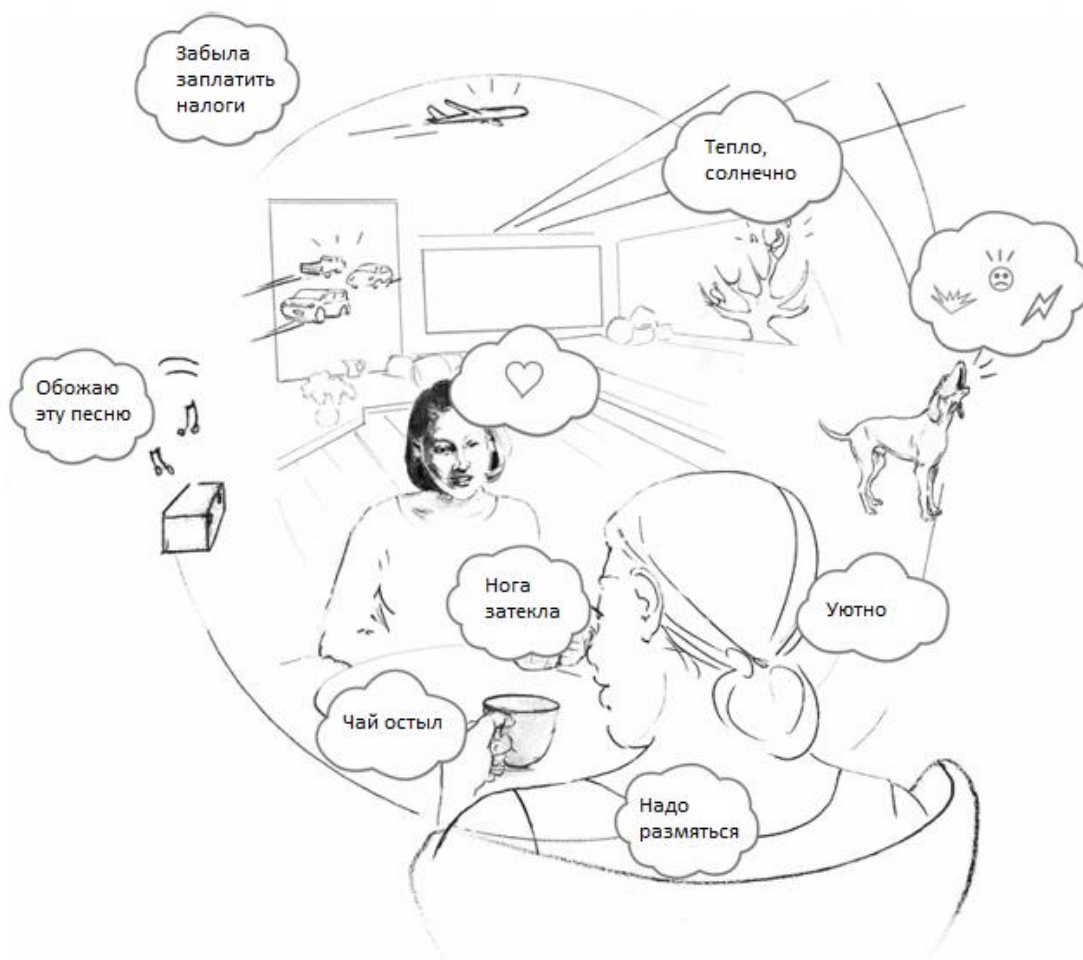
К счастью, не каждое событие требует анализа, иначе на внимание приходилась бы непомерная нагрузка. Периферийное осознание выполняет многие задачи, не привлекая внимания, например, когда за обедом вы отгоняете от себя муху. Конечно, вы могли бы обратить на это внимание, как и на многие другие детали, например, на выбор того, какой кусочек на тарелке съесть следующим. Но таких простых вещей, не требующих внимания, просто слишком много. Также бывает, что что-либо происходит слишком быстро, чтобы вы могли обратить на это внимание. Например, внимание неспособно обеспечить быстрой, рефлекторной реакции матери, хватающей ребенка, который бежал прямо под машину. Поскольку периферийное осознание обрабатывает информацию не так тщательно, как внимание, оно может отреагировать намного быстрее.⁴⁸ *Если периферийное осознание не справляется со своей работой, внимание быстро перегружается и слишком медленно берет на себя необходимые функции. Как следствие, мы никак не реагируем на определенные события, либо реагируем на них совершенно бессознательно и автоматически, вслепую, бездумно, как следует сознательно не обработав информацию.*

Внимание и осознание также взаимодействуют, помогая нам видеть мир более непредвзято. Само по себе внимание обычно крайне озабочено вашим «я». Это вполне ожидаемо, учитывая, что одна из задач внимания — оценивать важность разных вещей для вашего личного благополучия. Однако это также значит, что внимание легко подвержено влиянию желаний, страха, отвращения и других эмоций. Внимание не только оценивает объекты, преследуя ваши интересы, но и заставляет вас определять себя через внешние объекты (это «моя» машина) или ментальные состояния («я» зол, счастлив и т.д.). Периферийное осознание менее связано с вашей «личностью» и воспринимает мир более непредвзято, «как он есть». Внешние объекты, чувства, ментальные действия появляются в периферийном осознании как часть общей картины, а не для вашей самоидентификации. К примеру, периферийное осознание может заметить, что что-то начинает вас раздражать. Это совсем не то же самое, что думать: «я раздражен». Сильное периферийное осознание помогает приглушить эгоистичные склонности внимания и придает восприятию непредвзятости. *Но когда периферийное осознание слабеет, восприятие становится эгоистичным и искажается.*

Наконец, внимание и периферийное осознание могут быть направлены **вовне** или **вовнутрь**. Направленность вовне означает, что внимание или периферийное осознание обращены на объекты вне вашего ума, например, на образы, запахи или телесные ощущения. Направленность внутрь означает, что объекты в сознании являются внутренними: это мысли, чувства, состояния и действия ума. Хотя внимание и периферийное осознание могут быть направлены как вовне, так и вовнутрь, *только периферийное осознание способно наблюдать общее состояние ума* (счастлив ли он, спокоен или возбужден) *и действия ума* (движется ли внимание, думает ли оно, вспоминает или слушает). Состояние ума, когда он «отходит на шаг» и наблюдает сам за собой,

⁴⁸ Внимание очень детально обрабатывает информацию, используя для этого сравнительно небольшое число ментальных процессов в один момент времени, поэтому оно в основном действует серийно. Это еще одна важная причина того, что внимание и периферийное осознание работают с разной скоростью.

называется *метакогнитивной внутренней осознанностью*.⁴⁹ Внимание, напротив, неспособно следить за действиями ума, поскольку движение внимания и сбор информации от периферийного осознания *сами являются действиями ума*. Иначе говоря, внимание не может наблюдать само себя. Например, когда внимание занято воспоминанием, невозможно использовать внимание, чтобы заметить, что вы заняты этим. Но вы можете *осознавать* это. Кроме того, внимание работает по принципу выделения конкретных объектов, поэтому оно не может наблюдать за умом в общем. Если направить внимание вовнутрь, оно как бы «делает снимок» периферийного осознания вашего ментального состояния в предыдущий момент. Допустим, вас спрашивают: «Как вы?» Вы заглядываете в себя, и внимание преобразует осознание вашего общего ментального состояния в конкретную концептуальную мысль, например, «Я счастлив».



Заметка 9. Периферийное осознание может быть направлено вовнутрь, то есть на объекты в самом сознании — мысли, чувства, состояния и действия ума.

Как видно, внимание и периферийное осознание сильно отличаются друг от друга, но они также взаимозависимы. Очевидно, что каждое из них важно. Практически каждый момент мы реагируем на что-нибудь в окружающем мире или у себя в сознании. Эти реакции включают в себя не только слова и действия, но и мысли, и эмоции. Хотя вам так может не казаться, всегда есть выбор между различными вариантами реакций, а следовательно, мы постоянно принимаем решения. Качество этих мгновенных решений зависит от качества информации, поступающей от внимания и периферийного осознания.

⁴⁹ Тренировка осознанности включает в себя развитие периферийного осознания, направленного и вовне, и внутрь. На более высоких этапах вы будете заниматься исключительно внутренней осознанностью.

Таблица 3. Сравнение периферийного осознания и внимания	
Периферийное осознание	Внимание
Целостное, видит взаимоотношения и контекст	Выделяет и анализирует
Фильтрует всю входящую информацию	Выбирает информацию из периферийного осознания
Служит системой быстрого оповещения	Сосредотачивается на конкретных объектах
Короче обработка, быстрее реакции	Дольше обработка, медленнее реакции
Менее личностное, более непредвзятое	Более эгоистичное
Может быть направлено вовнутрь или вовне	Может быть направлено вовнутрь или вовне

Все, что мы думаем, чувствуем, говорим или делаем в каждый момент времени — кто мы и как мы поступаем — все в конечном итоге зависит от взаимодействия между вниманием и периферийным осознанием. Осознанность — это их оптимальное взаимодействие, поэтому, развивая осознанность, мы можем изменить свои мысли, чувства, слова и поступки к лучшему. Мы можем совершенно преобразиться.

Развитие осознанности

Почему мы от природы недостаточно осознанны? Почему приходится развивать в себе это качество? На то есть две основные причины. Во-первых, большинство из нас никогда как следует не училось пользоваться периферийным осознанием. Во-вторых, нам не хватает сознательных сил, чтобы поддерживать осознанность, особенно когда она нужна нам больше всего.

Первую из этих проблем я называю «синдромом недостатка осознанности».⁵⁰ Это хроническая нехватка осознанности, связанная с перенапряжением внимания. Большинство людей слишком интенсивно используют внимание, поскольку могут непосредственно контролировать его, в отличие от периферийного осознания. Осознание включается автоматически, как реакция на внешние или внутренние стимулы, поэтому о нем легко забыть. Если постоянно игнорировать периферийное осознание, пользуясь только вниманием, первая способность в конце концов прекратит развиваться. Во время медитации, когда возможность отвлечения сведена к минимуму, мы можем научиться эффективно пользоваться периферийным осознанием и развить навык совмещения его с вниманием. Однако тренировка внимания и периферийного осознания — только часть тренировки осознанности.

Многие забывают о другой части: о развитии силы самого ума. Без этого ваша практика осознанности не продвинется далеко, и осознанность по-прежнему будет подводить вас, когда вы нуждаетесь в ней больше всего, особенно в повседневной жизни. Например, если у вашей жены или вашего мужа был тяжелый день на работе и они ворчат, что вы приготовили плохой ужин, вам нужна осознанность, чтобы непредвзято увидеть настоящую причину этих жалоб. Но во власти сильных эмоций вы тратите все силы на перенапряжение внимания и видите только два варианта — «дерись или убегай».

⁵⁰ Действительно, многие проблемы, обычно связываемые с синдромом дефицита внимания (СДВ), вызваны нехваткой осознанности, в свою очередь вызванной чрезмерно активным вниманием. Неудивительно, что при СДВ выписывают лекарства, стабилизирующие внимание, не дающие ему постоянно перемещаться. Стабилизация внимания в медитации крайне важна для повышения осознанности.

Осознанность не работает, а внимание сосредотачивается на критике как на направленной лично на вас. *Устойчивая осознанность* требует сознания сильнее обычного.

Сознание можно представить в виде источника ограниченной энергии. И внимание, и периферийное осознание берут энергию из этого общего источника. Им обоим доступно лишь ограниченное количество энергии, поэтому всегда приходится идти на компромисс. Когда внимание напрягается, чтобы сосредоточиться на объекте, поле сознания начинает сокращаться, и периферийное осознание фона тускнеет. Если еще усилить напряжение, то совершенно исчезнут контекст и руководство, которые предоставляло периферийное осознание. В таком состоянии осознанность больше не может следить за тем, чтобы внимание направлялось именно туда, где оно нужно и принесет наибольшую пользу. Это словно надеть на глаза шоры. Сознанию просто не хватает сил, чтобы продолжать осознать всю ситуацию, одновременно напряженно сосредотачиваясь на объекте. Эта проблема всегда возникает, когда внимание истощает ваши силы, например, в ходе спора, когда нужно срочно решить проблему или когда вы влюблены.

Осознанность можно потерять множеством разных способов, но все они сводятся к тому, что у нас не хватает сил оптимально совмещать внимание и периферийное осознание.

Осознанность можно потерять множеством разных способов, но все они сводятся к тому, что у нас не хватает сознательных сил на то, чтобы оптимально совмещать внимание и периферийное осознание. Чтобы следить за множеством объектов, со стороны сознания необходимы значительные затраты сил, поэтому мы теряем осознанность.⁵¹ Итак, мы теряем осознанность всякий раз, когда внимание быстро переключается между разными объектами, например, когда мы пытаемся делать несколько дел одновременно.⁵² Из-за эмоционального стресса происходит то же самое: за наше внимание сражается столько тревог и волнений, что мы в них теряемся. Безусловно, притупленность ума тоже не дает нам быть достаточно осознанными. Напротив, когда мы расслаблены, осознанность обычно раскрывается, и напряжение рассеивается. Но расслабьтесь еще больше, и внимание будет все тускнеть и тускнеть. Чаще всего это приводит к притупленности ума. Поскольку внимание и периферийное осознание питаются из одного и того же источника ограниченных сознательных ресурсов, когда одно из них усиливается, второе слабеет. Как следствие, мы действуем не самым оптимальным образом и теряем осознанность.

⁵¹ Выше мы сравнивали взаимоотношения внимания и периферийного осознания со взаимоотношениями между прямым и боковым зрением. Заметьте, если ваш взгляд постоянно перемещается с одного объекта на другой, боковое зрение пропадает. Аналогично, когда внимание быстро перескакивает с объекта на объект, целостную картину взаимоотношений между объектами, созданную осознанностью, замещает поток крайне субъективных впечатлений и проекций. Следовательно, совершенно необходимо развивать устойчивость внимания, чтобы также обрести периферийное осознание, нужное для осознанности. Пока внимание переключается между объектом медитации и тонкими отвлечениями, вы также не достигнете сильной метакогнитивной внутренней осознанности.

⁵² Все больше исследований подтверждает, что многозадачность неэффективна, приводит к несчастным случаям, увечьям, а также ошибкам, из-за которых работу приходится переделывать. Конечно, бывает, что неизбежно приходится делать несколько дел одновременно, и мы способны на это. Также бывает, что, сравнив сэкономленное время и риск ошибиться, мы принимаем решение, что имеет смысл пойти на риск, например, когда с кем-нибудь разговариваем и одновременно режем лук. Но ненужная и чрезмерная многозадачность создает проблемы как отдельным людям, так и обществу в целом.

Внимание и периферийное осознание питаются из одного и того же источника ограниченных сознательных ресурсов. Цель заключается в том, чтобы повысить общую силу сознания, доступную им обоим.

Если вы будете правильно тренировать осознанность, то придете к равновесию, обеспечите больше сознательных сил для оптимального взаимодействия, и вам не придется идти на новые компромиссы. Таким образом, цель заключается в том, чтобы *повысить общую силу сознания, доступную как вниманию, так и периферийному осознанию*. В результате периферийное осознание обретает большую ясность и вы учитесь использовать внимание уместным образом: целенаправленно, здесь и сейчас, не путаясь в оценочных суждениях и проекциях.

Как усилить осознанность

В процессе усиления осознанности нет ничего загадочного. Он во многом похож на тяжелую атлетику. Вы просто выполняете упражнения, в ходе которых тренируетесь *одновременно* удерживать пристальное внимание и сильное периферийное осознание. Это единственный способ усилить сознание. Чем четче вы сделаете внимание, удерживая осознание, тем сильнее станете. Проходя этапы, вы познакомитесь с различными упражнениями. На более высоких этапах медитации внимание и периферийное осознание сливаются в единую, полностью интегрированную систему. Более подробно вы узнаете об этом в главе, посвященной восьмому этапу.

Развить мощную осознанность значит улучшить природную способность, которая есть у каждого из нас. Это как тренировать мышцу.

Развить мощную осознанность значит улучшить природную способность, которая есть у каждого из нас. Это как тренировать мышцу. Задумайтесь на мгновение, как в течение дня у вас изменяется концентрация внимания и ясность ума. Иногда вы бодры, энергичны и сосредоточены. Идеальный пример — ситуация, когда вашей жизни что-то угрожает: время замедляется, мы четко видим каждую деталь, ярко воспринимаем каждый цвет, форму, звук и ощущение. Может возникнуть ощущение, что вы — посторонний наблюдатель, который лишь следит за развитием событий. Спортсмены называют такое сверхосознанное состояние «находиться в потоке». Это первая крайность. С другой стороны, в течение дня бываем, что вы чувствуете вялость. Нехватка ментальной энергии вызывает притупленность, а затем сонливость. В таком состоянии мы пропускаем большую часть происходящего вокруг и часто неправильно понимаем то, что воспринимаем. Переутомление или алкоголь могут вызвать очень сильную притупленность. Глубокий сон — крайняя степень притупленности.

Выполняя практику, вы будете стабильно двигаться от притупленности к более совершенным состояниям сознания, в которых повышается осознанность.

Такие разные состояния демонстрируют весь спектр возможностей вашего ума. Сравните свое обычное состояние с уровнем осознанности спортсмена «в потоке» или человека в экстренной ситуации. Вы поймете, что в повседневной жизни возможны разные соотношения притупленности и осознанности. Выполняя эту практику и проходя этапы, вы будете стабильно двигаться от притупленности к более совершенным состояниям сознания, в которых повышается осознанность.

Рост сознательных сил подразумевает, что повышается качество и внимания, и периферийного осознания. Их взаимодействие серьезно меняется следующим образом:

- периферийное осознание не тускнеет, когда внимание сильно сосредоточено,
- периферийное осознание лучше справляется с задачей установки контекста и помогает вам лучше чувствовать, как объекты связаны друг с другом и с ситуацией в целом,
- периферийное осознание более тщательно обрабатывает информацию и лучше отбирает объекты, подходящие для сосредоточения на них внимания,
- внимание всегда направляется на наиболее важные объекты,
- внимание становится яснее, интенсивнее, более эффективно анализирует объекты,
- поскольку периферийное осознание сильнее, внимание не теряется в предвзятости и проекциях. Восприятие становится менее предвзятым и лучше видит вещи «как они есть», осознанно.

Как меняется осознанность в ходе десяти этапов

На десяти этапах вы систематически тренируете внимание и периферийное осознание, чтобы развить осознанность. Таким образом вы и развиваете навыки, и повышаете общую силу сознания. Далее я познакомлю вас с новыми техниками и дам наставления по каждому этапу, чтобы вы могли лучше развить и навык осознанности, и силу сознания.

Эта тренировка начинается на третьем этапе. Вы практикуете все более пристальное сосредоточение на объекте медитации, одновременно поддерживая осознание внешней ситуации. На четвертом, пятом и шестом этапах ясность и устойчивость сознания резко возрастут, и тогда мы сделаем упор на развитие сильной внутренней осознанности.⁵³ На пятом этапе вы ставите себе особую цель: повысить силу сознания, замечая очень тонкие ощущения и при этом не теряя осознанности. На шестом этапе вы продолжите повышать силу сознания, значительно расширив поле охвата внимания и включив в него все свое тело, при этом продолжая замечать очень тонкие ощущения. К концу шестого этапа вы достигнете большой устойчивости внимания и доведете до совершенства ***метакогнитивную внутреннюю осознанность*** — способность непрерывно наблюдать за состоянием и деятельностью ума. На седьмом этапе вы будете практиковать сужение поля охвата, сосредотачиваясь на постоянно изменяющихся нюансах ощущений, и к восьмому этапу доведете силу сознания до совершенного максимума.

Преимущества осознанности

Благодаря осознанности наша жизнь становится богаче и приносит нам больше удовлетворения. Вы не обижаетесь на критику. Внимание занимает подходящее ему место рядом с мощной осознанностью, охватывающей широкий круг происходящего.

Благодаря развитой осознанности наша жизнь становится богаче и приносит нам больше удовлетворения. Вы не обижаетесь на критику. Внимание занимает более подходящее ему место рядом с мощной осознанностью, охватывающей широкий круг происходящего. Вы полностью присутствуете в настоящем моменте, счастливы и расслаблены, поскольку уже не так легко вовлекаетесь в истории и мелодрамы, которые

⁵³ Как невозможно развить осознанность без устойчивого внимания, так и по-настоящему устойчивое внимание невозможно без внутренней осознанности.

любит изобретать ум. Вы более уместно и эффективно пользуетесь силой внимания, чтобы исследовать окружающий мир. Вы становитесь более непредвзяты, ваш разум проясняется и вы лучше осознате общую картину событий. Развив все это, вы будете готовы к глубинному Постижению истинной природы реальности. Таковы необыкновенные блага осознанности.

Подведение итога

У практики медитации есть две главные цели:

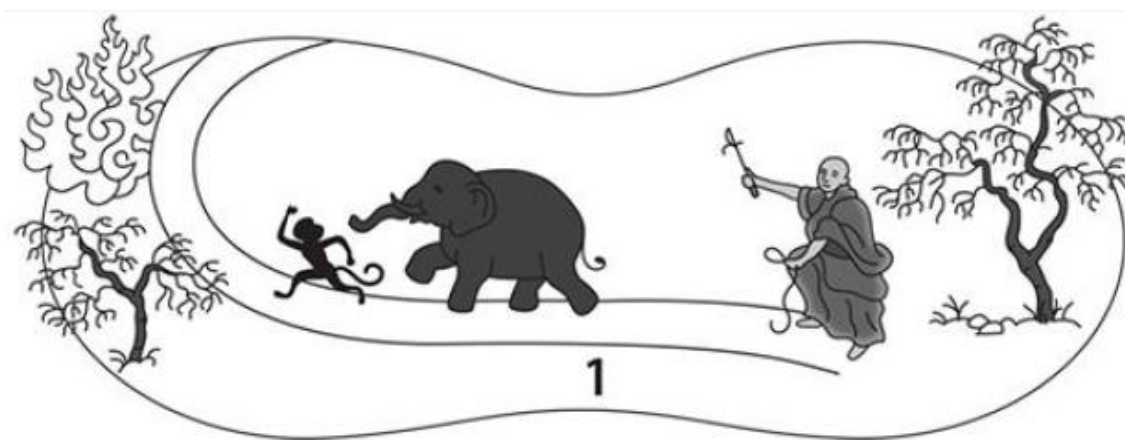
- развить устойчивое внимание
- развить мощную осознанность, которая оптимизирует взаимодействие внимания и периферийного осознания.

Многим известно, что философы Дзен сравнивают ум с озером. Так удобно представлять себе практику и цели медитации. Если вода беспокойна, ее баламутят ветры и течения, то на поверхности не возникнет четкого отражения, и мы не сможем увидеть дно озера. Но когда вода успокаивается, грязь оседает и вода становится прозрачной. В тихой глади озера прекрасно отражаются небо и облака.

Аналогично, если ум возбужден и обеспокоен повседневными проблемами, он не может точно отразить реальность. Вместо этого он путается в проекциях и не видит общей картины. Внутренняя работа ума также замутнена: большое количество мусора в уме мешает мыслить. Чтобы сделать воду спокойной, чистой и прозрачной, главное — развить устойчивое внимание. Осознанность подобна солнечному свету, который освещает поверхность воды и проникает на глубину.

Однако не забывайте, что путь важен не меньше, чем цель. Описанные в этой книге этапы должны привести вас в состояние мира и Постижения, но они сами по себе суть увлекательное путешествие, в ходе которого вы изучите природу ума. Наслаждайтесь этой прекрасной и временами трудной дорогой. Цель заключается не только в том, чтобы получить тихую и спокойную воду, но в том, чтобы изучить состав воды, успокаивающейся и очищающейся до кристальной прозрачности.

Первый этап: заложение основы



На первом этапе ваша цель — приучить себя медитировать регулярно. Направьте все усилия на то, чтобы сформулировать и удерживать осознанное намерение садиться и медитировать каждый день в течение определенного времени, и проявлять прилежание от начала и до конца практики. За четкими и твердыми намерениями естественным образом

следуют соответствующие действия, и вы увидите, что у вас получается медитировать регулярно. Если же нет, не корите себя и не принуждайте себя практиковать, но работайте над укреплением своей мотивации и намерений.

Медитирующий с крюком в одной руке и веревкой в другой начинает погоню за убегающим слоном. Веревка символизирует бдительность, бодрость и осознанность, а крюк — твердое намерение. Впоследствии с их помощью вы укротите слона — свой ум. Слона тащит за собой на поводке обезьяна (символизирующая рассеянность).

- Слон совершенно черный. Это значит, что в уме присутствуют пять препятствий и семь проблем.
- Обезьяна совершенно черная. Это значит, что внимание рассеянно, так как ум редко управляет его движением целенаправленно.
- Огонь символизирует усердие, требуемое для перехода с первого этапа на второй.

Цели практики на первом этапе

На первом этапе у вас две цели. Во-первых, вам нужно научиться готовиться к практике и использовать простой метод постепенного входа в медитацию. Во-вторых, что еще более важно, вам нужно приучить себя к стабильной ежедневной практике и с усердием выполнять ее от начала до конца. Чтобы все получилось, требуется понять, какие препятствия преграждают ваш путь, и придумать решение. По окончании этого этапа у вас будет прочная основа, необходимая для дальнейшего быстрого движения по этапам.

Как начать практику

Базовая практика, о которой пойдет речь в данной книге, довольно проста. Вам нужно будет четко определить объект медитации и направить на него внимание. Всякий раз, когда вы будете отвлекаться, возвращайтесь к своему объекту. Повторяйте это так часто, как потребуется. Но начните не со сложного, а с двух предварительных практик, чтобы лучше подготовить свое тело и ум и без осложнений приступить к практике.

Шесть шагов подготовки к медитации

Новым ученикам я советую выполнить следующие шесть подготовительных шагов. К медитации нужно готовиться, все заранее продумать и спланировать, как и в любом другом деле. Запомните эти шесть шагов и выполняйте их в самом начале практики. Можете даже перебирать их в голове, пока идете к тому месту, где вы медитируете. Шесть шагов следующие: мотивация, цели, ожидания, усердие, отвлечения и поза.

1. Освежите мотивацию.

Сев медитировать, первым делом напомним себе, почему вы решили это делать. Возможно, вы хотели немного успокоить свой ум или развить его способности, а может быть, вы хотели достичь *Пробуждения*. Или вы просто знаете, что весь день будете лучше себя чувствовать, если помедитируете. Не критикуйте свои причины, какими бы они ни были, а просто примите их как есть. Ясный образ цели зарядит вас мотивацией и поможет устранить беспокойство или сопротивление.

2. Поставьте реалистичные цели.

Цели задают направление практики: чтобы не разочароваться, важно сохранять реалистичность. Спросите себя, чего вы хотите достичь за данную сессию медитации.

Подумайте о проблемах, над устранением которых работали прежде, и решите, как лучше всего практиковать сегодня. Затем поставьте реалистичную цель, учитывая, как до этого шла ваша практика. Сначала цели могут быть простыми, например, не сдаваться и не витать в облаках вместо медитации, или не терять терпения, когда вы отвлекаетесь или вас клонит в сон. В постановке реалистичных целей вам очень поможет понимание того, в чем суть каждого этапа и на каком этапе вы находитесь сейчас, поэтому время от времени возвращайтесь к обзору, данному в начале книги.

3. Осторожнее с ожиданиями

Следует ставить цели и усердно работать над их достижением, но остерегайтесь амбициозных представлений о том, на каком уровне вы «должны быть». Это прямая дорога к разочарованию. Старайтесь относиться к своим целям *проще*, получать удовольствие от медитации, какой бы она ни оказалась, и радоваться любому достижению. Начать практику — уже достижение.

Иногда сосредоточиться будет легко: это результат ваших прошлых практик. Однако не ждите ощутимого прогресса после каждой сессии медитации. В течение дней и даже недель вам будет казаться, что ничего не меняется. Иногда уровень сосредоточенности и осознанности будет падать по сравнению с прошлой неделей или даже прошлыми месяцами. Не беспокойтесь: это нормально. Прилагайте усилия, но сохраняйте и жизнерадостность. Не идите на поводу у своих ожиданий. Всегда помните: не бывает «плохих» медитаций.

4. Будьте усердны

Усердно практиковать значит полностью посвящать себя практике, а не проводить время на подушке для медитации, строя планы или витая в облаках. Вы столкнетесь с соблазном подумать о чем-нибудь более интересном или «важном», чем объект медитации: решать проблемы, планировать проекты, отдаваться фантазиям. Считайте своим долгом не поддаваться на соблазн отвлечься. Если вы тогда же будете оценивать качество своей практики, это может привести к сомнениям, и далее к прокрастинации и сопротивлению (см. раздел «Препятствия, мешающие заложить основу для практики» ниже). Напоминайте себе, что лучший способ преодолеть сопротивление — просто продолжать практиковать. Породите решимость усердно медитировать от начала и до конца сессии, независимо от того, как она пойдет.

5. Оцените возможные отвращения

Прежде чем медитировать, важно понять, в каком состоянии находится ум. Быстро окиньте мысленным взглядом все, что могло бы вас отвлечь, например, проблемы на работе или ссору с другом. Проверьте, не занят ли ум беспокойством о будущем, сожалениями о прошлом, сомнениями или какими-либо еще раздражающими факторами. (Полезно вспомнить пять препятствий, описанные во втором Дополнении). Примите существование этих мыслей и эмоций, какими бы они ни были, и породите решимость откладывать их в сторону всякий раз, когда они будут возникать. Возможно, получаться будет не всегда, но сама решимость поможет вам.

6. Примите правильную позу

Прежде чем начать, сядьте правильно и удобно. Проверьте себя по следующим пунктам:

- Если вы на что-нибудь опираетесь, поправьте этот предмет, чтобы вам было удобно.
- Держите голову, шею и спину прямо, не сутулясь, не отклоняясь назад или вбок.
- Держите плечи ровно. Ладони должны быть на одном и том же уровне, чтобы мышцы с двух сторон работали одинаково.
- Рот должен быть закрыт, но зубы не сжаты. Язык касается неба, и его кончик прижат к верхним зубам.
- Начните медитацию с закрытыми глазами, причем немного опущенными вниз, как если бы вы читали книгу. Так лоб и все лицо будут минимально напряжены. Если хотите, можно держать глаза приоткрытыми и направить взгляд на пол перед вами. Во время медитации глаза будут двигаться, но, как только вы это заметите, возвращайте взгляд на место.
- Держите рот закрытым и дышите носом, как обычно. Не должно быть ощущения, что вы силой контролируете дыхание.
- Расслабьтесь и получайте удовольствие. Проверьте, не напряжена ли какая-нибудь часть тела, и отпустите напряжение. Вся медитация происходит в уме, а тело должно быть как кусок мягкой глины — неподвижное, устойчивое, но очень мягкое. Это поможет свести к минимуму отвлечения физического плана. (Поза медитации описана более подробно ниже, в разделе «Правильная поза».)

Таблица 4. Подготовка к медитации	
Мотивация	Вспомните, зачем вы медитируете. Будьте честны с собой! Не критикуйте свои мотивы. Пример: вы медитируете, чтобы успокоить ум.
Цели	Решите, над чем вы будете работать в этот раз. Поставьте реалистичную цель, согласованную с тем, на каком этапе вы сейчас находитесь. Пусть эта цель будет маленькой и простой. Пример: не раздражаться, когда ум начинает блуждать.
Ожидания	Вспомните, как опасны могут быть ожидания, и не будьте к себе строги. Получайте удовольствие от каждой медитации, что бы в ней ни происходило. «Плохих» медитаций не бывает.
Усердие	Породите решимость усердно медитировать от начала и до конца сессии. Вспомните, что лучший способ преодолеть сопротивление — просто продолжать медитировать и не судить себя.
Отвлечения	Быстро окиньте мысленным взглядом все, что могло бы вас отвлечь. Примите существование этих мыслей и эмоций и породите решимость откладывать их в сторону всякий раз, когда они будут возникать. Возможно, у вас не всегда будет получаться, но по крайней мере вы зародили зерно — создали намерение не позволить им управлять вами.
Поза	Сядьте правильно и удобно. Обратите внимание на свое сиденье, на голову, шею, спину, плечи, рот, глаза и дыхание. Расслабьтесь и получайте удовольствие. Вся медитация происходит в уме, поэтому тело должно быть как кусок мягкой глины — неподвижное, устойчивое, но очень мягкое. Это поможет свести к минимуму отвлечения физического плана.
Неважно, как долго вы занимаетесь такой подготовкой, поскольку это тоже вид медитации. Если ум блуждает, возвращайте его к практике, применяя те же техники, что и при медитации на дыхание. Чем чаще вы будете это делать, тем быстрее будет получаться.	

Иногда начинающие говорят: «У меня уходит очень много времени на одну только подготовку к практике — это плохо?» Я спрашиваю, как у них затем проходит остальная часть медитации, и обычно это служит достаточным ответом на их вопрос. Прodelав шесть шагов, вы как следует настраиваете ум. Подготовка также помогает вам практиковать стабильно, не сопротивляясь и не тратя время специально. Неважно, как долго вы занимаетесь такой подготовкой, поскольку это тоже медитация, в ходе которой вы осознанно направляете и удерживаете внимание. Если ум блуждает, возвращайте его к практике, применяя те же техники, что описаны в следующем разделе о медитации на дыхание. Если каждый день уделять некоторое время на подготовку, получаться будет значительно быстрее.

Объект медитации

Объект медитации — это то, на чем вы целенаправленно сосредотачиваете внимание во время медитации. Хотя можно выбрать что угодно, для развития внимательности и осознанности в качестве объекта лучше всего подойдет дыхание. Во-первых, оно всегда с вами. Во-вторых, тогда вы сможете быть совершенно пассивным наблюдателем. Не нужно будет ни повторять мантру, ни визуализировать какой-либо образ, ни использовать специальных предметов, таких как свеча, икона или *kaṣiṇa*.⁵⁴ На дыхании можно медитировать когда и где угодно, каждый день, даже прямо перед смертью. Со временем дыхание меняется: чем глубже вы погружены в сосредоточение, тем тише вы дышите. Поэтому этот объект подходит для развития высокой внимательности, ведь детали, на которых вы сосредотачиваетесь, становятся все тоньше, а отчетливость ощущений все убывает. Как и дыхание, ощущения каждую секунду изменяются, что помогает вам **постичь** природу непостоянства. Однако вдохи и выдохи постоянно повторяются, снова и снова по одной и той же схеме. Это делает их подходящим, стабильным (то есть относительно неизменным) объектом для входа в медитативные погружения. Благодаря таким характеристикам дыхание выступает основой практик Безмятежности и Проникновения (*śamatha-vipassanā*), «сухого» постижения (*sukkhā-vipassanā*) и медитативных погружений (*jhāna*).

Когда «дыхание» называют объектом медитации, имеются в виду ощущения, создаваемые дыханием.

Когда я называю «дыхание» объектом медитации, на самом деле речь идет об *ощущениях*, создаваемых дыханием, а не какой-либо визуализации вдохов и выдохов. Когда я говорю «наблюдать за дыханием» в груди или в животе, я подразумеваю ощущения движения, давления и касания, возникающие, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Когда я говорю «следить за дыханием в области носа», это значит, что нужно следить за ощущениями температуры, давления, движения воздуха на коже в районе кончика носа, в ноздрах или под ноздрами, на верхней губе.

На десяти этапах вы будете медитировать на ощущениях дыхания в области носа чаще всего, хотя не всегда. Некоторые советуют следить за ощущением того, как в такт дыханию

⁵⁴ *Kaṣiṇa* — цветной диск, используемый в некоторых медитациях как объект сосредоточения.

поднимается и опускается живот. Эти движения заметнее, и новичкам часто проще начинать именно с них. Но когда дыхание очень поверхностно, следить за ощущениями в области живота труднее, так как там чувствительность ниже. Я рекомендую следить за ощущениями в районе носа, поскольку там гораздо более чувствительные нервные окончания.⁵⁵ Можете выбрать любое место в области носа, на котором вам удобнее сосредоточиться.

У дыхания как объекта медитации много преимуществ, но те же принципы и методы применимы к любому объекту медитации, как и большинство других техник.

У дыхания как объекта медитации много преимуществ, но методы, о которых пойдет речь в данной книге, можно использовать и в практиках визуализации, чтения мантр или любви и доброты. Все те же принципы совместимы с такими техниками развития *випашьяны*, как метод Махаси Саядава, сосредоточение на дыхании и контроль тела по методу У Ба Кина/Гоемки и уникальная система Шинзена Янга. Практики всех этих школ сталкиваются с одними и теми же проблемами: **блужданием ума, отвлечениями, притупленностью**, — представленные здесь техники призваны решить эти проблемы. При этом не все объекты медитации подходят для достижения высших этапов сосредоточения, тогда как дыхание подходит очень хорошо.

Постепенный переход к объекту медитации: четыре шага

В этой практике вы плавно переходите от обычного свободно текущего внимания к сосредоточению на ощущениях в области носа. Этот переход выполняется за четыре шага. На каждом шаге вы определяете границы области, в которой внимание может свободно перемещаться. Любой объект в этом пространстве может привлечь вас в любой момент, то есть внимание просто произвольно течет. Делая следующий шаг, вы еще немного ограничиваете область допустимого движения, пока не сосредоточитесь исключительно на ощущениях в области носа. Но, поскольку этот переход совершает внимание, не забывайте все время сохранять периферийное осознание. Каждый шаг этого процесса — хорошая возможность научиться различать внимание и осознание. Отнеситесь к этому серьезно: это не просто интересный способ войти в медитацию. Выполняйте эту практику каждый раз перед началом медитации, особенно пока вы — новичок.

⁵⁵ Кора головного мозга занимается интерпретацией ощущений лица в большей степени, чем живота.



Заметка 10. Переход к объекту медитации выполняется за четыре шага. Шаг первый: открыть сознание и расслабиться, допуская в него любые объекты, но в первую очередь обращая внимание на ощущения, а не мысли.



Шаг второй: сосредоточиться на телесных ощущениях, но продолжать осознавать и все остальное.



Шаг третий: сосредоточиться на ощущениях от дыхания, но продолжать осознавать и все остальное.



Шаг четвертый: сосредоточиться на ощущениях дыхания в области носа, но продолжать осознавать и все остальное.

Делая эти четыре шага, никогда не забывайте расслаблять тело, успокаивать ум и целенаправленно вызывать у себя удовольствие. Это как проходить спа-процедуры. Замечайте все приятные ощущения, которые помогают расслабиться, приносят радость и улучшают ваше общее самочувствие. Как вы узнаете, радость и расслабление играют важную роль в процессе тренировки ума.

Шаг первый: сосредоточиться на настоящем моменте

Для начала закройте глаза и обратитесь к тому, что происходит здесь и сейчас. Пусть органы чувств воспринимают все без исключения. Вы заметите, что, когда глаза закрыты, ощущения и звуки будут в основном возникать на теле или внутри него. Полностью откройте периферийное осознание. Теперь позвольте своему вниманию настраиваться на любые звуки, телесные ощущения, запахи или мысли и свободно перемещаться между ними. Пусть в поле внимания попадает все — с единственным ограничением: это должны быть только объекты, существующие *здесь и сейчас*.

Крайне важно оставаться в настоящем моменте. Все звуки и телесные ощущения относятся к этому моменту, но, если вы задумываетесь о них (помимо того, что просто замечаете и опознаете их), это выключает вас из настоящего. Позвольте вниманию следовать за любыми привлекающими его ощущениями, но не задумывайтесь, не анализируйте их. Наблюдайте за телесными ощущениями отстраненно, не идентифицируя

их как «свои». Пусть внимание течет произвольно, следуя за ежесекундно возникающими и исчезающими чувственными объектами в поле осознания.

Если какое-либо ощущение понравится вам, уделите момент, чтобы насладиться им. Пусть это сделает ум более счастливым здесь и сейчас. Постарайтесь четко различить субъективное чувство удовольствия и материальный объект, вызвавший это чувство, и радуйтесь самому чувству, а не объекту. Если ум реагирует на что-либо неприятное, отличите эту реакцию от вызвавшего ее объекта, а затем отпустите реакцию.

Вы также заметите всевозможные другие действия ума: воспоминания, мысли о будущем или о событиях в других местах и так далее. Это вполне ожидаемо. Всецело присутствовать в настоящем моменте значит *осознавать*, но не вовлекаться в содержание осознаваемого. Отбрасывайте любые мысли, не связанные с настоящим. Будьте осторожны даже с мыслями о настоящем, так как они могут быстро отвлечь вас от происходящего здесь и сейчас. Но определенные мысли, например, о том, как принять более удобную позу, могут помочь вам оставаться в настоящем моменте.

В целом осознанное наблюдение за своими мыслями — непростая задача, поэтому лучше сосредоточиться на звуках, запахах и телесных ощущениях, чтобы не поддаваться размышлениям. Для работы с любыми отвлечениями полезно запомнить следующие слова: *впустить, принять, отпустить*. Не пытайтесь ничего подавлять, просто держите периферийное осознание открытым. Не задумывайтесь об отвлечении и не сосредотачивайтесь на нем, просто не обращайтесь к нему, позвольте ему быть на заднем плане. Затем пусть оно уйдет само собой. Это пассивный процесс. Не нужно ничего «делать», просто позволяйте объектам возникать и исчезать самостоятельно, от одного момента к следующему. Заметив, что внимание увлекла какая-либо мысль, просто вернитесь в настоящий момент.

Шаг второй: сосредоточиться на телесных ощущениях

Когда у вас получится полностью пребывать в настоящем моменте, следя за всеми чувственными стимулами, ограничьте поле восприятия телесными ощущениями. К ним относятся все физические ощущения в теле или на теле, например, прикосновение, давление, тепло, прохлада, движение, покалывание, ощущения глубоко внутри, такие как бурчание в животе и тому подобное. Ограничьте *внимание* телесными ощущениями, а все остальное пусть отойдет на задний план, в *периферийное осознание*. Не нужно ничего подавлять или исключать из поля осознания. Просто позвольте звукам, запахам и мыслям возникать на заднем плане и дальше, но не сосредотачивайтесь на них. Впускайте их, принимайте и отпускайте в периферийном осознании, а внимание обращайтесь исключительно на телесные ощущения. Если вы заметите, что внимание отвлеклось на звук или на мысль, возвращайте его на тело.

Теперь, когда больше внимания направлено на тело, отпустите все напряжение, которое заметите, и внесите последние корректировки в свою позу. Снова замечайте приятные ощущения, отличайте реакцию ума на ощущения от самих ощущений и несколько мгновений просто получайте удовольствие. Вас может порадовать дуновение ветерка, тепло или прохлада, удобство вашей мягкой или твердой подушки для медитации. Глубоко в мышцах и суставах может возникнуть приятное ощущение расслабления, а в груди и животе — ощущение тепла. Возможно, у вас будет общее приятное ощущение тишины и покоя. Что бы вы ни ощущали, наслаждайтесь и свободно исследуйте это.

Новичкам может быть трудно расслабиться, поскольку ум возбужден, а тело не привыкло к долгой неподвижности. Когда вы начинаете беспокоиться или у вас пропадает чувство удовлетворенности, то активизируются мысли, воспоминания и эмоции. Не раздражайтесь и не пытайтесь их подавить. Вернитесь к первому шагу, расширьте поле осознания и вновь полностью вернитесь в настоящий момент. Уделите особое внимание тому, что в настоящем моменте приятного, и постарайтесь заново утвердить и усилить ощущения удовлетворенности и счастья. Возвращайтесь к первому шагу и начинайте сначала так часто, как потребуется, пока ум не сможет спокойно пребывать в сосредоточении *исключительно* на ощущениях тела. Не спешите переходить к следующему шагу.

Если за всю сессию медитации вы так сделаете больше двух шагов, это совершенно нормально. Но иногда дальнейшее сужение фокуса может помочь, поэтому не бойтесь переходить к третьему шагу. Если ограничение поля внимания не сработает, всегда можно вернуться к предыдущему шагу.

Шаг третий: сосредоточиться на телесных ощущениях, связанных с дыханием

Пока вы спокойно наблюдаете за своим телом, внимание естественным образом привлекут ощущения движения, создаваемые дыханием, поскольку остальное будет оставаться почти неподвижным. Настроившись на дыхание, начните следить за всеми связанными с ним разнообразными ощущениями. Они особенно заметны в области носа, лица, груди и живота. Дыхание может также вызвать ощущение движения в плечах и предплечьях или в других частях тела. Не спеша привыкните ко всем этим ощущениям. Уделите особое внимание любым приятным аспектам. Возможно, вы заметите, что вдох слегка взбадривает ум, а выдох расслабляет и успокаивает.

Ничего не подавляя в поле осознания, ограничьте свое внимание этими ощущениями, связанными с дыханием. Настроившись, начните более направленно сосредотачиваться на ощущениях в конкретных частях тела. Пристально наблюдайте за тем, как поднимается и опускается живот, затем — как расширяется и сжимается грудь, затем — как воздух движется в ноздрях. Позвольте вниманию свободно перетекать по животу, груди, носу и любым частям тела, в которых вы чувствуете что-либо, связанное с дыханием.

Важно дышать естественно. Как пассивный наблюдатель, отмечайте любые возникающие ощущения. Не нужно усиливать дыхание, чтобы сделать ощущения более заметными. Если хотите добавить им ясности, попробуйте представить, что вы смотрите на то место, где возникают ощущения. Глаза могут двигаться, пока вы это представляете, но не пытайтесь на самом деле посмотреть на кончик носа или на живот. Это создаст одни неудобства. Для глаз естественно остановиться в таком положении, как если бы они смотрели на что-то перед собой. Также не нужно ничего визуализировать. Замечайте ощущения счастья и покоя, наслаждайтесь ими и даже специально создавайте их, особенно когда ваше внимание станет устойчивее и внутреннее спокойствие возрастет.

Шаг четвертый: сосредоточиться на ощущении дыхания в области носа

Теперь направьте внимание на ощущение того, как воздух движется в ноздрях. Определите, где это ощущение яснее всего: в самих ноздрях, на кончике носа, на верхней губе или где-либо еще. Эта область может быть не больше стирательной резинки на карандаше, а может достигать площади в пять сантиметров. Вдох и выдох могут ощущаться в разных местах.

Держите внимание на той области, где дыхание ощущается наиболее ясно. Не пытайтесь следить за тем, куда движется воздух при вдохе и выдохе. Просто наблюдайте за *ощущением* того, как он проходит по тому месту, на котором вы сосредоточились. Помните: объект медитации — ощущение дыхания, а не само дыхание.

Ничего специально не подавляйте и продолжайте наблюдать за ощущениями вдоха и выдоха. Если внимание блуждает, мягко возвращайте его. Вот и все! Теперь ощущение дыхания на кончике носа — основной объект вашей медитации.

Вы продолжите развивать **устойчивость внимания** до шестого этапа. Развитие **однонаправленного сосредоточения** — результат этого процесса, который не может быть достигнут до шестого этапа, поэтому не беспокойтесь об этом на ранних этапах. Сейчас ваша цель — просто усмирить постоянно движущееся внимание, в то же время сохраняя **периферийное осознание** фоновых объектов. Иначе говоря, вам нужно развить устойчивое внимание и осознанность.

Счет как способ стабилизировать внимание

В начале сессии медитации очень полезно считать вдохи и выдохи, чтобы стабилизировать внимание. Пока вы новичок, делайте это все время. Пройдя четыре шага и сузив поле внимания до области носа, начните про себя считать каждый вдох и выдох. Ваша цель — непрерывно следить за ощущениями в течение десяти циклов дыхания. Когда вы отвлечетесь или соьетесь со счета, просто начинайте заново. В начале так будет случаться часто.

Пока внимание можно считать непрерывным, если вы не отвлеклись ни на одном вдохе, ни на одном выдохе и не сбились со счета. Однако не ожидайте, что все пойдет идеально. Хороший результат для новичка — осознавать *большую часть* каждого вдоха и каждого выдоха. Совершенствуясь, можете ставить себе более высокую планку, но в начале это неразумно и только отобьет у вас энтузиазм. Кроме того, вы не сможете сосредоточиться однонаправленно, исключительно на дыхании. На самом деле, если попытаться, ум будет отвлекаться еще сильнее. Поэтому будьте готовы, следя за дыханием, осознавать многие другие объекты. Наконец, на данном этапе не нужно пытаться сделать наблюдение невербальным или неконцептуальным. Наблюдая за дыханием, можно сколько угодно разговаривать с собой и думать о дыхании. Главное — не терять осознания ощущений и не сбиваться со счета.

Интересный факт: важно, что считать началом и концом цикла дыхания. Обычно мы, не задумываясь, считаем вдох началом, а паузу после выдоха — концом. Но тогда та пауза становится идеальной возможностью отвлечься, поскольку уму свойственно переключаться, когда он завершает какое-либо дело. Попробуйте так: считайте началом цикла *начало выдоха*. Тогда пауза будет в середине цикла, и будет менее вероятно, что вы отвлечетесь. Это может показаться мелочью, но часто именно от этой мелочи многое зависит. Как вариант, в паузу после выдоха можно проговаривать про себя порядковый номер цикла. Это заполняет паузу и удерживает внимание на задаче.

Если после множества попыток у вас все же не получается дойти до десяти, поставьте целью пять циклов. Вскоре вам станет проще досчитать и до десяти. Когда у вас получится досчитать до пяти или до десяти, продолжайте следить за дыханием, но больше не считайте. Счет быстро доходит до автоматизма, и возможно, что ум забудет о дыхании и будет блуждать, продолжая считать. Поэтому не стоит считать более чем до десяти. Правило такое: *никогда не больше десяти, никогда не меньше пяти*.

Однако если ум особенно взбудоражен и отвлекается вскоре после того, как вы возвращаете его к дыханию, то досчитайте до десяти еще раз, когда возвращаетесь. Кроме того, если ум отвлекается надолго (на несколько минут или больше), как только вы это заметите, не возвращайтесь к ощущениям в области носа сразу же. Вместо этого вернитесь ко второму шагу и ненадолго сосредоточьтесь на ощущениях в теле, затем к третьему шагу и сосредоточьтесь на ощущениях дыхания в общем, и только затем начните считать вдохи и выдохи, следя за ощущениями в области носа.

Даже если вы медитируете не на дыхание, а на другой объект, счет все равно может отлично помочь вам переключиться с повседневных дел на более сосредоточенное состояние медитации. Как собака Павлова, со временем ум привыкнет, что счет означает начало медитации, и будет успокаиваться автоматически. Как новичкам, так и опытным практикам я настоятельно рекомендую сделать счет частью регулярной практики. Это снабдит вас ценной информацией о состоянии вашего ума и отвлечениях, которые могут возникнуть с наибольшей вероятностью. Когда вы освоите десятый этап, то сможете без усилий сосредотачиваться, еще не досчитав до десяти.

Базовая практика: подведение итогов

Сядьте, закройте глаза и приготовьтесь медитировать, проверив шесть пунктов: мотивация, цели, ожидания, усердие, отвлечения, поза. Затем за четыре шага перейдите к медитации, на каждом шаге ограничивая естественное течение своего внимания. Переход должен получиться мягким и постепенным. Делайте упор на расслабление, покой и удовольствие, а не на усилия воли. На четвертом шаге, сосредоточившись на ощущениях в области носа, стабилизируйте свое внимание, сосчитав пять или десять дыхательных циклов подряд. После этого продолжайте следить за ощущениями дыхания в области носа.

Вся эта последовательность действий занимает у разных людей разное время и может отличаться в разные дни. У новичка только выполнение четырех шагов может занять всю сессию или большую ее часть. Со временем у вас будет получаться быстрее. В конце концов вы сможете проверять шесть пунктов и переходить от повседневного произвольного движения внимания к устойчивому сосредоточению на объекте медитации всего за несколько минут или секунд.

Заложение основы для практики

Теперь вы понимаете, как начать практику, и мы перейдем к рассмотрению основной цели первого этапа: научиться медитировать регулярно, ежедневно. Это может показаться очевидной, незначительной деталью, но, даже несмотря на многолетний опыт медитации, мало кто действительно способен выдерживать режим. Притом, чтобы медитация принесла плоды во всем изобилии, необходимо освоить этот первый этап — преодолеть препятствия и сделать нужные шаги.

Препятствия, мешающие заложить основу для практики

На этом этапе вы столкнетесь с четырьмя главными препятствиями: недостаток времени на медитацию, прокрастинация вместо практики, нежелание практиковать и сопротивление практике, а также сомнения в своих способностях.

Четыре главные препятствия: недостаток времени, прокрастинация, нежелание практиковать и сопротивление практике, а также сомнения.

Время

Найти время на практику — первая серьезная задача. Впервые решив заняться медитацией, вы горели естественным энтузиазмом. Возможно, вас вдохновила книга или лекция, вы были на уроке медитации или у вас есть друг, который медитирует. Вначале чистого энтузиазма достаточно, чтобы вы находили время на медитацию. Но первоначальное возбуждение утихнет, и в скором времени вы почувствуете, как на вас давят посторонние обязательства. Далее мы обсудим некоторые практические приемы преодоления этого препятствия, но самое действенное решение крайне просто: как и на любое другое ответственное дело, на медитацию нужно *выделять* время. Я не знаю никого, кто смог бы заложить основу для практики «на досуге». К тому же у большинства из нас не так много свободного времени. Если не установить график, скорее всего, вы не продолжите медитировать. Сделайте медитацию своей первоочередной задачей.

Прокрастинация

Прокрастинация — одна из типичных проблем у практикующих медитацию. В современном мире люди обычно куда-то спешат, пытаются куда-то успеть, страдают от стрессов. Возможно, вы занялись медитацией, чтобы лучше справляться со стрессом, а оказалось, что практика — просто дополнительная нагрузка в вашем напряженном, изматывающем графике. Тогда легко сказать себе: «Я помедитирую, когда разберусь с тем-то и тем-то» или «Завтра у меня будет больше времени на практику». Именно поэтому практику следует сделать своим приоритетом. Иначе всегда найдется нечто более важное, что вы решите сделать в первую очередь. Кроме того, медитируя регулярно, через некоторое время вы заметите, что практика расслабляет и поднимает настроение. Как ни странно, вам покажется, что времени стало больше, а не меньше.

Нежелание и сопротивление

Многие обращаются к медитации в надежде стать более осознанными, обрести внутренний покой. Однако, когда вы садитесь и узнаете, насколько диким и неукротимым может быть ум, легко смутиться и решить, что медитация — просто неблагодарный труд. Так обычно возникает нежелание практиковать и сопротивление. Прокрастинация совсем не дает вам начать, а из-за нежелания и сопротивления вы сидите на подушке медитации, но мечтаете, фантазируете или строите планы вместо того, чтобы выполнять практику. Иначе говоря, вы займетесь чем угодно, только бы избежать задачи, которая стала скучной и сложной, перестала приносить удовлетворение. Чтобы преодолеть это препятствие, главное — вдохновение и мотивация. Когда вы только начинаете практиковать, вам надо где-то находить это вдохновение. Но когда вы начнете делать успехи, они сами мотивируют вас.

Сомнения в себе

Люди предпочитают заниматься тем, что у них получается, и избегают того, что дается им с трудом. Обнаружив, что вы не можете контролировать свой непокорный ум, возможно, вы засомневаетесь в собственных способностях: «Может быть, я какой-то не такой или просто недисциплинированный». Или вы можете подумать, что недостаточно «умны» или слишком «далеки от духовности», чтобы медитировать. Легко решить, что вам

мешает какой-то врожденный недостаток, особенно если вы будете сравнивать свою медитацию с чужой. В действительности же вам мешают сомнения в себе: это труднопреодолимое препятствие, способное отнять у вас энтузиазм и решимость практиковать регулярно. Без регулярной практики придется долго ждать каких-либо серьезных улучшений, из-за чего сомнений станет только больше. Корень сомнений в себе — то широко известное сомнение, о котором шла речь в первом дополнении. Там я также объясняю, как преодолеть сомнение. Но основное противоядие простое: вера в себя и усердие, а для них нужны вдохновение и мотивация.

Поиск решений

И в случае прокрастинации, и в случае нежелания практиковать и сопротивления лучше всего работает следующий метод: *просто делать*. Нет ничего более эффективного и быстродействующего, чем *усердие*. День за днем, ни разу не пропуская, просто садитесь и направляйте внимание на объект медитации: это простое действие и есть тот важный первый шаг, с которого начинается движение по десяти этапам. Сев, мягко и без самокритики тренируйтесь по-настоящему медитировать, а не думать о чем-либо более занимательном. Обратите внимание на эту формулировку: не «заставлять» себя, не «дисциплинировать» себя, а «тренироваться». Принуждение, чувство вины и сила воли не помогут вам развить регулярность: во многом это связано с тем, какие негативные эмоции они вызывают. Тренироваться значит работать над своей мотивацией и намерениями, пока медитация не будет получаться у вас естественным образом. Повторяйте эти простые действия каждый день, пока они не войдут в привычку. Начав практиковать регулярно, вы удивитесь скорости, с которой медитация становится проще и приятнее.



Заметка 11. Иногда хочется заняться чем угодно, только бы отложить практику. Очень важно просто сесть и направить внимание на объект медитации — это первый шаг, за которым следует все остальное.



Сев, мягко и без самокритики тренируйтесь по-настоящему медитировать, а не думать о чем-либо более занимательном.

Усердие поможет вам начать путь, но по-настоящему вы решите возникшие проблемы, когда научитесь получать удовольствие от практики. Простой и эффективный способ научиться — целенаправленно обращать внимание на физический комфорт и специально искать в покое удовольствия. Можете порадоваться тому, что вы вообще сели медитировать. Это уже достижение! На медитацию часто смотрят как на противную микстуру: хотя и морщась, ее глотают, потому что она, предположительно, полезная. Вместо этого сделайте медитацию приятным занятием. Если вы спокойны и довольны, то достигнете больших успехов, чем когда вы напряжены и вам тяжело. Чем лучше у вас получается находить в медитации позитивное, тем сильнее будет мотивация и с тем большим нетерпением вы будете ожидать следующего раза. Все остальные проблемы решатся. У вас пропадут сомнения. У вас будет вдохновение и найдется много времени на то, чтобы медитировать. Когда вы будете радоваться практике и получать от нее удовольствие, вы прекратите заниматься прокрастинацией и сопротивляться. Вы с нетерпением будете ждать следующей сессии медитации и высоко ценить это время. На более высоких этапах вы будете не только порождать радость специально — она станет основным состоянием вашего ума.

Конкретные действия

Кроме приведенных выше советов (просто делать, учиться получать удовольствие от медитации), есть конкретные действия, помогающие практиковать регулярно: выбор лучшего времени и места, выбор наиболее подходящей вам позы, развитие верного отношения и порождение сильной мотивации.

Конкретные действия: выбор лучшего времени и места, выбор наиболее подходящей вам позы, развитие верного отношения и порождение сильной мотивации.

Выбор времени и места

Наилучший вариант — медитировать каждый день в одно и то же время. Вы привыкнете ассоциировать это время с медитацией, чем снизите вероятность прокрастинации, поскольку вам не нужно будет решать, когда медитировать. Выберите время, когда вам не помешают другие дела или обязательства. Возможно, придется внести какие-либо изменения в расписание. Если оно совершенно не позволяет вам каждый день медитировать в одно и то же время, то установите последовательность действий, которая оставалась бы одинаковой изо дня в день (например, всегда медитировать перед завтраком или после спортивной тренировки). Установить фиксированное время, будь то по часам или по порядку действий, — лучший способ добиться регулярности в практике.

Выбирая время для практики, новички часто забывают принять во внимание такой фактор, как бодрость и ясность ума. Выберите то время, когда вы бываете наименее возбужденными или усталыми. У всех свои биоритмы, но в целом лучшее время — ранним утром или по крайней мере до 13.00. Большинство предпочитает делать практику утром, проснувшись, но еще не позавтракав, поскольку после еды лучше не медитировать. Второй хороший вариант — ранним вечером (после 16.00). Труднее всего медитировать между 12.00 и 16.00.⁵⁶

Выделить время на практику легче всего, если начать немного раньше вставать. Утром вы бодрый и свежий, и родные и близкие с меньшей вероятностью потревожат вас. Кроме того, ум не будет возбужден из-за повседневных стрессов и забот. Безусловно, этот вариант работает только в том случае, если вы также начнете раньше ложиться спать.

Потребуется что-то поменять и в других областях. Если не придать медитации первостепенной важности на фоне прочих занятий, внести изменения не получится.

Какое бы время дня вы ни выбрали, потребуется что-то поменять и в других областях вашей жизни, чтобы следовать решению выполнять практику. Никуда не уйти от того факта, что время медитации могло быть использовано на другие цели. Если не придать медитации первостепенной важности на фоне прочих занятий, внести изменения не получится.

⁵⁶ Тело и мозг человека подчиняются суточным циркадным ритмам, в связи с чем энергетический обмен веществ происходит наиболее активно, а бодрость достигает своего пика примерно между 4 и 8 часами утра. Самый низкий уровень активности приходится на период между 12.00 и 16.00.

Начните с коротких медитаций. Первую неделю или две недели я предлагаю вам медитировать по 15-20 минут каждый день. Затем каждый день продлевайте сессию на 5 минут, пока не достигнете 45 минут. Используйте специальный таймер для медитации, а не часы, и приучите себя не смотреть на него. Просто установите звонок. Некоторым легче выполнять за день две короткие медитации по 20 или 30 минут. Вначале это допустимо, но я настоятельно рекомендую хотя бы раз в день проводить в медитации 45 минут. Это заложит хорошую основу для практики. Проходя этапы и набираясь опыта, вы будете ощущать все больший интерес и получать больше удовольствия от медитации. В конце концов вы легко увеличите время практики с 45 минут до часа и сможете при желании заниматься чаще одного раза в день. Всегда лучше постепенно наращивать нагрузку, а не перетруждать себя в начале и разочаровываться потом.

Установив себе расписание, относитесь к медитации как к любой другой обязанности, соблюдая график, как на работе или учебе. В отведенное время медитируйте и не занимайтесь ничем посторонним. Предупредите всех, что в это время вас не следует беспокоить. На первых порах вы можете столкнуться с недовольством со стороны семьи или каких-либо других людей, не привыкших к тому, что вы не всегда доступны. Но они научатся подстраиваться и даже, возможно, решат присоединиться — особенно когда начнут замечать результаты вашей практики. Самое главное — помнить, что время медитации принадлежит вам, вы отвели его для себя, и в этот промежуток времени мирские заботы вас не касаются. Это не следует расценивать как эгоизм, учитывая, насколько благотворно медитация скажется на ваших взаимоотношениях с другими людьми. В конечном итоге от вашего «времени для себя» выиграют все, с кем вы общаетесь.

По возможности практикуйте вместе с кем-нибудь. Так вы укрепите намерения друг друга. Правда, если ваше намерение твердо, а намерение партнера — нет, то лучше разделить. В группе по медитации вы получите особо сильную поддержку, но обычно такие группы проводят встречи не каждый день.

Определить постоянное место для медитации так же важно, как и установить фиксированное время. Лучше всего выделить особое место исключительно для медитации.

Наконец, определить постоянное место для медитации так же важно, как и установить фиксированное время. Выберите удобное место, где вам никто не мешает. Это должно быть достаточно тихое и уединенное место, чтобы вы чувствовали, что оно специально создано для медитации. Лучше всего выделить особое место исключительно для медитации — если это возможно. Если нет, вы можете там же заниматься и другими делами, когда закончите медитировать. Но там должно быть пространство для хранения подушек для медитации, коврика и всего, что вам может понадобиться. Обустройте и украсьте это место так, чтобы оно заряжало вас вдохновением и напоминало о вашей мотивации и поставленных целях. Некоторые также устанавливают алтарь. Религиозны вы или нет, в любом случае алтарь можно установить, чтобы он вдохновлял вас и мотивировал на практику.

Правильная поза

Для медитации подходит любая удобная поза, но не слишком расслабляющая, чтобы вы не заснули. Четыре традиционных способа медитации — сидя, стоя, лежа или при

ходьбе. Все эти положения хороши, и среди них нет «более правильных» или «менее правильных». Вот некоторые рекомендации по тому, как найти подходящую сидячую позу.

Можно медитировать, сидя на стуле, на скамье для медитации или на полу. Полная поза лотоса — ноги скрещены, стопы на коленях — обеспечит вам устойчивость и поможет сохранить бодрость, но не является обязательной для успеха. Если вам не хватает гибкости, чтобы легко принять эту позу, вы рискуете что-либо себе серьезно повредить, если будете пытаться сесть в нее. Также очень устойчива поза полулотоса: со скрещенными ногами, только одна стопа на другом колене. Но для многих взрослых западных людей и эта поза может быть непростой. Пожалуй, самая популярная поза медитации — сидя на подушке для медитации (круглой, в японском стиле — такая подушка называется *зафу*) на полу, со скрещенными ногами, подобрав лодыжки под бедра или колени. Как вариант, согнутые ноги могут полностью лежать на полу (это так называемая бирманская поза). Также часто используют низкие японские скамейки для медитации, называемые *сейдза*. Если вам окажется трудно сидеть на полу, сядьте на обычный стул с прямой спинкой. Попробуйте разные позы, прежде чем выбрать одну. Кроме того, есть множество способов отрегулировать положение своего тела при помощи ковриков, подушек, ортопедических опор для поясницы, медитационных поясов или ремней, регулировки высоты сиденья и так далее.

Какую бы позу вы ни выбрали, важно, чтобы в ней вы испытывали как можно меньше боли и напряжения, особенно во время длительных сессий медитации. Вероятно, неподвижное положение само по себе вызовет некоторый дискомфорт, но постарайтесь в целом свести боль к минимуму и не усугублять ситуацию, если у вас что-то болело раньше. Все остальное неудобство воспринимайте как часть практики. Наблюдая за ним, вы поймете, как взаимодействуют ум и тело. Будьте терпеливы. Со временем сидеть станет легче. В конце концов вы сможете сидеть часами, не испытывая ни малейшего неудобства, и даже вставая, будете чувствовать себя очень хорошо, и ваши руки и ноги не будут деревенеть или неметь.

Регулируя позу, невозможно полностью устранить все неудобства. Устраните их по возможности, а все остальное воспринимайте как часть практики.

Во время сидячей медитации шевелитесь как можно меньше, несмотря на любое неудобство. Новичкам это может показаться трудным, и все же старайтесь как можно дольше удержаться в неподвижном состоянии. Меняя позу, не прерывайте медитацию, а двигайтесь медленно и целенаправленно, все свое внимание направляя на ощущения в теле. Вероятно, вы обнаружите, что когда причина, заставившая вас пошевелиться, исчезает, то вскоре ее место занимает другой раздражитель, еще более сильный. Просто невозможно избавиться от всех физических неудобств, регулируя позу.

Правильное отношение

Чтобы достичь успеха, к практике нужно подходить спокойно, без ожиданий и без самокритики. Хотя вначале вы, вероятно, так и делаете, столкнувшись с проблемами, например, с рассеянностью, сонливостью и нетерпеливостью, вы рискуете быстро переключиться на напряженную самокритику. Такое отношение — главное препятствие к вашему дальнейшему развитию. Когда вы думаете, что вам трудно и надо напрячься, или

когда вы «очень стараетесь, но ничего не получается», знайте, что пришла пора проверить свое отношение.

Медитация — это последовательность простых и легких задач, и нужно просто повторять определенные действия, пока они не принесут результат. Откуда же у вас трудности и напряжение? Люди обычно называют задачу трудной, если они не удовлетворены тем, как с ней справляются, а значит, они себя судят. Когда ваши ожидания не оправдываются и вы начинаете сомневаться, что когда-нибудь у вас получится, мотивация может иссякнуть. Вам трудно не медитировать, а бороться с завышенными ожиданиями и идеализированным представлением о том, что, по-вашему, «должно» происходить. В результате возникает ощущение, что вы заставляете себя делать что-то, чего вы не умеете. Если поддаться этому ощущению, ваше «я», естественно, захочет избежать обвинений. Если вы сможете убедить себя, что действительно очень стараетесь, тогда «я» не будет чувствовать себя виноватым, что не соответствует своим же ожиданиям. Вы можете обвинить учителя или метод, или придумать сказку о том, почему медитация — это не для вас. На самом деле медитация не требует больших усилий, и с вами, в сущности, все в порядке. Проблема только в вашей самокритичности и ожиданиях.

«Хорошая медитация — это просто выполненная медитация. Медитация плоха только в том случае, если вы ее вовсе не выполнили».

Отпустите свои ожидания и породите веру, убежденность и уверенность: веру в метод, убежденность в том, что практика со временем принесет плоды, и уверенность в своих силах. Радостное усердие и старательность — ключ к правильному отношению. Не напрягайтесь, а сосредоточьтесь на приятных, позитивных частях каждой сессии медитации, с радостью повторяя одни и те же простые действия столько раз, сколько необходимо для достижения цели. Именно в этом заключается старательность. В духовной практике в целом и в медитации в частности систематические маленькие шаги приводят к весомым результатам. Большие усилия уместно прилагать только на то, чтобы подстраивать свое расписание и увеличивать время практики. Важно понять, что в медитации не бывает неудач; единственная настоящая неудача — пропускать сессии медитации. Стефани Нэш, которая также преподает медитацию, любит говорить: «Хорошая медитация — это просто выполненная медитация. Медитация плоха только в том случае, если вы ее вовсе не выполнили». Прислушайтесь к ее мудрым словам.

Как сохранять мотивацию

Если бы вы не хотели учиться медитации, вы бы сейчас не читали эту книгу. Сохраняйте вдохновение и находите новые источники, из которых можно черпать поддержку. Обязательно часто напоминайте себе, почему вы решили медитировать и каковы преимущества медитации. Обдумывайте достоинства известных вам опытных практиков. Читайте книги, посещайте лекции, слушайте аудиозаписи уроков. Подумайте, какую пользу ваша медитация принесет вам и окружающим. Делайте все, что в ваших силах, чтобы сохранить мотивацию, точно так же, как когда вы начинаете заниматься спортом или учиться играть на музыкальном инструменте.

Поддерживайте и вдохновляйте других, и позвольте им поддерживать и вдохновлять вас. Однажды Будда сказал Ананде: «Иметь благородных друзей и спутников — это полная святая жизнь».

Поддерживайте и вдохновляйте других, и позвольте им поддерживать и вдохновлять вас. Медитируйте вместе с друзьями, которые разделяют ваш интерес, и каждую неделю выделяйте один день на то, чтобы собираться вместе, учиться и медитировать. Найдите местную общину практиков медитации и Дхармы или организуйте новую. Однажды Будда сказал своему ученику Ананде: «Благородные друзья и спутники — это вся святая жизнь».⁵⁷ Когда почувствуете, что готовы попробовать более интенсивную практику, посетите организованный ретрит.

Заключение

Первый этап считается завершенным, когда вы сможете никогда не пропускать ежедневную практику, за исключением совершенно неподконтрольных вам случаев, и когда вы полностью или почти полностью прекратите заниматься прокрастинацией, сидя на подушке для медитации и размышляя, планируя, делая что-либо еще, только не медитируя. Это самый сложный этап, но его возможно пройти за несколько недель. Следуйте простым инструкциям и развивайте верное отношение к практике: так вы разовьете радостное усердие и старательность, а также заложите основу для систематической ежедневной практики. Время и усилия, вложенные на этом этапе, принесут значительно больше плодов, чем вы можете представить.

Вот, монахи, один монах идет в лес, под дерево или в пустынное место, садится, скрестив ноги, держит спину прямо и развивает внимательную осознанность. Внимательно он вдыхает и внимательно выдыхает.

Анапанасати-сутра

Дополнение 2

Препятствия и проблемы

Все ментальные навыки, нужные для медитации, — это природные способности, которые мы можем избирательно целенаправленно развивать. Точно так же развивают любой новый навык: когда мы занимаемся наукой, учимся играть на музыкальном инструменте или бросать летающую тарелку, по сути, мы просто выбираем и тренируем определенные способности. Считайте, что медитация — это тренировка ума, в ходе которой вы упражняете определенные «ментальные мышцы», так чтобы они быстрее реагировали и лучше служили вашим потребностям.

⁵⁷ Упаддха-сутра, «Половина святой жизни», Самьютта-никая 45.2.

Все ментальные навыки, нужные для медитации, — это природные способности. Медитация — это тренировка, в ходе которой вы упражняете определенные «ментальные мышцы».

В медитации мы используем и развиваем совершенно обычные умственные способности, которые есть у всех; столь же обычны действия ума, которые могут помешать практике и прекратить ее. В традиционных пособиях по медитации описано пять конкретных препятствий, которые необходимо преодолеть для того, чтобы начать делать успехи. Понимание этих препятствий — бесценно. В повседневной жизни эти так называемые препятствия выполняют полезные функции и служат важным целям. Когда вы поймете их суть и принцип действия, вам станет очевидно, что ни подавление, ни самобичевание не устранят этих факторов, прочно устоявшихся и зачастую полезных. Однако очень хорошо работает позитивное подкрепление других естественных склонностей ума, противоположных первым.

Помните, что с этими трудностями сталкиваются все. Вы не единственный, и дело не в ваших личных недостатках. Очень важен тот факт, что, к счастью, эти проблемы хорошо изучены, и существуют эффективные методы для решения каждой из них до последней.

Пять препятствий

Почти каждая проблема, возникающая в ходе медитации, связана с одной или несколькими из пяти природных, универсальных психологических предрасположенностей, известных как **пять препятствий**: мирские желания, неприязнь, лень и вялость, возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести, сомнения. Их называют препятствиями, поскольку они *препятствуют* вашим стараниям медитировать, а также создают всевозможные проблемы в повседневной жизни. Поэтому, как указывают бесчисленные руководства по медитации, крайне важно узнать о них в самом начале пути.

Почти каждая проблема, возникающая в ходе медитации, связана с одной или несколькими из пяти препятствий.

Хотя источник проблем — эти внутренние предрасположенности, они есть у нас именно потому, что в ходе эволюции они приносили пользу нам как виду. Первый шаг к искусной работе с данными препятствиями — понять, каким целям они изначально служили. Второй шаг — развить пять качеств⁵⁸: направленное внимание, устойчивое внимание, медитативная радость, удовольствие/счастье и единство ума. Каждое из них служит противовесом от одного или нескольких препятствий и помогает продвинуться к главной цели медитации: к очищению ума от этих мощных предрасположенностей, на которые мы биологически запрограммированы, и от их негативного влияния. Пять качеств медитации будут подробно рассмотрены позже.

Не думайте, что, преодолев эти препятствия, вы лишите себя способности выживать и заботиться о себе. Напротив, в ходе эволюции люди развили другие качества, такие как

⁵⁸ Их часто называют факторами медитации, или дхьяны.

способность к разумному мышлению и сотрудничеству, которые более эффективно служат тем же самым потребностям и создают меньше проблем. Перестав полагаться на некогда полезные, но уже устаревшие программы, вы станете более осознанны, сможете принимать более здравые решения и действовать более эффективно.

Вы также поймете, что те предрасположенности дают уму основу, чтобы выдумывать истории и разыгрывать мелодрамы. Вот некоторые примеры историй, корнящихся в мирских желаниях: «мне нужен красивый дом», «хочу построить карьеру, чтобы быть счастливым». Примеры историй, основанных на неприязни: «ненавижу грубиянов», «нечестно, что они всегда получают, чего хотят», «не хочу болеть сегодня», «не могу больше терпеть это место». Примеры историй, основанных на лени и вялости: «я слишком устал, чтобы помочь тебе прямо сейчас», «уже слишком поздно», «пытаться закончить этот проект — пустая трата времени». Примеры историй, основанных на возбужденности, связанной с беспокойством и угрызениями совести: «вдруг меня поймают?», «мне стыдно за свое поведение», «мне страшно». Истории о пораженчестве коренятся в сомнении, например: «я не могу медитировать», «я слишком неуклюж для этой игры», «я недостаточно хорош», «я недостаточно умен», «я недостаточно проворен» и так далее. Эти истории во многом определяют содержание наших жизней. Но благодаря медитации мы в силах подвергнуть критике системы ценностей, которые нас сковывают, и в конце концов оставить их позади.

Как следует изучите препятствия и противоядия. Будет очень полезно, если вы научитесь узнавать их как в медитации, так и в повседневной жизни.

Как следует изучите препятствия и противоядия и научитесь узнавать их не только в медитации, но и в повседневной жизни. Ваши усилия окупятся сполна.

Таблица 5. Пять препятствий		
Препятствие	Пояснение	Противодействующий фактор медитации*
Мирские желания	Погоня за удовольствиями, связанными с материальными благами, и стремление избежать их противоположностей: владение — потеря, удовольствие — боль, слава — безвестность, похвала — критика.	Единство ума: у объединенного, блаженно спокойного ума нет причин гнаться за мирскими желаниями.
Неприязнь	Негативное состояние ума, связанное с осуждением, неприятием и отрицанием. Сюда относятся: ненависть, злость, отвращение, недовольство, критичность, нетерпеливость, самоосуждение, скука.	Удовольствие/счастье: в уме, который наполняет блаженство, мало места для негатива.
Лень и вялость	Лень возникает, когда вам кажется, что трудовые затраты превосходят возможную пользу от действия. Вялость проявляется как нехватка сил, прокрастинация и низкая мотивация.	Направленное внимание: в медитации фраза «просто делай» означает, что нужно направлять внимание на объект медитации, чтобы противостоять

		прокрастинации и потерям умственной энергии.
Возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести	Речь идет об угрызениях совести из-за немудрых, вредных, безнравственных или незаконных действиях, а также о беспокойстве из-за последствий содеянного или из-за чего-либо, что может произойти с вами в будущем. Беспокойство и угрызения совести мешают вам сосредоточить умственные силы на чем-либо ином.	Медитативная радость: она побеждает беспокойство, поскольку она порождает уверенность и оптимизм. Радость побеждает угрызения совести, поскольку радостный человек сожалеет о своих прошлых дурных поступках и стремится исправить их.
Сомнения	Это предвзятое бессознательное сосредоточение на возможных негативных результатах действий. Такая неуверенность заставляет нас колебаться и не дает нам приложить усилия, необходимые, чтобы убедиться в чем-либо на собственном опыте. Сомнения в себе отнимают у нас силу воли и ослабляют намерения.	Устойчивое внимание: оно достигается систематическим приложением усилий. Успехи зарождают в нас веру в себя, и сомнения рассеиваются.
* Здесь происходит двустороннее взаимодействие: препятствия мешают факторам медитации, но развитие этих факторов уменьшает препятствия. Здесь мы рассматриваем подход, основанный на развитии позитивных факторов, а не на «борьбе» с негативными.		

1. Мирские желания

Мирские желания (иногда их называют чувственными желаниями) — то, чем мы руководствуемся, когда гонимся за удовольствиями, связанными с материальными благами, наслаждаемся ими и цепляемся за них. Сюда также относится стремление избежать состояний, противоположных желаемым. Это желание обладать вещами и избежать их потери, испытывать удовольствие и избегать боли, добиться славы, власти и влияния, избегать безвестности и бессилия, обрести любовь и восхищение окружающих и избегать их ненависти и критики. В буддизме эти желания иногда называют «восемью мирскими дхармами». Их легко запомнить следующим образом: *обладание — потеря, удовольствие — боль, слава — безвестность, похвала — критика*.

Эти желания составляют базовые принципы функционирования человека как живого организма, поэтому вы, вероятно, никогда не задавались вопросом, почему они у вас есть, каковы их последствия и не лучше ли было бы обойтись без них. Мирские желания возникли в ходе эволюции, поскольку людям было необходимо бороться за природные ресурсы, чтобы выживать и размножаться, а для этого нужны усердие и мотивация. С рождения люди запрограммированы получать удовольствие от того, что помогает оставаться здоровыми, находить партнеров и заботиться о потомстве, люди запрограммированы стремиться к этому. Поскольку люди — животные социальные, они стремятся получить общественное принятие, укрепить свое положение и обрести власть, поскольку все это важно для выживания и воспроизводства. Внутренняя предрасположенность желать того, что приносит удовольствие, помогает людям достигать успеха.

Медитация не подавляет мирские желания; она освобождает вас от власти желаний.

Однако если рассмотреть то, как желания отражаются непосредственно на нашей жизни, надо заметить, что за время человеческой эволюции мир изменился. В наши дни значительно доступнее стали секс, еда (особенно высококалорийные, жирные, сладкие и соленые продукты) и различные технические устройства. Невоздержанность в желаниях ведет к неумеренному потреблению, болезням и трудностям в отношениях, но также имеет другие последствия, которые делает видимыми медитация. При этом в медитацию не входит подавление мирских желаний. Медитация дает нам прямое, непосредственное **Постижение** того, как желания тем или иным путем ведут к боли и беспокойству. Это постижение освобождает нас из-под власти желаний и позволяет развить их противоположность — непривязанность и равностность. Новым источником мотивации для нас станут щедрость, любовь и доброта, а также радость, которую мы разделим с другими. В следующих главах мы поговорим об этих благих качествах.

Мирские желания настолько глубоко внедрились в нашу жизнь, что трудно представить, как бы мы вообще без них обходились. Однако мы — разумные существа, и нам больше нет необходимости руководствоваться навязчивыми желаниями, чтобы заботиться о себе. Мы можем эффективно действовать, основываясь на разуме и равностном отношении. Более того, щедрость, любовь, доброта и сорадование только улучшат жизнь таких же социальных существ, как мы сами. Устранив желания, мы не потеряем удовольствие и счастье. Свободные от страстей, наполненные любовью, мы будем более готовы ко всему хорошему в жизни.

Практики, описанные в данной книги, помогут вам лучше осознать свои желания и предоставят вам много возможностей потренироваться отказываться от них. **Объединение ума**⁵⁹ — это фактор медитации, противопоставленный и противодействующий именно мирским желаниям. Когда ум объединяется, мирские желания слабеют и в конце концов исчезают, причем не только во время медитации, но и в повседневной жизни. Вы убедитесь на своем опыте, что это необыкновенное преображение. Вы не превратитесь в стоика, безразличного к удовольствиям, и не утратите мотивацию, но будете исполнены радости, покоя и удовлетворенности. Иначе говоря, у объединенного, блаженно спокойного ума нет причин нет причин гнаться за мирскими желаниями. Освободившись от оков страстей, ваша жизнь станет более динамичной, и перед вами откроется множество разнообразных возможностей.

2. Неприязнь

Неприязнь (иногда ее называют злонамеренностью) — негативное состояние ума, связанное с сопротивлением. Крайняя форма неприязни — ненависть, сопровождаемая намерением наносить вред или разрушения, но любое навязчивое желание избавиться от чего-либо раздражающего или избежать этого, даже очень слабое, — это неприязнь.

⁵⁹ *Cittass'ekagata* на пали. *Cittassa* значит «ум», а слово *ekagata* образовано от *eka* «один» и *gata* «ушедший», что вместе означает «ушедший к единству» или «объединенный». Правда, в палийских сутрах *ekagata* обычно пишется как *ekaggatā* (санскр. *ekāgrāta*) и обычно переводится как «однонаправленность»: от слов *eka* «один», *agga* «пик, вершина», *tā* — словообразовательный суффикс. Однако учения Будды передавались устно на протяжении нескольких веков, прежде чем их записали, и слово *ekaggatā* в рукописи вполне могло быть составлено из элементов *eka* «один» и *gata* «ушедший». Поэтому *cittass'eka gata* или *ekagata* переводится как «ушедший к единству» или «объединенный».

Недовольство, отвращение, большинство видов критичности, даже самообвинение, нетерпеливость и скука — формы неприязни. Как и другие препятствия, неприязнь когда-то была полезна для выживания человека. Как мы запрограммированы любить и хотеть то, что необходимо для выживания, точно так же мы запрограммированы испытывать неудовольствие и неприязнь при встрече с возможной угрозой. Неприязнь заставляет нас избегать того, что нам неприятно, или устранять это.

Неприязнь мешает медитации несколькими способами. Например, мысли о ком-либо, кто вам не нравится, или о ненавистном обязательстве что-либо сделать, сожаления о прошлом легко могут отвлечь вас от медитации. Если вы будете осуждать себя или проявлять нетерпение, это подорвет вашу мотивацию и зародит сомнения. На следующих этапах тонкие, бессознательные остатки сомнения могут помешать вам развить *податливость ума и тела* и не дать возникнуть такому фактору медитации, как *удовольствие и счастье*.⁶⁰

Как неприязнь противостоит ментальному счастью и физическому удовольствию, так и счастье с удовольствием противостоят неприязни. Они не дают уму держаться за негативные состояния ума, хотя впоследствии они могут повториться с прежней силой. Если говорить просто, в уме, полном блаженства, практически не остается места негативу. Это одна из причин, почему во время практики крайне важно замечать приятные ощущения и стремиться к позитивным состояниям ума.

Вы научитесь заменять неприязнь на любовь, доброту, сострадание и мир.

Вы научитесь распознавать неприязнь и заменять ее на равнодушие, принятие и терпение. Постепенно у вас разовьется предрасположенность к ним, а место злости, холодности и злонамеренности займут любовь, доброта, сострадание и мир. Когда неприязнь уйдет из вашей повседневной жизни, с вами произойдет удивительное коренное преобразование.

3. Лень и вялость

Лень в основном выражается в форме прокрастинации. В паре с ней идет вялость — склонность к ничегонеделанию, отдыху и, в конечном итоге, сну. Лень и вялость связаны с нехваткой сил. Они создают разные проблемы, а в целом представляют собой серьезное препятствие. Когда вам не хватает мотивации, появляются лень и вялость и не дают вам прилагать достаточно усилий.

Вы ленитесь, когда противитесь выполнению какого-либо конкретного действия. Лень обычно считают негативным качеством, но в ней есть смысл. Она не дает вам тратить время и силы на ненужные, бесполезные или неприятные действия. Сэкономленное время и силы можно затем использовать на другие действия, которые приятны, необходимы для выживания или производства. Лень также подталкивает нас использовать свои знания и

⁶⁰ *Sukha* — фактор медитации, связанный с блаженством от податливости тела (физическое удовольствие) и ума (счастье). Следует заметить, что, согласно Висуддхимагге, неприязни противостоит не *sukha*, а *pīti* (медитативная радость), тогда как *sukha* противостоит возбужденности, связанной с беспокойством и угрызениями совести. Однако, судя по моему личному опыту, происходит наоборот. Более подробную информацию можно найти в разделе «Очищение ума» в конце Дополнения 6.

умения для того, чтобы изобретать более простые способы решения задач. Лень возникает, когда вам кажется, что трудовые затраты превосходят возможную пользу от действия.

Вялость возникает, когда вам кажется, что не происходит ничего интересного, волнующего или потенциально полезного. В вялости также есть свой смысл. Наши тело и ум нуждаются во времени, чтобы отдохнуть и восстановиться. Отдыхать разумнее, чем заниматься бесполезной деятельностью. Как и лень, вялость — это эволюционное приспособление, служащее для экономии времени и сил. В сущности, это постепенное непроизвольное убывание ментальных сил. Чем дольше силы убывают, тем сложнее остановить этот упадок.

Существует два противоядия от лени и вялости. Во-первых, мотивируйте себя, памятуя о результатах, которые принесет медитация. Это значит, что нужно рационально, логически взвесить трудовые затраты и возможную пользу, а не слепо полагаться на эмоции. Например, когда вам трудно начать медитировать, вы можете вспоминать обо всех преимуществах, которые обретете, если будете продолжать практику. Таким образом, чтобы справиться с ленью, нужно породить достаточно мотивации, чтобы вообще приступить к задаче. Чтобы справиться с вялостью, нужно породить достаточно мотивации, чтобы довести дело до конца, а не бросать его и не засыпать.

Второе противоядие — *просто делать*. Это значит, недолго думая, начать практику, несмотря на сопротивление, а затем полностью отдаться делу. Этот метод хорошо устраняет лень, поскольку сила лени — в прокрастинации. Перед началом занятия вы можете сомневаться в его ценности и рассматривать, возможно, более привлекательные варианты. Лень мешает начать, но начав, вам будет легче продолжить. Однако если вас что-либо прервет, лень может вернуться и снова помешать. В любом случае, поскольку лень часто уходит с началом занятия, *просто делать* — хорошее противоядие. Если вы будете полностью отдаваться делу, это устранит вялость и придаст уму энергии, но эффективность этого метода зависит от того, как быстро вы распознаете приступ вялости.

Направленное внимание станет мощным и автоматическим до такой степени, что вы полностью преодолеете лень и вялость.

Направленное внимание⁶¹ — фактор медитации, противостоящий лени и вялости, а они, в свою очередь, противостоят направленному вниманию. Это препятствие мешает направлять внимание, так как нелегко управлять замутненным, усталым, немотивированным умом. В медитации «просто делать» значит продолжать направлять внимание на объект, тем самым не допуская прокрастинации и утечки ментальной энергии. В результате направленное внимание станет мощным и автоматическим до такой степени, что вы полностью преодолеете лень и вялость.

4. Возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести

Возбужденность ощущается, когда мы переживаем из-за какого-либо прошедшего или будущего события. Возбужденность может принять форму угрызений совести из-за совершенных немудрых, вредоносных или безнравственных действий или бездействия. Угрызения совести также могут возникнуть, когда вы волнуетесь из-за будущих

⁶¹ Пали *vitakka*, санскр. *vitarka*.

последствий своих поступков. Например, изменив партнеру, вы можете испытать муки совести либо из-за боли, которую испытает партнер, узнав о вашей неверности, либо из-за того, что чувствуете свою вину.

Возбужденность также может принять форму беспокойства. Действительно, можно беспокоиться из-за последствий вредоносных действий, но мы также беспокоимся о последствиях нейтральных действий, например, о том, заперли ли мы заднюю дверь. Бывает, что даже из-за хороших действий мы переживаем. Например, вы отвезли простудившегося друга к врачу, а теперь беспокоитесь о том, не заразились ли вы сами. Беспокойство зачастую только возрастает, пока вы раздумываете над тем, как могли бы предотвратить проблему или справиться с ее последствиями в своем воображаемом сценарии. Кроме того, бывает, что мы беспокоимся об очень маловероятных событиях, например, боимся стать жертвой теракта. Мы способны придумать себе бесконечное число историй, в разных пропорциях смешивая беспокойство и угрызения совести, и в итоге переживаем все сильнее и сильнее.

Благодаря предрасположенности к тому, чтобы беспокоиться и испытывать терзания совести, мы по возможности исправляем свои ошибки, защищаемся, сталкиваясь с неизбежными обстоятельствами, и стараемся как можно лучше подготовиться к непредсказуемому грядущему. Благодаря переживаниям мы больше не хотим создавать подобные ситуации в будущем. Однако если мы не находим хорошего применения своей взбудораженной энергии, то неосуществленные порывы могут стать причиной стресса. Кроме того, станет труднее сосредоточиться на чем-либо ином. Даже когда мы сознательно отводим от себя или бессознательно подавляем беспокойство и угрызения совести, ум остается в состоянии возбуждения, что отражается на теле и на эмоциональном состоянии.

Большинству из нас хорошо известно о вреде подобных стрессов. Однако в ходе медитации вы узнаете напрямую, как даже очень давние дурные поступки и давно забытые переживания могут по-прежнему тревожить вас. Они как семена в дальних уголках бессознательного ума. Вы сможете вывести их на свет и осознать только тогда, когда достаточно успокоите свой ум. Образы из прошлого, ваше нынешнее мировоззрение и предпочтения, нерешенные вопросы могут встать на пути умственного спокойствия, счастья и радости в настоящем.

Лучшее противоядие от такого возбуждения — практиковать нравственность.⁶² Когда ваши действия нравственны, вы не создаете новых причин для сожаления или беспокойства. Что же такое нравственность? Я не имею в виду следования каким-либо моральным требованиям, исходящим извне — от божества или какой-либо авторитетной личности. Речь также не об этике, не о системе правил, предписывающих лучший образ поведения. Принципы морали и этики возможно соблюдать слепо: они необязательно ведут вас к пересмотру ваших собственных дурных привычек ума. Нравственность — это практика внутреннего очищения, в результате которой вы начинаете поступать хорошо. Если представить ум в виде мотора, можно сказать, что практика нравственности обеспечивает мощную бесперебойную работу мотора. И каждое действие, даже мельчайшее, совершенное с неискусным намерением, становится соринкой, замедляющей работу двигателя-ума. Практикуя нравственность, вы познаете чудесное спокойствие, благодаря которому сможете достичь высших уровней медитации. Конечно, у практики нравственности много других плюсов; она благотворна по своей природе.

⁶² Пали *sīla*, санскр. *śīla*.

Тренировка нравственности помогает не совершать ошибок в будущем, однако есть и второе противоядие: совершать всевозможные позитивные действия, чтобы устранить существующие источники беспокойства. Сделав все возможное, простите себя и попросите прощения у других за то, чего уже не исправить. Затем раз и навсегда отпустите прошлое и свои суждения о нем. В медитации происходит глубокое очищение ума, и во многом это означает успокоение переживаний о прошлых ошибках, как реальных, так и предполагаемых.

Радость побеждает беспокойство, наполняя вас уверенностью в том, что вы в силах справиться с жизненными трудностями. Радость побеждает угрызения совести, заряжая вас стремлением исправить ошибки.

Возбуждение, связанное с беспокойством и угрызениями совести, — особое состояние ума. Такой фактор медитации, как радость,⁶³ — тоже состояние ума. Поскольку они противоположны друг другу, они не могут сосуществовать: длительное возбуждение не дает возникнуть медитативной радости. Когда же благодаря длительной практике ум становится более радостным, то возбуждение из-за беспокойства и угрызений совести проходит. Радость побеждает беспокойство, поскольку она зарождает уверенность в себе, оптимизм и твердую веру в то, что вы в силах справиться с жизненными трудностями. Так же радость побеждает угрызения совести, поскольку радостный человек искренне сожалеет о вреде, который он в прошлом нанес другим, и стремится исправить свои ошибки.

5. Сомнение

Сомнение полезно и ценно, когда оно заставляет вас задавать вопросы, проверять и пробовать что-либо на своем опыте. Оно не допускает слепой веры в то, что говорят другие или что кажется правдой, не дает нам сбиться с правильного пути и не дает другим злоупотреблять вашим доверием. Это стратегия выживания, не позволяющая вам тратить время и ресурсы впустую. Сомнение начинается как бессознательный ментальный процесс, когда вы сосредотачиваетесь на возможных негативных результатах и последствиях чего-либо. Когда ум решает изучить ситуацию подробнее, эмоция сомнения становится осознанной. Если сомнение ощущается достаточно сильно, оно побуждает вас подвергнуть какое-либо действие переоценке или отказаться от выполнения действия. Цель сомнения — просто проверить силу мотивации, побудить вас рационально, логически пересмотреть свои текущие поступки и намерения.

Сомнение становится препятствием, если вместо того, чтобы рационально исследовать ситуацию, вы реагируете только на связанную с этим эмоциональную неопределенность. Зачастую это мешает приложить усилия, необходимые, чтобы убедиться в чем-либо на собственном опыте. Невозможно справиться с трудностями, если просто бросать любые задачи, которые вызывают чувство неуверенности. Такие сомнения больше похожи на нездоровую веру в обреченность на провал, которая лишает нас воли и ослабляет намерения. Например, если вы сомневаетесь, что достигнете каких-либо успехов в медитации, вы потеряете мотивацию и не станете практиковать.

⁶³ Пали *pīti*, санскр. *prīti*.

Противоядие от сомнений — использовать свою способность рационально мыслить, чтобы увидеть перспективу будущего успеха и противостоять временному эмоциональному давлению, которое на вас оказывает препятствие. Преодолев парализующее влияние сомнения, вы сможете идти вперед с более мощной мотивацией и, действуя, устранить неопределенность. Главное противоядие от сомнений — вера и уверенность, порождаемые успехами, а успехи зависят от вашего прилежания.

Хотя мы часто сомневаемся в других людях и вещах, мы также можем испытывать сомнения в себе, нехватку уверенности в собственных способностях. Из всех видов сомнения этот настолько широко распространен, что его стоит рассмотреть отдельно, дать вам дополнительные заверения и указать противоядия. Если вы сомневаетесь в своей способности сосредотачиваться, просто помните, что, хотя некоторые люди от природы спокойнее других, мало у кого ум настолько активен, что вовсе не может медитировать. Даже люди с тяжелым синдромом дефицита внимания способны достичь высших целей медитации.⁶⁴ Если активность вашего ума действительно выше среднестатистической, то первые три стадии будут для вас самыми трудными. Но будьте уверены, что вы справитесь, а последующие этапы покажутся вам куда проще.

У некоторых сомнения в себе связаны с низкой самооценкой: они сравнивают себя с теми, кого считают умнее или способнее. На самом деле интеллектуальные способности не так важны для достижения успеха в медитации. Важны внимание и осознанность. Если вы в состоянии прочитать эту книгу и следовать данным инструкциям, вашего интеллекта более чем достаточно, чтобы научиться медитировать. Собственно говоря, даже если вы понимаете не все из написанного, следуя одним только базовым инструкциям по каждому этапу, вы добьетесь успеха.

Некоторые сомневаются, достаточно ли у них самодисциплины, но если вы в состоянии регулярно заниматься спортом, ходить на работу или учиться, то вы в состоянии заниматься практикой. Здесь ключевой фактор — не дисциплина, а скорее мотивация и привычки. Если вы ловите себя на сомнениях в том, насколько вы дисциплинированы, лучше проверьте свою мотивацию. Без мотивации от дисциплины мало толку. Также крайне важно, чтобы медитация вошла у вас в привычку. У вас есть привычка ходить на работу, поэтому, даже когда вам не хочется, вы все равно идете, часто особенно не задумываясь об этом. Привычка обладает большой силой. Как создать условия для того, чтобы практика вошла в привычку, мы говорили в разделе, посвященном первому этапу.

Успех зарождает веру в себя и веру в практику. Если вы будете прилежно заниматься, то сможете полностью рассеять свои сомнения.

Очевидно, что сомнения мешают быть усердным. Сомнения победит **устойчивое внимание**⁶⁵ — фактор медитации, развиваемый систематическим приложением усилий. То есть, продолжая практиковать, вы обнаружите, что способны удерживать свое внимание и

⁶⁴ Безосновательно утверждая, что у вас синдром дефицита внимания, вы рискуете вызвать у себя сходные симптомы вследствие так называемого эффекта ноцебо. Это отрицательная реакция, вызываемая исключительно силой мысли, антипод эффекта плацебо.

⁶⁵ Пали, санскр. *vicāra*.

достигать других позитивных результатов. Успех зарождает веру в себя и веру в практику. Осознав это, сможете полностью рассеять свои сомнения.

Семь проблем

Широко известное описание пяти препятствий содержит общую информацию о психологических блоках, мешающих медитировать. Различные сочетания этих препятствий создают особые трудности, которые я определяю как семь проблем. Вы столкнетесь с ними, проходя этапы практики, и на каждом этапе вы подробнее изучите каждую проблему и способы ее преодоления. Ниже приведены список и таблица: их можно использовать как краткий справочник, в котором показано, как конкретные проблемы связаны с препятствиями. Это поможет вам быстро понять причину препятствия и применить соответствующее противоядие.

1. Прокрастинация и сопротивление. Лень и сомнение — препятствия, из-за которых вы больше прокрастинируете и сильнее противитесь практике. Если вы не убеждены в том, что медитация стоит вашего времени и сил, то лень проявляется в виде сопротивления. Здесь вы начинаете сомневаться, например, в собственных способностях, в учителе или в методе. Все это может усугубить вашу склонность к прокрастинации и подорвать вашу мотивацию и целеустремленность.

2. Отвлечения, забывчивость, блуждание ума. Мирские желания, неприязнь, возбужденность, сомнение, — все это препятствия, которые могут проявиться в виде отвлечений, из-за которых вы забудете об объекте медитации, и ваш ум начнет блуждать. Мысли о мирских дхармах — о богатстве, удовольствиях, славе и похвале — для новичка значительно занимательнее, чем ощущение дыхания. Даже простейшие желания, например, проверить электронную почту, достаточно сильны, чтобы заставить вас забыть о дыхании. Во время медитации вас могут потревожить неприязненное отношение к физической боли, звукам или другим отвлечениям, а также нетерпеливость, скука, недовольство своими успехами. У гнева и злости такой эмоциональный заряд, что вас тянет думать об этих чувствах, вновь и вновь проживать в своей голове конфликтные ситуации и планировать ответные атаки. Беспокойство и угрызания совести также выступают отвлечениями, заставляя вас думать о прошлом или о будущем и забывать о настоящем. Мысли, вызванные сомнением, также легко отвлекают вас.

3. Нетерпеливость. Корень нетерпеливости такой же, как у отвлечений и блуждания ума: это неприязнь, мирские желания и сомнение. Разница в том, что нетерпение проявляется как беспокоящая эмоция, а не как отвлекающая мысль или воспоминание.

4. Ум, подобный обезьяне. Возбуждение, связанное с беспокойством и угрызаниями совести, часто делает ум похожим на обезьяну. Причиной также могут быть злость, неприязнь, предвкушение исполнения сильного желания или даже беспокойство, сопутствующее нетерпению. Фактически, ум может стать таким при столкновении с любым из препятствий, кроме лени и вялости.

5. Сомнения в себе. Корень сомнений в себе — препятствие сомнения, как было объяснено выше.

6. Притупленность, сонливость, засыпание. Лень и вялость — препятствия, притупляющие и усыпляющие ум, причем первостепенную роль здесь играет именно вялость. Вялость — это упадок умственных сил, проявляющийся как уютное, приятное

ощущение притупленности восприятия или как тяжелая сонливость. С прекращением умственной деятельности уменьшается уровень энергии, падают интерес, осознанность и способность быстро реагировать.

7. Физическое неудобство. Из-за мирских желаний и неприязни физическое неудобство становится проблемой. Например, если у вас что-то чешется, это просто кожная реакция, но она превращается в страдание, когда у вас возникает неприязнь и желание избавиться от этого ощущения.

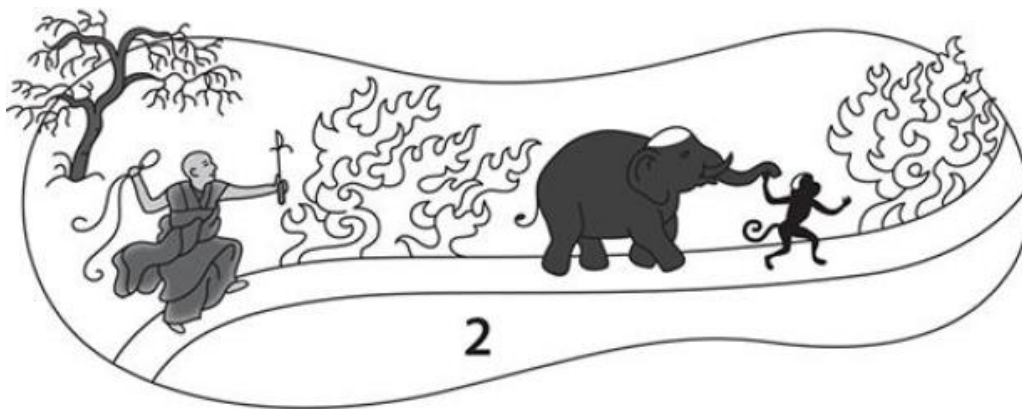
Таблица 6. Семь проблем и противоядия от них	
Проблема	Противоядие
Прокрастинация и сопротивление практике	Часто напоминайте себе о преимуществах практики, постоянно освежайте, обновляйте свою мотивацию и «просто делайте». См. описание первого этапа.
Отвлечения, забывание, блуждание ума	Эти проблемы следует решать последовательно. На втором этапе работайте с блужданием ума, на третьем этапе старайтесь преодолеть забывчивость, на четвертом, пятом и шестом этапах — преодолевайте все отвлечения.
Нетерпеливость	Вместо того, чтобы воспринимать нетерпеливость как свою собственную, научитесь воспринимать ее беспристрастно. Развивайте радость, покой, удовлетворенность и равностность. См. описание второго этапа.
Ум, подобный обезьяне	Возбужденный, чересчур энергичный ум постоянно чем-то занят и не в состоянии ни на чем сосредоточиться. Противоядие — приземлить себя, направив внимание на тело. См. описание второго этапа.
Сомнения в себе	Прилагайте все возможные усилия, чтобы мотивация оставалась сильной. Не сравнивайте себя с другими. Сделайте так, чтобы медитация вошла у вас в привычку.
Притупленность, сонливость, засыпание	Низкий уровень ментальной энергии ведет к притупленности, затем к сонливости, и в конце концов вы засыпаете. В случае грубой притупленности придавайте уму сил, используя техники, описанные в разделах о третьем и четвертом этапах. На пятом этапе работайте над преодолением тонкой притупленности.
Физическое неудобство	Найдите самую удобную позу для медитации. См. описание первого этапа. Считайте физическое неудобство частью практики, чтобы развить постижение того, что боль неизбежна, но страдание — личный выбор. См. описания третьего и четвертого этапов.

Заключение

Пять препятствий не просто мешают нам медитировать. Они также не дают нам жить счастливой, полной смысла жизнью. Практикуя медитацию и преодолевая эти препятствия, мы достигаем неоценимого результата, который благотворно отразится на всех сферах нашей жизни.

Достигнув десятого этапа, вы полностью преодолеете данные препятствия как в медитации, так и в повседневной жизни. Если вы сможете регулярно входить в состояние *шаматхи* или достигнете достаточного уровня **Постижения**, препятствия не вернуться.

Второй этап: прерывистое сосредоточение, устранение блуждания ума



На втором этапе ваша цель — сократить периоды блуждания ума и продлить периоды, в течение которых вы удерживаете внимание на объекте медитации. Силой воли невозможно заставить ум помнить о дыхании. Также невозможно заставить себя осознать, что ум блуждает. Но вы можете просто удерживать намерение радоваться моменту осознания, когда вы ловите себя на блуждании ума, и мягко, но уверенно переводить внимание на дыхание. Породите намерение как можно внимательнее наблюдать за дыханием, при этом не теряя периферийного осознания. Со временем простые действия, вызываемые этими тремя намерениями, войдут у вас в привычку. Время блуждания ума сократится, вы сможете дольше сосредотачиваться на дыхании и, таким образом, достигнете цели.

На втором этапе медитирующий монах все еще гонится за слоном, но и слон, и обезьяна немного сбавили скорость и теперь идут, а не бегут.

- У слона на макушке появилось белое пятно, что означает, что вы преодолели лень, прокрастинация, сопротивление, нежелание и сомнения настолько, что можете систематически заниматься практикой.
- Макушка головы обезьяны тоже побелела. Это значит, что вы меньше позволяете уму блуждать.
- Языки пламени указывают на то, что вам необходимо прилагать усилия.

Цели практики на втором этапе

Первый этап был подготовительным: вы учились устанавливать себе расписание, начинать медитацию и следить за ощущением дыхания в области носа. На втором этапе начинается тренировка ума: вы будете стараться удержать сосредоточение на дыхании. Чтобы успокоить ум, потребуется постараться, но важна не сила, а ум, искусность, терпение и позитивное подкрепление.

Вы научитесь работать, не перенапрягаясь, используя не силу воли, а ум, искусность, терпение и позитивное подкрепление.

Казалось бы, удерживать внимание на дыхании просто, но вы быстро обнаружите, насколько это на самом деле трудно. Большинство новичков в медитации удивляет,

насколько ум непослушен им. У вас может возникнуть впечатление, что вы пытаетесь дрессировать дикого зверя, или что из-за медитации ум возбуждается даже сильнее. В действительности вы просто замечаете то, что всегда происходило в уме. Это осознание станет для вас важным первым шагом.

На втором этапе у вас две основные цели: сократить время блуждания ума и дольше удерживать внимание на дыхании. Когда внимание будет блуждать, применяйте позитивное подкрепление, учась искренне радоваться тому моменту, когда вы осознаете, что внимание отвлеклось. У вас получится дольше держать внимание на дыхании, когда вы научитесь активно наблюдать за ним.

Препятствия, с которыми вы столкнетесь на этом этапе, — забывчивость, блуждание ума, «ум, подобный обезьяне», и нетерпеливость. Мы обсудим забывчивость уже сейчас, но преодолевать это препятствие начнем только на третьем этапе.

В начале второго этапа медитация в основном складывается из «прерывающегося потока блуждания ума». Это значит, что большую часть времени ваш ум будет блуждать, изредка прерываясь на сосредоточение на дыхании. К концу этого этапа ситуация изменится на противоположную. Большую часть времени вы будете следить за дыханием и лишь изредка ум будет блуждать: это называется «прерывающийся поток сосредоточения».

Этап считается пройденным, когда периоды блуждания ума краткие, а сосредоточение на дыхании длится значительно дольше, чем блуждание.

Проблемы забывчивости и блуждания ума

Забывчивость и блуждание ума — две взаимосвязанные проблемы, которые определяют содержание ваших медитационных сессий на втором этапе. **Забывчивость** заключается в том, что вы забываете об объекте медитации, а также о своем намерении сосредотачиваться на дыхании. **Блуждание ума** происходит *после* того, как вы забываете о своей задаче: ум будет переключаться с одной мысли на другую, и зачастую будет проходить много времени, прежде чем вы «очнетесь» и поймете, что происходит.

Корень этих проблем — разнообразные самопроизвольные движения внимания, описанные во Введении. Мы сосредотачиваемся на дыхании, но в уме возникают **отвлечения**. Переключающееся внимание проверяет, нет ли среди них чего-либо более интересного, важного, захватывающего, яркого или нового. Мы оцениваем их интерес и важность с точки зрения их предполагаемой способности доставить удовольствие или уменьшить нашу боль, принести счастье или вызвать страдание, улучшить или ухудшить наше физическое здоровье. Когда что-либо привлекает внимание, вы бросаете следить за дыханием и забываете об этом. Когда вниманию надоедает первое отвлечение, оно переходит к следующему, как правило, по ассоциативной цепочке. Такое блуждание ума — основное препятствие, с которым вы будете работать на данном этапе.

Почему внимание течет таким образом? Ответ кроется в истории человеческой эволюции: под давлением естественного отбора произвольно движущееся внимание получило преимущество перед устойчивым вниманием. Постоянно перемещая фокус внимания, мы оставались на чеку, чтобы замечать все, что имело отношение к нашему выживанию и воспроизводству. Даже если вы заняты духовными исканиями и намерены познать глубинный смысл жизни, вам необходимо, чтобы внимание иногда отвлекалось, иначе вы рисковали бы не заметить пожара в собственном доме. Забывчивость и блуждание

ума могут быть препятствиями в медитации, но в обычной жизни они нормальны и необходимы: благодаря им вы более эффективно распоряжаетесь ограниченными ресурсами своего сознания. В повседневной жизни внимание опытного практика по-прежнему движется произвольно, сосредотачиваясь в случае необходимости, но не увлекаясь попусту.

Однако устойчивое внимание также полезно для выживания, поэтому и к нему у нас есть врожденная способность. Иначе говоря, естественный отбор не устранил устойчивого внимания, хотя у нас и нет сильной предрасположенности пользоваться им. Медитируя, мы тренируем и укрепляем эту врожденную, но маловостребованную способность. Когда благодаря медитации развивается устойчивость внимания, блуждание прекращается, и в уме наступает спокойствие. Когда вниманию сопутствует большой уровень осознанности, мы можем при необходимости в любое время куда угодно перемещать и фиксировать фокус внимания.

Пробуждение от блуждания ума

В процессе блуждания ума наступает критический момент, когда вы внезапно осознаете, что уже не наблюдаете за дыханием, резко «просыпаетесь» и осознаете, что делаете не то, что собирались. Это как внезапно вспомнить, что вы хотели кому-то позвонить или отправить письмо: откуда ни возьмись, в голове мелькает эта мысль. Хотя вы были заняты другим, некая *бессознательная* часть ума помогает вам *осознать*, что на самом деле вы должны были следить за дыханием.

Цикл «Отвлечение — Забывание — Осознание»



По натуре мы склонны к тому, чтобы быстро, зачастую силой возвращать внимание на место, при этом осуждая себя за невнимательность. Это наш типичный подход к повседневным заботам. Мы спешим, чтобы не отставать от графика. Однако если во время медитации вы вернетесь к дыханию, как только заметите, что отвлеклись, вы упустите ценную возможность потренировать свой ум.

Осознав происходящее, вы получили важный шанс понять и оценить принцип работы ума. Вам только что было небольшое откровение: вы «очнулись» и осознали, что ваши действия (мысли о чем-то постороннем) не соответствуют сформулированному вами намерению (следить за дыханием). Но вы ничего *сами* не делали — и вы не можете целенаправленно сделать это. Процесс, в ходе которого вы осознаете то несоответствие, *не контролируется сознательной частью ума*. Он бессознателен, но в тот момент, когда новая информация достигает сознания, срабатывает ваша **внутренняя осознанность**.

Тренируйте свой ум, давая ему позитивное подкрепление. Наслаждайтесь ощущением того, что вы осознанны и присутствуете здесь и сейчас в большей степени, чем когда ваш ум блуждал.

Блуждание ума возможно победить, тренируя ум таким образом, чтобы бессознательный процесс происходил быстрее: чтобы ум быстрее и чаще замечал происходящее и доносил информацию до сознания. Но как тренировать бессознательную часть ума? Просто уделите немного времени тому, чтобы насладиться «пробуждением», когда вы пресекаете блуждание. Насладитесь ощущением того, что вы осознанны и присутствуете здесь и сейчас. Цените этот момент и побуждайте себя замечать блуждание ума и в дальнейшем. Осознанное намерение и сформированная установка способны сильно повлиять на бессознательные процессы. Придавая моменту осознания большое значение, вы тренируете ум через позитивное подкрепление, благодаря чему в будущем сможете «просыпаться» быстрее.

Кроме того, не раздражайтесь и не критикуйте себя, когда заметите, что ум начал блуждать. Неважно, что это случилось. *Важно, что вы заметили это*. В этот момент раздражение или самокритика только помешают вам расти над собой. Невозможно так отругать свой ум, что он начнет меняться к лучшему, особенно при работе с давними склонностями ума, такими как забывание и блуждание. Хуже того, негативная реакция станет ассоциироваться у вас с самым последним событием, то есть со спонтанным проявлением внутренней осознанности, и в итоге вы будете противодействовать тому самому процессу, который пресекает блуждание ума. Это все равно что сказать бессознательному, что вы не хотите прерывать блуждание ума. Если у вас возникнут негативные эмоции, просто заметьте их, *впустите, примите и отпустите*.

Систематическое, незамедлительное позитивное подкрепление значительно эффективнее, чем наказание.

Весь процесс похож на дрессировку домашнего животного. Значительно эффективнее будет систематически и незамедлительно давать позитивное подкрепление желательного

поведения, чем наказывать за все проступки. Продолжайте применять такой подход, и в конце концов внутренняя осознанность вмешается и не даст вам совершенно забыть об объекте медитации (достичь этого уровня — цель третьего этапа). Со временем ваша внутренняя осознанность разовьется настолько, что будет присутствовать постоянно, и вы никогда не потеряете сосредоточение на объекте медитации (достичь этого — цель четвертого этапа). Фактически прохождение всех десяти этапов — результат того, что вы даете позитивное подкрепление своей внутренней осознанности, развиваете и укрепляете ее. Поэтому, начиная с данного этапа, всегда цените ее, когда она возникает, и пусть удовольствие и удовлетворенность играют важную роль во всей вашей практике.

Направление и перенаправление внимания

Важная составляющая тренировки в медитации — преднамеренное направление и перенаправление внимания. Необходимо все время развивать способность намеренно направлять внимание на любой объект независимо от того, насколько он интересен сам по себе. Тренировка заключается в том, что вы снова и снова возвращаете внимание на объект медитации, на что бы оно ни отвлекалось. Так, направляя внимание, вы придаете ему **устойчивость**. Если вам не хочется отвлекаться от объекта, который кажется особенно занимательным, проявите дисциплинированность и **усердие**. Дисциплина — это не попытки заставить ум делать что-либо, что у него не получается, а твердое осознанное намерение отпустить объект, захвативший ваше внимание, и вернуться к наблюдению за дыханием. Быть усердным значит выполнять это систематически и без промедлений.

Если часто преднамеренно перенаправлять внимание, бессознательное тренируется делать это автоматически. В конце концов посторонние объекты перестанут привлекать ваше внимание.

Чем больше упражнять эту способность, тем сильнее она становится, словно мышца. Иначе говоря, если часто преднамеренно перенаправлять внимание, бессознательное постепенно натренируется делать это автоматически и почти мгновенно. Тогда **намеренное** движение внимания заменит собой **произвольное** движение, и посторонние объекты перестанут привлекать вас. К четвертому этапу вы сможете совершенно автоматически возвращать внимание на объект медитации.

Удержание внимания на объекте медитации

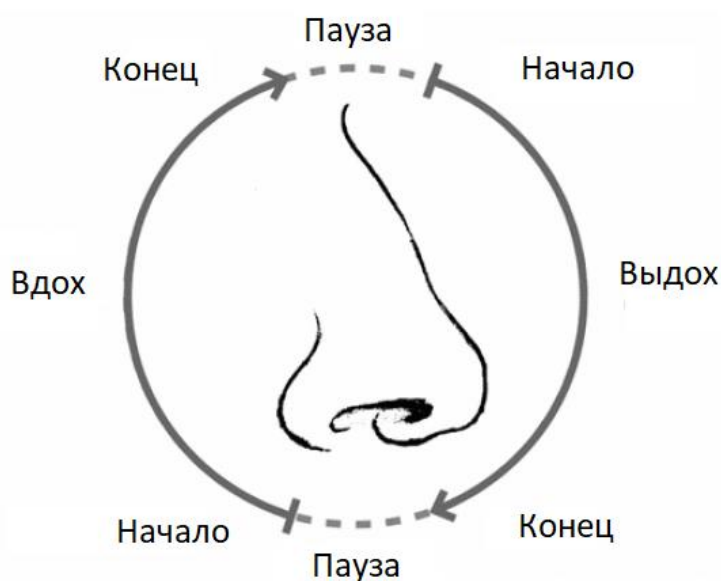
Вернув внимание на место, необходимо продлить время непрерывного сосредоточения на объекте медитации. Вам поможет техника, называемая «**наблюдение за дыханием**». Как в игре, от вас потребуются выполнить ряд заданий, чтобы вы научились активно сосредотачиваться на дыхании, испытывать к нему интерес и всецело исследовать его, противодействуя естественной склонности отвлекаться. Для начала попробуйте установить, в какие именно мгновения начинается и заканчивается вдох. Также попробуйте установить, когда начинается и заканчивается выдох. Вы обнаружите, что начало вдоха определить легко, поскольку приток холодного воздуха четко ощущается кожей. Вероятно, начало выдоха тоже будет нетрудно заметить, хотя задачу немного осложнит тот факт, что на выходе воздух теплее. Конец вдоха и конец выдоха менее заметны по сравнению с их началом. Вы также заметите маленькие паузы между вдохами и выдохами, а также между выдохами и вдохами. Если окажется сложно четко установить конец вдоха и конец выдоха,

попробуйте сначала установить эти паузы, а затем отталкивайтесь от них. Более или менее точно различив паузы, а также начало и конец каждого цикла дыхания, постарайтесь различить все моменты с равной ясностью. Эти задачи занимают ум, бросают ему вызов. Сперва будет казаться, что ощущения приходят и уходят так стремительно и они так слабы, что различить их действительно сложно. Однако со временем выполнение этих задач поможет вам закрепить внимание на объекте медитации.

Пока можете не беспокоиться о том, чтобы следить за дыханием строго без вербального, рассудочного или концептуального мышления. Вместо этого делайте все, что помогает вам следить за дыханием и четко определять границы цикла дыхания. Можете сколько угодно проговаривать про себя что-нибудь и думать о дыхании. При необходимости можете отмечать про себя: «начало, конец, начало, конец». Если вы визуал, представьте себе, например, круг, который расширяется на вдохе и сужается на выдохе. Важно понимать, что не надо пытаться представить себе, как выглядит дыхание. Вы просто используете образ, помогающий вам следить за ощущениями. Этот образ должен зависеть от ощущений, а не налагаться на них извне. Если вы более склонны полагаться на кинестетическое восприятие, представьте какое-нибудь движение, согласованное с циклом дыхания, например, как ваше тело расправляется и сжимается.

Сила воли не особенно помогает удерживать внимание на объекте, поэтому необходимо ставить себе новые трудные задачи, чтобы вам оставалось интересно.

Когда у вас обострится восприятие и вы сможете четко определять все элементы цикла дыхания, задача перестанет казаться трудной, и ваш интерес угаснет. Помните: сила воли не особенно годится для решения всевозможных задач медитации, включая задачу удержания внимания, поэтому необходимо ставить себе новые трудные задачи, чтобы вам оставалось интересно. Следующая задача — наблюдать за как можно большим числом различных ощущений во время каждого вдоха и выдоха и как можно яснее различать паузы между ними.



Заметка 12. Следить за дыханием — сложная задача для ума, которую можно представить как игру. Замечайте начало и конец каждого цикла вдох-выдох, а также

паузы между ними. Затем постарайтесь увидеть каждый из этих моментов одинаково ясно.

Краткий обзор практики на втором этапе

На этом этапе инструкции просты. Сядьте, выполните подготовку к практике, постепенно перейдите к наблюдению за ощущением дыхания в области носа и сосчитайте десять вдохов и выдохов. Удерживайте намерение следить за ощущением дыхания в области носа, не отвлекаясь. Однако вскоре окажется, что вы забываете о дыхании и отвлекаетесь, иногда на несколько секунд, а иногда на много минут. В конце концов вы резко «проснетесь», то есть осознаете, что, хотя собирались наблюдать за дыханием, на самом деле думали о чем-то постороннем. Порадуйтесь моменту, когда сработала ваша внутренняя осознанность. Затем мягко верните внимание на дыхание. Чтобы всецело сосредоточиться на объекте медитации, тренируйтесь **наблюдать за дыханием**. Цените тот момент, когда вы ловите себя на блуждании ума, прилежно возвращайте внимание на объект медитации, полностью сосредотачивайтесь на нем — и вы на правильном пути! Если в течение всей сессии медитации вы сидели, не теряя энтузиазма, и всякий раз после отвлечения возвращали внимание на дыхание, можете считать, что медитация прошла очень успешно.

Сокращение блуждания ума и продление сосредоточения



Скорее всего, вас удивит то, как быстро обостряется ваше восприятие. Это первое изменение, которое вы заметите; впоследствии ваш ум будет набирать все больше сил. У вас возрастет осознанность, и более не возникнет необходимость в ментальных образах, в проговаривании и в играх, которые, по сути, будут только мешать. Пусть они сами исчезнут, когда от них больше не будет пользы. Вероятно, этого не произойдет до конца

четвертого этапа или даже до начала пятого. Тем временем не стесняйтесь прибегать к этим техникам, если они вам помогают.

Сосредоточение на объекте медитации без потери периферийного осознания

На первых четырех этапах мы стремимся сделать свое внимание более устойчивым. Начиная практики часто пытаются придать вниманию устойчивости, с напряжением сосредотачиваясь на дыхании, все остальное выталкивая прочь из сферы осознания. *Не нужно*. Не пытайтесь ограничить **периферийное осознание**. Вместо этого, чтобы развить осознанность, поступайте ровно противоположным образом: позвольте звукам, ощущениям, мыслям и чувствам присутствовать где-то на заднем плане. Будьте осторожны: есть риск так сильно сосредоточиться на дыхании, что периферийное осознание отключится. Тогда вам станет еще легче забыть о дыхании. Но если поддерживать периферийное осознание, рано или поздно вы научитесь замечать возможные отвращения, когда они появляются, и тогда им будет сложнее захватить ваше внимание.

Не ограничивайте периферийное осознание. Чтобы развить осознанность, позвольте звукам, ощущениям, мыслям и чувствам присутствовать где-то на заднем плане.

Если одно из фоновых отвращений на какой-то миг увлечет за собой внимание, просто примите это и возвратите внимание к объекту медитации. Подход всегда один и тот же: *впустить, принять, отпустить*. Научитесь принимать эти отвращения и поймите, что они уйдут сами, а их место займут другие. Продолжайте практику, не напрягаясь. Просто получайте удовольствие от самого процесса.

Объект медитации не всегда будет в фокусе внимания

На первых трех этапах мы тренируем ум так, чтобы к началу четвертого этапа объект медитации никогда полностью не исчезал из поля нашего внимания. Но на данном этапе неважно, находится внимание в самом фокусе внимания или где-то на заднем плане. Всегда радуйтесь, когда объект медитации находится в **поле осознания**, сколько бы ни длился этот период.

Неважно, находится внимание в самом фокусе внимания или где-то на заднем плане. Всегда радуйтесь, когда объект медитации находится в поле осознания, сколько бы ни длился этот период.

На начальных этапах в поле вашего осознания будут попадать самые разнообразные объекты: звуки, мысли, чувства и физические ощущения. Вполне ожидаемо, что внимание будет переключаться с дыхания на них. Все это — отвращения, соревнующиеся между собой за ваше внимание, поэтому не удивляйтесь, если одно из них увлечет вас. Объект медитации либо отодвинется на задний план, либо вовсе исчезнет из поля осознания. В любом случае, когда вы осознаете, что это произошло, просто возвращайте фокус внимания на объект медитации.

«Вы» не контролируете «свой» ум

Ум постоянно блуждает. Это стало частью нашей жизни настолько, что мы едва замечаем блуждание, а поэтому верим, что мы — хозяева своих умов и постоянно контролируем их. Медитация довольно быстро рассеивает эту иллюзию. Даже простейшее указание, такое как «удерживайте внимание на дыхании» может продемонстрировать, что ум в каком-то смысле обладает собственным сознанием.

Если вы считаете, что должны быть в состоянии управлять своим умом, это только создает проблемы в практике. Как только вы узнаете, как мало в действительности ум подчиняется вам, возможно, вы даже решите, что с умом «что-то не так», что он должен работать иначе. Думая об уме как об объекте, вы представляете его как сломанную вещь. Либо вы можете идентифицировать себя со своим умом: тогда вы решите, что медитация не удалась, поскольку вы позволили уму блуждать. В любом случае вы видите блуждание ума в негативном свете и разочаровываетесь в себе.

Вместо того, чтобы осуждать, позвольте вашей практике бросить свет на реальность: *никакое «я» не управляет умом, следовательно, обвинять некого!* Ум — это совокупность ментальных процессов, которые происходят либо согласованно, либо через временное подавление одного процесса другим. На краткое время часть вашего ума может как бы надеть шляпу с надписью «Я», но она по своей природе неспособна долго удержаться в этой шляпе. Над ним неизбежно возьмет верх какой-либо иной ментальный процесс, имеющий другую цель и обусловленный другими факторами, и он, в свою очередь, наденет эту шляпу. Если контролирующая часть ума перенапрягается или почему-либо слабеет, контроль переходит к другой части ума. Говоря вкратце, нет никакого «вас», который бы управлял «вашим» умом. По сути, в медитации вы тренируете сложную, состоящую из множества частей систему (ум) действовать согласованно, слаженно, систематично, достигать общего понимания и двигаться к общим целям. Если вы в состоянии принять этот факт и отпустить представления о «я», «моем» и «моем уме», то ваша практика пойдет гораздо более гладко.



Заметка 13. На краткое время часть вашего ума может как бы надеть шляпу с надписью «Я», но она по своей природе неспособна долго удержаться в этой шляпе. Над ним неизбежно возьмет верх какой-либо иной ментальный процесс, имеющий другую цель и обусловленный другими факторами, и он, в свою очередь, наденет эту шляпу.

Как успокоить «ум, подобный обезьяне»

Выражение «ум, подобный обезьяне» описывает исключительно возбужденное состояние, когда внимание быстро перескакивает с одного на другое, как взволнованная обезьяна. Это совсем не то же самое, что блуждание ума, которое происходит медленнее. Вы увидите, что, когда ум подобен обезьяне, внимание ни на чем не задерживается более нескольких секунд, перескакивает с дыхания на звуки, на ощущения, на мысли, на воспоминания, затем, возможно, снова на дыхание. С другой стороны, когда ум занят блужданием, вы можете надолго застрять на одной мысли или на цепочке мыслей. Хотя «ум, подобный обезьяне», тоже может то и дело возвращаться к мысли, которая его беспокоит, он остановится на ней всего на мгновение, а затем продолжит беспорядочно метаться от мыслей к ощущениям и образам. Из-за такого постоянного движения вы никак не можете успокоиться; эта проблема требует иного решения, нежели проблема обычного блуждания ума.

«Ум, подобный обезьяне», не дает вам успокоиться; эта проблема требует иного решения, нежели проблема обычного блуждания ума.

В данном случае противоядие — найти опору в теле (так называемая техника «заземления»). Это значит, что вам требуется расширить поле внимания, охватывая им все тело и, при необходимости, все каналы восприятия. Иначе говоря, вернитесь к первому или второму из тех четырех шагов, которые вы выполняли при постепенном переходе к объекту медитации (см. стр. ...). Ум перевозбужден из-за мыслей и эмоций, поэтому содержание и деятельность ума необходимо убрать из фокуса внимания и осознания: для этого следует осознать свое тело. Есть разные техники заземления: постепенно перемещать внимание с одного физического ощущения на следующее, обращать внимание на любое сильное физическое ощущение, осознавать все тело целиком, осознавать остальные каналы восприятия, например, звуки.

Основное правило тренировки ума в медитации — всегда *преднамеренно выбирать фокус внимания*. Это значит, что следует сознательно выбрать «место» (ощущения от дыхания, физические ощущения, мысли, какая-либо комбинация мыслей и ощущений), за границы которого не будет выходить ваше внимание. Все практики, развивающие устойчивое внимание, основаны на данном принципе. В «уме, подобном обезьяне», внимание постоянно движется, поэтому необходимо прибегнуть к хитрости и специально расширить поле охвата внимания. Позвольте уму двигаться дальше, но не пересекать границ, сознательно установленных вами. Не пытайтесь удержать обезьяну, но дайте ей более просторную клетку.

Преодоление нетерпеливости. Развитие радости

Вскоре вы непременно ощутите нетерпение и подумаете: «Это не работает, должен быть более простой способ» или «Возможно, стоит употребить это время на какое-нибудь другое занятие». Такие мысли и чувства возникают, поскольку ваши желания, надежды или ожидания не осуществляются.

Например, возможно, вы думали, что понадобится некоторое время усердно практиковать, в результате чего вы достигнете третьего этапа. В действительности оказалось, что у вас не очень устойчивое внимание, и ум по-прежнему часто блуждает. Медитация не отвечает вашим ожиданиям, и к разочарованию примешивается мирское желание какого-нибудь другого источника удовлетворения. Неоправданные ожидания и слабеющий энтузиазм заставляют вас скучать, из-за чего, в свою очередь, усиливается ваша неприязнь по отношению к физическим или умственным неудобствам. Когда вы сосредотачиваетесь на этих негативных результатах, может развиваться сомнение. В конечном итоге рождается коварная и всепроникающая *эмоция* нетерпения. Вы склонны идентифицировать себя с ней, думая: «Я нетерпелив». Из-за этого нетерпение растет, мотивация слабеет и вам начинают мешать прочие мысли. Например, «Сегодня я просто слишком нетерпелив, чтобы медитировать».



Заметка 14. «Ум» представляет из себя собрание множества различных ментальных процессов, а не один такой процесс. У каждого из них свои намерения и желания, но в целом все они стараются привести вас к счастью и благополучию. Когда вы недовольны своей практикой, другие части ума подталкивают вас к другим источникам удовлетворения. Попробовать удержать внимание на дыхании может ощущаться как попытка пасти кошек.

Однако эти мысли и чувства на самом деле вызваны чем-то еще, происходящим «за кулисами». В действительности нетерпение — это результат более глубоких, неосознанных противоречий в уме. Помните, что «ум» представляет из себя собрание множества различных ментальных процессов, а не один такой процесс. У каждого из них свои намерения и желания, но в целом все они стараются привести вас к счастью и благополучию. Когда вы недовольны своей практикой, рождаются сомнение и неуверенность, из-за чего другие части ума начинают подталкивать вас к другим источникам удовлетворения. Когда намерение медитировать более не объединяет разные ментальные процессы, развивается внутреннее противоречие. Одна часть ума может хотеть медитировать, тогда как другие хотят размышлять, планировать или фантазировать. У этих «умов» одна цель — ваше удовлетворение и счастье; но вы разочаровались в своих ожиданиях, поэтому «умы» разошлись во мнениях относительно того, как обрести счастье. Противоречия и отсутствие согласия в уме мешают вам достичь расслабленного, бодрого и спокойного состояния медитации.

Чем меньше согласия между разными частями ума, тем больше неудовлетворенности и нетерпения вы ощущаете. Чем вы нетерпеливее, тем больше возникает противоречий: это замкнутый круг.

Если вы продолжите попытки медитировать с таким рассогласованным, а следовательно, менее способным умом, это приведет лишь к новым разочарованиям и сомнениям, и в конечном итоге ваше нетерпение возрастет. Вы создали замкнутый круг «противоречие — неудовлетворенность — нетерпение»: чем меньше согласия между разными частями ума, тем больше неудовлетворенности и нетерпения вы ощущаете. Чем вы нетерпеливее, тем больше возникает противоречий, когда разные части ума настаивают на том, чтобы заменить медитацию на что-либо другое. Это может продолжаться бесконечно.

Обычно мы пробуем разрешить внутреннее противоречие двумя неискусными способами. Либо мы бросаем медитацию и занимаемся чем-либо еще, либо пытаемся заставить ум подчиниться и медитировать. Однако, когда одна часть ума пытается навязать что-либо другим частям, происходит борьба, которая ощущается как упражнение на силу воли, — а силе воли никогда не удастся преодолеть то внутреннее сопротивление.⁶⁶ Пока одна часть ума все больше старается удержать власть, борьба усиливается, и вы оказываетесь заперты в замкнутом круге «противоречие — неудовлетворенность — нетерпение».

Лучший способ избежать нетерпения или устранить его — получать удовольствие от практики.

Лучший способ избежать нетерпения или устранить его — получать удовольствие от практики. Это не всегда просто, но для начала просто систематически фокусируйтесь на позитивных сторонах своей медитации, а не на негативных. Обращайте внимание на те моменты, когда тело расслабленно и вам удобно, или когда ум сосредоточен и бодр. Ищите и отмечайте эти приятные моменты, какими бы незначительными они ни казались. Наслаждайтесь мимолетным ощущением физического удовольствия, радуйтесь, когда у вас получается полностью проследить весь цикл дыхания, замечайте удовлетворение от того, что вы просто сели и постарались выполнить практику. Когда приятные ощущения будут усиливаться, радуйтесь им и поощряйте их, чтобы они росли и дальше. Также важно помнить, что нетерпение — просто эмоция. Не идентифицируйте себя с ней, думая: «Я нетерпелив». Воспринимайте нетерпение как просто еще одно ощущение, которое приходит и уходит, думая: «Возникает нетерпение». Ищите в своем текущем опыте позитивные стороны, как можно лучше следите за ощущением дыхания и просто наблюдайте за нетерпением, когда оно появится, но не вовлекайтесь. Если у вас получится не дать нетерпению увлечь вас, считайте это еще одним своим успехом. Применяйте ту же стратегию, что и в случае забывания или блуждания ума: сосредоточьтесь на том единственном, что действительно важно, а именно — на том, что вы очнулись и осознали происходящее. Затем вернитесь к наблюдению за дыханием, принимая все происходящее и радуясь каждому успеху: это приведет к большому удовлетворению и к новым успехам. Все время напоминайте себе, что не напряженные усилия, а повторение и расслабленное отношение приведут вас к успеху.

Когда вы сделаете медитацию приятным занятием, приносящим удовлетворение, та часть ума, которая хочет медитировать, сможет убедить остальные части бросить

⁶⁶ Как писал философ Артур Шопенгауэр, «Человек может делать то, что он желает, но не может желать, что ему желать».

сопротивление и присоединиться. Ваши ментальные процессы обретут согласованность. Когда ум объединяет общая цель, внутренних противоречий становится меньше. Устойчивость внимания растет, и удовольствие и счастье также ощущаются сильнее. Тогда различные ментальные процессы все более согласовываются между собой, и в итоге ум приходит в радостное состояние, и вы создаете замкнутый круг «согласованность — радость», противоположный кругу «противоречие — неудовлетворенность — нетерпение».

Заметка 15. Если сделать так, чтобы практика медитации нравилась вам и приносила удовлетворение, та часть ума, которая хочет медитировать, может убедить другие части не сопротивляться и присоединиться.

Согласовать устремления разных частей ума крайне важно для того, чтобы достичь одной из главных целей медитации — **объединить ум**. Поэтому на всех этапах используйте каждую возможность развивать спокойствие, удовлетворенность, счастье и радость. В повседневной жизни также создавайте эти чувства всеми доступными вам благими средствами и приносите эту радость в практику.

Запомните следующую формулу, чтобы сделать радость и расслабление естественной частью вашей практики: *расслабляться и искать радость — наблюдать — впускать*,

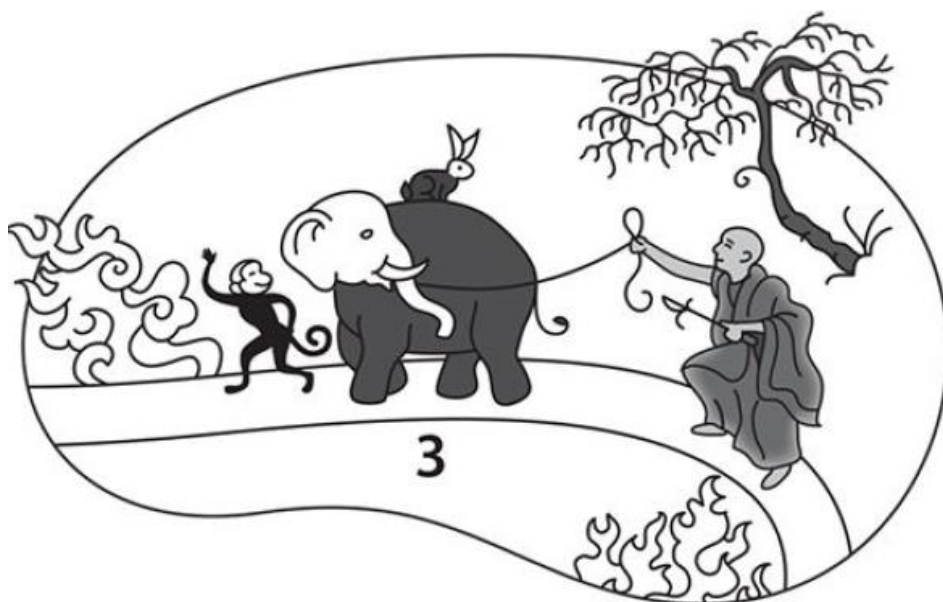
принимать, отпускать. Повторяйте эти слова каждый раз, когда садитесь медитировать, особенно когда ловите себя на мысли, что медитация — это сложно.

- *Расслабляться* значит отпускать все умственное и физическое напряжение, как только вы его замечаете.
- *Искать радость* значит все время обращать внимание на приятные стороны практики. Негативных мыслей и чувств не избежать, но вы не обязаны поддаваться им, чтобы они задавали тон практики. Даже если у вас что-то болит, в другом месте будет приятное ощущение. Аналогично, ощущения спокойствия, удовлетворения и счастья присутствуют часто. Удерживайте их поле осознания, чтобы они стали обычной составляющей вашего сознательного опыта.
- *Наблюдать* значит осознавать происходящее в настоящий момент, не реагируя, ничего не отвергая и ни за что не цепляясь. Внимание может быть устойчиво или рассеянно, вы можете чувствовать беспокойство или притупленность, ум может быть ясен и спокоен или отвлекаться на какую-либо мысль: в любом случае просто наблюдайте и не судите.
- *Впускать, принимать, отпускать*: об этом принципе уже шла речь при описании первого этапа (см. стр. ...). Суть принципа прекрасно отражена в этих трех словах. Какие бы мысли и чувства ни возникали, не подавляйте их, не боритесь с ними, не позволяйте им отвлечь вас от практики. Со временем они сами уйдут.

Заключение

Рассматривайте любое препятствие как возможность больше узнать о своем уме. Если каждый день усердно практиковать, вскоре вы натренируете внутреннюю осознанность настолько, что периоды блуждания ума значительно сократятся, вы сможете быстро, но мягко возвращать внимание на объект медитации и дольше удерживать сосредоточение на нем. Если в течение одной сессии медитации вы не заметите ничего особенного, будьте уверены, что через несколько дней или недель изменения произойдут. Если вы просто будете следовать приведенным здесь инструкциям, изменения произойдут сами собой: это так же неизбежно, как смена дня и ночи. Этап считается пройденным, когда у вас будет систематически получаться сосредоточиться на объекте медитации в течение нескольких минут, а блуждание ума не будет длиться дольше нескольких секунд.

Третий этап: продление сосредоточения, устранение забывчивости



На третьем этапе ваша цель — устранить забывчивость и не засыпать. Породите намерение часто применять внутреннюю бдительность, еще до того, как вы забудете о дыхании или задремлете, и намерение исправляться, как только вы заметите, что отвлекаетесь или что внимание притупляется. Также зародите намерение поддерживать периферийное осознание, при этом как можно внимательнее следя за дыханием. Эти три намерения и вызываемые ими действия — просто продолжение и развитие практики, которую вы выполняли на втором этапе. Когда эти намерения и действия войдут у вас в привычку, вы почти перестанете забывать о дыхании.

На третьем этапе медитирующий монах догнал слона настолько, что смог накинуть ему на шею веревку: это значит, что сила осознанности начинает укрощать ум. У слона на спине появился кролик: он символизирует тонкую притупленность, из-за которой вам хочется дремать и вы засыпаете. И слон, и обезьяна, и кролик оглядываются на монаха: это значит, что его усилия начинают приносить плоды.

- У слона побелели голова, уши и хобот: препятствия и проблемы не так сложны, как раньше.
- У обезьяны теперь белая голова: это значит, что периоды блуждания ума сократились, и вы реже забываете об объекте медитации.
- У кролика белая мордочка: это указывает на то, что медитирующий начал замечать притупленность вовремя, пока она еще не усилилась настолько, чтобы усыпить его.
- Языки пламени символизируют усилия, необходимые для перехода на четвертый этап.

Цели практики на третьем этапе

В начале третьего этапа вы способны дольше, чем раньше, удерживать внимание на дыхании. Ум все еще иногда блуждает, но уже не так подолгу. Просто продолжайте выполнять то, чему научились на втором этапе, и в конце концов блуждание ума совершенно прекратится.

На данном этапе главная цель — преодолеть **забывчивость**. Для этого понадобятся техники **наблюдения за дыханием** и **проведения связей**, которые позволят вам активно сосредотачиваться на объекте медитации и продлевать время непрерывного сосредоточения; кроме того, практики **называния** и **проверки** помогут развить внутреннюю осознанность. Эти техники позволяют вам заметить отвлечение *прежде*, чем оно заставит вас забыть о дыхании. Вы также научитесь работать с болью и сонливостью, которые часто возникают на этом этапе.

Третий этап считается пройденным, когда вы перестанете забывать о дыхании. Это первая важная веха в практике: достижение непрерывного сосредоточения на объекте медитации.

Как происходит забывание

В поле осознания у нас находится не только объект медитации, но и многое другое. Там есть осознание физических ощущений и предметов вокруг вас, а также постоянный поток мыслей и чувств. Все это потенциально может отвлечь вас, но в действительности вас отвлекает то, что соревнуется с объектом медитации за ваше внимание. Когда внимание переключается с дыхания на звук, с дыхания на мысль, чувство или физическое ощущение и хотя бы немного колеблется между двумя объектами, это считается отвлечением. Обычно в любой момент времени в поле осознания присутствует несколько отвлекающих объектов. Возможно, вы не замечаете, как отвлекаетесь, поскольку внимание перескакивает очень быстро. Тем не менее из-за этих **переключений** внимание **рассеивается**, и вы отвлекаетесь. Такие отвлечения могут заставить вас забыть о дыхании.

Отвлечением называется любой объект, соперничающий с объектом медитации за ваше внимание. Чтобы перестать забывать о дыхании, необходимо понять, как происходят отвлечения, и работать с ними.

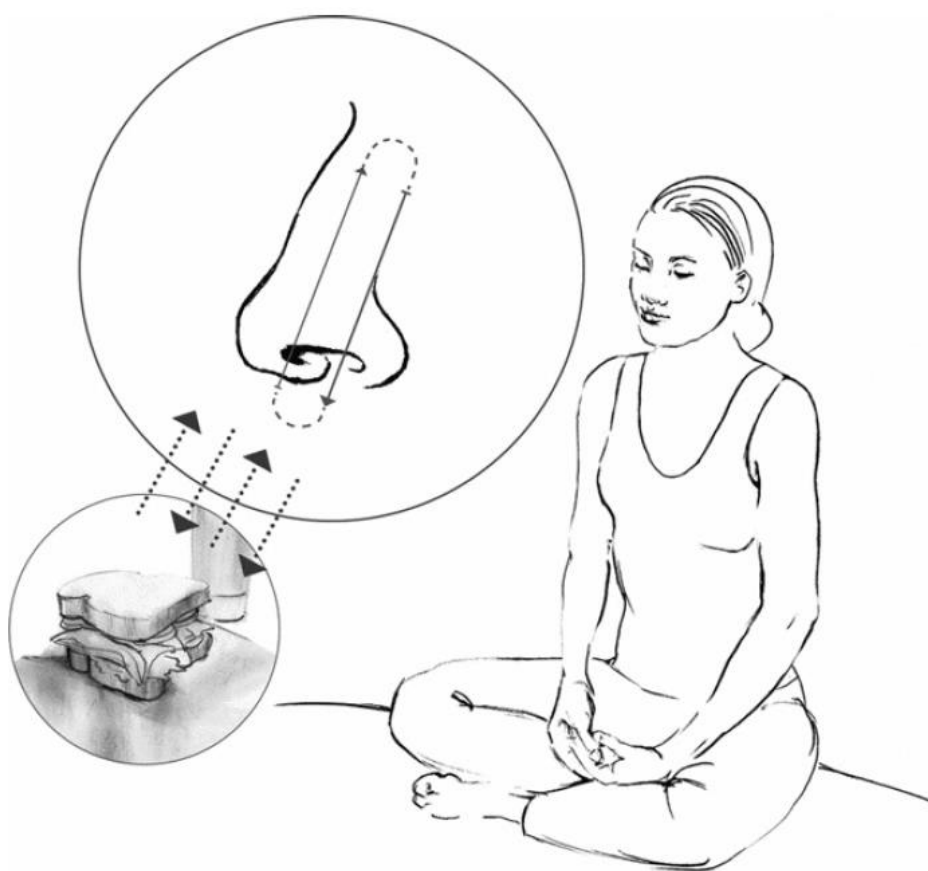
Существует два вида отвлечений — тонкие и грубые. Они отличаются по тому, как долго длится отвлечение и как долго — сосредоточение на дыхании. Когда отвлечение занимает меньше времени, а в фокусе внимания преимущественно находится объект медитации, это **тонкое отвлечение**. Вместе тонкие отвлечения и периферийное осознание составляют «фон» сознательного опыта. Однако если одно из отвлечений выходит на передний план и большую часть времени вы сосредоточены на нем, так что объект медитации оказывается оттеснен назад, такое отвлечение становится **грубым**.

Тонкими называются те отвлечения, которые остаются на заднем плане. Грубые отвлечения выходят на передний план, вытесняя объект медитации.

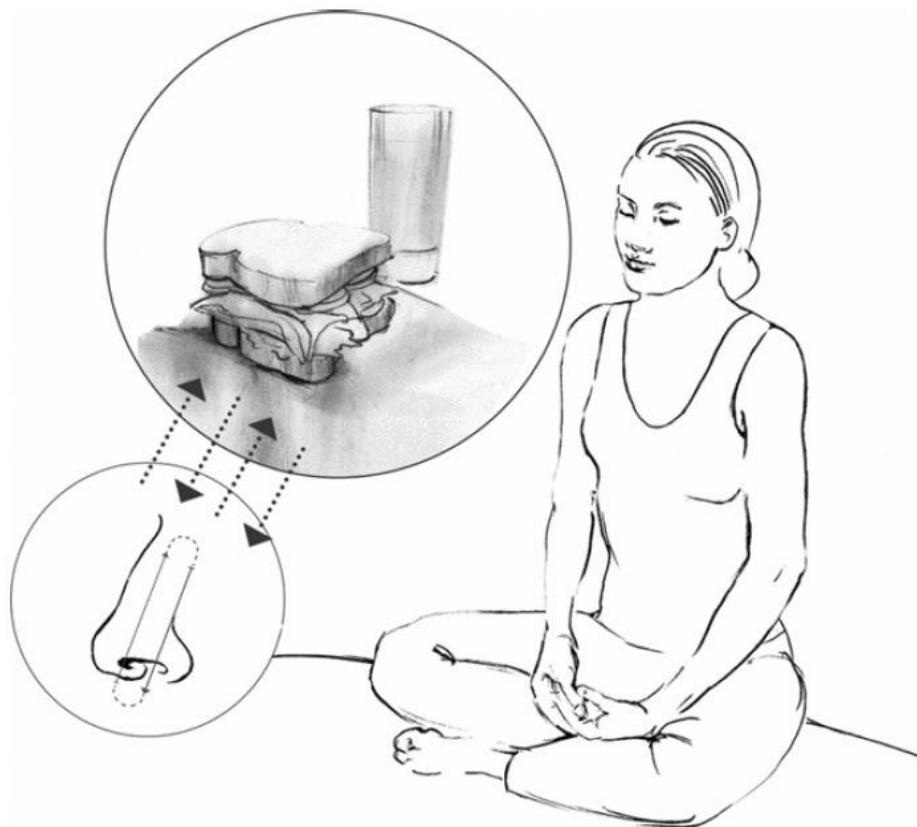
Когда вы следите за дыханием, внимание переключается между дыханием и разнообразными, постоянно изменяющимися тонкими отвлечениями на заднем плане. Рано или поздно возникает тонкое отвлечение, достаточно интересное, чтобы перетянуть фокус внимания с объекта медитации на себя. В этот момент тонкое отвлечение переходит в

грубое, и объект медитации уходит на задний план. Сначала внимание будет переключаться между грубым отвлечением и объектом медитации. Но поскольку отвлечение вызывает больше интереса, вы уделяете ему все больше внимания. В конце концов вы совсем перестанете возвращаться к объекту медитации. Несмотря на то, что вы перестали следить за дыханием, некоторое время оно еще может оставаться в периферийном осознании. Однако чем дольше ваше внимание поглощено грубым отвлечением, тем меньше вы осознаете дыхание, пока оно совершенно не пропадает из поля осознания.

Тонкие отвлечения присутствуют всегда. Если одно из них становится грубым и захватывает ваше внимание достаточно сильно или достаточно долго, это заставляет вас забыть о медитации.



Заметка 16. Механизм забывания: сначала внимание начинает переключаться с объекта медитации на отвлекающий объект и обратно.



Поскольку появляется что-либо более интересное, чем дыхание, вы сильнее сосредотачиваетесь на новом объекте.



В конце концов вы совсем перестаете возвращаться вниманием к объекту медитации, и тогда вы о нем забываете.

Забывание часто происходит постепенно, но если отвлекающая мысль или отвлекающее чувство очень сильные, они способны быстро и сильно захватить внимание, так что объект медитации мгновенно исчезает из сознания. Независимо от того, быстро или медленно происходит забывание, результат один и тот же: вы забываете о дыхании, а также о том, что вы делали. Затем, когда вам надоедает то отвлечение, внимание перемещается на что-либо другое. Так ум начинает блуждать.

Устранение забывчивости

Чтобы преодолеть забывчивость, следует замечать отвлечения *прежде*, чем они заставят вас забыть о медитации. Для этого сперва необходимо продлить время сосредоточения на дыхании, чтобы вы могли заглянуть в свой ум и увидеть происходящее в нем. Устойчивое внимание можно сохранить дольше, применяя технику **наблюдения за дыханием**, которую вы изучили на втором этапе. Однако теперь вы будете наблюдать за ощущениями от дыхания в значительно больших подробностях и освоите технику **связывания**, которая также имеет отношение к наблюдению. Чтобы устранить забывчивость, крайне важно также развивать **внутреннюю осознанность**. С ее помощью вы сможете замечать отвлечения, которые вскоре могли бы заставить вас забыть о дыхании. Практики **называния** и **проверки** позволят вам развить этот навык.

Чтобы преодолеть забывчивость, сперва необходимо научиться дольше сохранять устойчивое внимание, активно сосредотачиваясь на дыхании, чтобы вы могли заглянуть в свой ум и увидеть происходящее в нем.

Нетренированный ум можно представить в виде волнующегося моря. Сосредоточение на дыхании — это якорь, удерживающий нашу лодку, чтобы мы могли устоять на ногах и осмотреться вокруг. Пока мы не в состоянии сохранить сосредоточение дольше чем на несколько вдохов и выдохов, якорь держит ненадежно, и лодку качает. Нас смывает волной прежде, чем мы успеваем что-либо сделать. Но если мы можем сосредоточиться на более долгое время и придать лодке устойчивости, то увидим приближающуюся волну и развернемся, чтобы смягчить удар или уклониться от него. Эта аналогия помогает понять, как длительное сосредоточение и внутреннее осознание могут устранить отвлечения прежде, чем те заставят вас забыть об объекте медитации.

Длительное сосредоточение и внутреннее осознание позволяют устранять отвлечения прежде, чем те заставят вас забыть об объекте медитации.

Удержат внимание помогают наблюдение и связывание

Наблюдение и установление связей — это методы, которые пригодятся вам на многих этапах, придающие вниманию устойчивость, а объекту медитации — ясность и четкость. На данном этапе они нужны, чтобы дольше удерживать внимание на объекте медитации, *при этом не теряя* периферийного осознания. Оба метода подразумевают, что ум получает ряд простых заданий или играет в «игры», благодаря которым ему интереснее следить за дыханием. Так вы противодействуете склонности отвлекаться от дыхания на что-либо другое. Наблюдение и связывание всегда следует выполнять расслабленно, не напрягаясь специально.

Наблюдение

На каждом следующем этапе вы будете наблюдать за дыханием все внимательнее, стараясь уловить как можно больше подробностей. На втором этапе вы определяли начало и конец вдоха и выдоха, а также паузы между ними. На третьем этапе ваша первая цель — с равной ясностью различать каждый из этих элементов (если вы еще не достигли этой цели).

Когда вы пытаетесь с равной ясностью воспринимать весь цикл дыхания, может показаться, что вы словно заставляете себя дышать так, чтобы некоторые элементы цикла были заметнее. Действительно, дыхание изменится вследствие того, что вы за ним наблюдаете. Когда вы целенаправленно стараетесь четче различить определенные элементы, бессознательно ум пытается помочь, увеличивая их. Это совершенно нормально, *если вы не делаете этого специально*. Этот нюанс важен. Если вы специально, сознательно не меняли ритм дыхания, не попадайте в стандартную ловушку: не считайте себя автором, если на самом деле это не вы. Когда ритм дыхания изменяется из-за *бессознательных* процессов (пусть это и отвечает вашим *сознательным* целям), «вы» его не меняли, поэтому не вмешивайтесь. Просто отметьте изменение, сохраняйте непредвзятость и оставайтесь пассивным наблюдателем, позволяя дыханию продолжаться как есть. Ощущения могут ослабеть, даже исчезнуть в одной ноздре или же появляться то в одной, то в другой ноздре. Это тоже совершенно нормально, и с этим ничего не нужно делать.

Когда вы сможете наблюдать за всеми основными элементами дыхательного цикла, воспринимая их ясно и четко, вам потребуется более сложная задача. Далее вы будете практиковаться в распознавании отдельных ощущений, из которых состоит каждый вдох и выдох. Для начала внимательно наблюдайте за ощущениями между началом и концом вдоха до тех пор, пока не сможете каждый раз различать там три или четыре разных ощущения. Продолжайте следить за остальной частью цикла дыхания, воспринимая его так же ясно, как раньше. Когда вы будете в состоянии различать несколько ощущений при каждом вдохе, сделайте то же самое для выдохов. Породите намерение ясно и четко воспринимать дыхание и осознавать даже мелкие подробности. Если вы что-либо пропустите, не переживайте: у вас всегда есть возможность исправиться на следующем цикле вдох-выдох.

Чем дольше вы будете практиковаться, тем больше ощущений сможете различать. Возможно натренироваться так, чтобы стабильно различать от четырех до десяти ощущений на каждом вдохе и чуть меньше на выдохе (поскольку тогда ощущения слабее). Однако это не значит, что вы обязательно заметите именно такое количество ощущений. Не так уж важно, сколько ощущений у вас получится воспринять. Важно, что восприятие обостряется, что вы сохраняете заинтересованность и сосредоточение. Достигая новых результатов, при необходимости можно дополнительно повышать детальность восприятия, чтобы ум всегда оставался включен в активную работу.

Пока вы все более внимательно следите за дыханием, крайне важно сохранять **внешнюю осознанность**. Это может оказаться непросто. Когда вы очень сосредоточены на чем-либо, осознание физических ощущений и внешних раздражителей склонно естественным образом сокращаться. Не допускайте этого, поскольку из-за низкой внешней осознанности вы станете более подвержены забывчивости и сонливости. Кроме того, *одновременная* тренировка внимания и периферийного осознания повышает общую силу сознания (см. Первое дополнение). Ее необходимо повысить, чтобы впоследствии успешно проходить более высокие уровни практики. Наконец, если вы максимально расширите поле своего осознания, то обретете возможность **Постижения** уже на ранних этапах. Вы не просто следите за дыханием, но наблюдаете за деятельностью всего ума в целом и благодаря этому учитесь.

Установление связей

Когда у вас получится ясно различать ощущения от дыхания и с легкостью наблюдать за ними, вероятно, потребуется новая трудная задача, чтобы подогреть вашу заинтересованность. По этой причине мы обратимся к технике **установления связей** сейчас, хотя обычно ее применяют более продвинутые практики. Связывание — это более расширенная практика наблюдения, в которую включено проведение сравнений и формирование ассоциаций.

Наблюдая за полным циклом дыхания, начните со следующего: обратите внимание на две паузы и определите, которая из них длиннее, а которая — короче. Затем сравните вдохи с выдохами: их продолжительность одинакова, или что-то длится дольше? Когда вы сможете ясно оценивать длительность этих элементов цикла дыхания, усложните себе задачу: обратите внимание на то, как ощущения меняются со временем. Вдохи и выдохи стали длиннее или короче, чем раньше? Если вдохи раньше были дольше выдохов, это по-прежнему так? Удлинились или сократились паузы между вдохами и выдохами? Какая пауза теперь длится дольше?

На четвертом и пятом этапах внутренняя бдительность будет достаточно развита, чтобы вы могли начать устанавливать связи между особенностями дыхания и своим состоянием ума. Когда вы чувствуете, что ум возбужден и много отвлекается, спросите себя: вы дышите быстрее или медленнее, глубже или поверхностнее, более или менее заметно по сравнению с тем, когда ум спокоен? Насколько медленно и глубоко вы дышите, когда подступает сонливость? Волнение, отвлечение, сосредоточение и притупленность отражаются на выдохе сильнее или иначе, чем на вдохе? Они сильнее влияют на паузу перед вдохом или перед выдохом? Сравнивая таким образом, вы не просто исследуете дыхание, совершенствуете внимание и придаете ему устойчивости. Кроме этого, вы осваиваете новый способ замечать тонкие, изменчивые состояния ума и более полно осознавать их.

Мы продолжим практики наблюдения и проведения связей на четвертом и пятом этапах, поэтому не задавайте себе слишком высокую планку прямо сейчас. Возможно, вы даже сочтете связывание не очень нужным на данном этапе. Однако для некоторых практикующих оно может оказаться полезным уже сейчас, поэтому мы описали его здесь.

Молчаливое наблюдение за дыханием и проведение связей

Описывая второй этап, я упомянул, что следить за дыханием может быть удобнее, если проговаривать что-либо про себя. Теперь вы знаете, что значительная доля умственной

деятельности принимает форму ментального разговора. Словно спортивный комментатор, рассуждающий о ходе матча, вы используете внутренний диалог, чтобы следить за движением внимания и оценивать уровень осознанности. Однако вы, вероятно, также заметили, что внутренний разговор может мешать. Он подвижен и текуч, как ртуть, переключаясь с исследования дыхания на какую-либо ассоциацию, затем на другую. И вот ум уже блуждает — вниз по кроличьей норе! Поэтому, хотя иногда внутренний диалог допустим, на данном этапе лучше начать сокращать его объем и ценить мир и тишину, окутывающие дыхание. Вы увидите, что по-прежнему в состоянии следить за происходящим и без слов продолжать думать об объекте медитации.

Развить внутреннюю осознанность позволяют называние и проверка

Пока вы работали над своей внешней осознанностью: ее следует сохранять и далее. Теперь настало время добавить внутреннюю осознанность. Она позволит вам осознавать, что происходит в уме, пока вы продолжаете внимательно следить за дыханием. Способность к внутренней осознанности возможно развить с помощью практик называния и проверки.

Развивайте внутреннюю осознанность. Она позволит вам осознавать, что происходит в уме.

Называние

До сих пор вы полагались на спонтанные проявления внутренней осознанности, когда в определенный момент как будто «пробуждались», замечая, что забыли о медитации и ум начал блуждать. Вы давали позитивное подкрепление этим спонтанным событиям и таким образом учились все раньше ловить себя на блуждании ума, благодаря чему теперь он блуждает не дольше нескольких секунд. Однако, скорее всего, вам пока не хватает осознанности на то, чтобы вспомнить, какой именно объект отвлекал вас перед «пробуждением». У вас достаточно сознательных сил, чтобы «очнуться», но недостаточно, чтобы вспомнить, что происходило в уме. Похоже на то, как если бы вас вдруг спросили, о чем вы думаете, а вы просто не можете вспомнить.

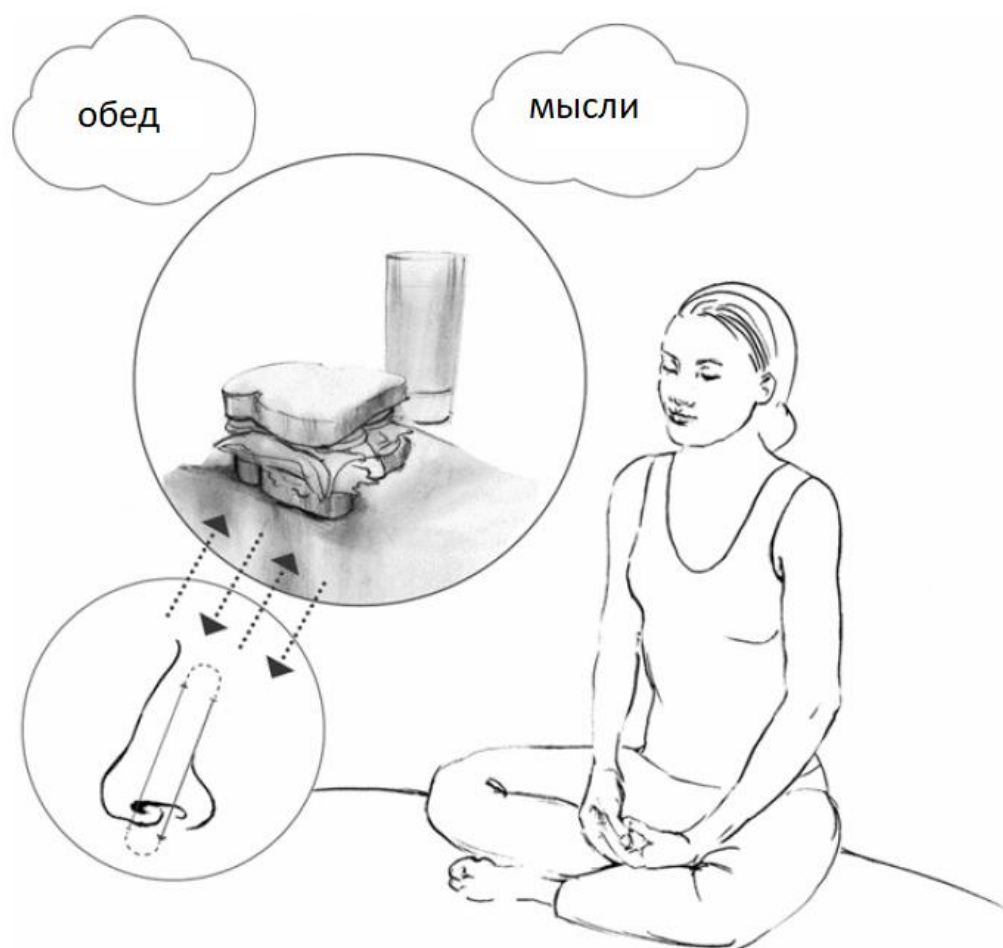
Усилить внутреннюю осознанность вам позволит метод называния, с помощью которого вы потренируетесь определять отвлечение *именно в тот момент, когда вы осознаете, что отвлеклись от наблюдения за дыханием*. Например, если вы ловите себя на мысли о еде или о вчерашних событиях, дайте этому отвлечению какое-либо нейтральное название: «мысли», «планы» или «воспоминания». Простые, нейтральные названия с меньшей вероятностью наведут вас на размышления и, следовательно, скорее всего, они не отвлекут вас. Если вы поймали себя на длительных размышлениях, называйте только последнюю мысль в цепочке. Кроме того, никогда не анализируйте то, что вас отвлекло, поскольку это лишь послужит дополнительным отвлечением. Дайте название отвлекшему вас объекту и мягко верните фокус внимания обратно, на дыхание.

Последнее, о чем вы думали перед тем, как очнуться от блуждания ума, зачастую отличается от того, что изначально отвлекло вас от дыхания. Однако со временем ум будет блуждать реже, и та мысль, которую вы заметите и назовете, будет именно той, на которую вы изначально отвлеклись. Рано или поздно с помощью практики называния вы укрепите внутреннюю осознанность настолько, что сможете всегда заранее определять, какие

объекты с наибольшей вероятностью отвлекут вас. В конце концов внутренняя осознанность разовьется настолько, что будет предупреждать вас об отвлечении еще до того, как оно заставит вас забыть о практике.

Как продлить время сосредоточения и повысить внутреннюю осознанность





Заметка 17. Обозначение. Потренируйтесь давать этому отвлечению короткое и простое название.



Затем отпустите отвлекший вас объект и вернитесь к сосредоточению на дыхании.

Проверка

Следующий шаг к развитию внутренней осознанности — выполнение проверки с помощью **внутреннего внимания**. Не ждите, как раньше, пока внутренняя осознанность появится сама, а целенаправленно обратите внимание вовнутрь, чтобы понять, что происходит в уме. Для такой проверки необходимо, чтобы ваше сосредоточение было длительным и устойчивым. Именно поэтому на данном этапе столь важны наблюдение и проведение связей. Эти техники добавляют вниманию устойчивости, благодаря чему вам легче быстро перенаправить внимание и взглянуть на происходящее в уме.

Вместо того, чтобы ждать самопроизвольного появления внутренней осознанности, периодически выполняйте проверку при помощи внутреннего внимания.

Действительно, выполнение проверки отвлекает вас от дыхания, но, когда вы делаете паузу, чтобы оглянуться на все происходящее в уме, вам необходимо это отвлечение. На данном этапе это совершенно нормально; более того, это ключ к развитию внутренней осознанности. По сути, вы тренируете и укрепляете внутреннюю осознанность с помощью внимания, вводите осознание деятельности ума в привычку. Как вы помните из Первого дополнения, периферийное осознание пропускает через себя невероятные объемы информации, отбирая из них то, что заслуживает внимания. Но внимание также тренирует

периферийное осознание понимать, какие именно темы являются важными. Например, если вы интересуетесь спортивными автомобилями, то в какой-то момент начинаете замечать их всякий раз, когда они появляются у вас в поле зрения. А в данном случае, если вы особенно интересуетесь тем, что происходит у вас в уме, в частности, тем, присутствуют ли грубые отвлечения, вы тренируете осознанность, чтобы она предупреждала вас об их присутствии.

Выполнение проверки не только усиливает внутреннюю осознанность, но и позволяет вам устранять грубые отвлечения прежде, чем они нарушат ваше сосредоточение. Вы специально переключаете внимание, чтобы «сделать снимок» текущего состояния ума и проверить, нет ли там отвлекающего объекта, который вот-вот заставит вас забыть о дыхании. Заметив грубое отвлечение, сильнее сосредоточьтесь на дыхании, чтобы не забыть о нем. Возможно, также будет полезно, если вы дадите отвлечению какое-либо название, прежде чем продолжить сосредоточение на дыхании.

Как преодолеть забывчивость с помощью проверки



Проверка всегда должна быть *очень мягкой и быстрой*. Направьте внимание вовнутрь ума, чтобы оценить, насколько он в данный момент рассеян. Есть ли грубые отвлечения? Если да, это говорит о том, что вы рисковали забыть о дыхании. Заметив грубое отвлечение прежде, чем оно полностью увлечет ваше внимание, вернитесь к дыханию и сосредоточьтесь сильнее. Это не даст вам забыть. Иногда грубое отвлечение достаточно просто распознать, чтобы оно ушло само собой. Если оно не уходит, то, чтобы противодействовать ему, направьте все свое внимание на дыхание. Если отвлечение все еще присутствует, просто повторяйте эти простые действия.

Тренируйтесь регулярно выполнять проверку с применением внутреннего внимания. Для начала попробуйте выполнять ее примерно через каждые пять циклов дыхания — но не подсчитывайте их. Проверка должна войти у вас в привычку. Каждый раз внимательно проверяя себя, вы повышаете силу и надежность внутренней осознанности. Кроме того, чем чаще проверка приводит к обнаружению грубого отвлечения и к усилению сосредоточения, тем реже вы будете забывать о дыхании.

Объединение изученных практик

Каждая из этих практик сама по себе повышает внутреннюю осознанность, но они также могут выполняться вместе, чтобы преодолеть забывчивость. Называя отвлечения, вы тренируете осознанность определять, к каким отвлечениям следует отнестись с особой осторожностью в будущем, выполняя проверку. Можно сказать, что называние помогает внутренней осознанности узнавать «врагов в лицо» — узнавать те опасные объекты, которые захватывают внимание и заставляют вас забывать о практике.

Выполняя проверку, вы также можете выполнять называние. Если при проверке вы заметили, что какие-либо мысли, воспоминания или эмоции вот-вот увлекут вас, дайте им простое название и направляйте внимание обратно на дыхание, пока отвлечение не потускнеет. Но помните: не надо пытаться полностью устранить отвлекающие объекты из поля осознания. Для них допустимо появляться где-то на заднем плане, пребывать и исчезать. Если вы проявите усердие, то к четвертому этапу внимание будет совершенно устойчиво, и с помощью внутренней осознанности вы сможете охватить все просторы своего ума.

Боль и неудобство

Когда вы будете увеличивать время медитационной сессии, вы столкнетесь с болью и прочими неприятными ощущениями, такими как онемение, покалывание или зуд. Ваше тело не привыкло долго неподвижно сидеть. В повседневной жизни мы не очень активно двигаемся, но все же можем ерзать или что-либо теревить. Даже во сне мы ворочаемся, чтобы было удобнее. Однако хорошая новость в том, что со временем сидеть неподвижно станет легче. Более того, в конце концов физическое неудобство уйдет вовсе. Сидеть без движения станет таким наслаждением, что вам придется делать над собой усилие, чтобы пошевелиться. Но чтобы привыкнуть к настоящей неподвижности, требуется уделить время на тренировку.

Поэтому всегда садитесь как можно удобнее и вносите корректировки в свою позу, чтобы свести неудобство к минимуму (см. описание первого этапа). Когда появятся неприятные ощущения, игнорируйте их, сколько можете. Не поддавайтесь желанию пошевелиться, чтобы снять дискомфорт. Когда его уже будет невозможно игнорировать, направьте внимание на боль и сосредоточьтесь на ней. Помните: тренируя ум, важно всегда *целенаправленно выбирать*, на чем сосредоточить внимание. Поэтому, когда отвлечения, будь то физическая боль или звук отбойного молотка за окном, уже невозможно проигнорировать, сознательно делайте их объектом своей медитации.

Сохраняя неподвижность, наблюдайте за неприятным ощущением, насколько вам хватит сил. Если ощущение пропадет или ослабеет настолько, что вы сможете его игнорировать, вернитесь к наблюдению за дыханием. Если же, напротив, желание подвигаться станет невыносимым, заранее решите, когда вы пошевелитесь (например,

после следующего выдоха) и какое именно движение сделаете (например, пошевелите ногой или почешетесь), а затем внимательно наблюдайте за тем, как совершаете это движение.

Часто бывает, что после того, как вы пошевелитесь, неудобство быстро возникает опять в том же самом месте или в другом. Когда вы обнаружите, что все повторяется, у вас пропадет желание двигаться, так как вы поймете бессмысленность этого занятия. Вам станет легче терпеть боль и дольше исследовать ее.

На четвертом этапе, когда боль и неудобство будут отвлекать вас еще сильнее, мы вернемся к их обсуждению. Пока просто помните, что, медитируя на эти безвредные источники боли и наблюдая, как сопротивление и нетерпеливость создают страдание, возможно *постичь* природу желания. Со временем вы откроете для себя глубокую истину: в жизни, как и в медитации, физическая боль неизбежна, но все виды страдания мы выбираем сами.

Притупленность ума и сонливость

Когда вы сможете дольше удерживать устойчивое внимание, вы столкнетесь с проблемой сонливости и засыпания. Почему притупленность ума возникает именно тогда, когда сосредоточение начинает совершенствоваться? Первая причина в том, что, медитируя, вы сознательно обращаете внимание вовнутрь ума. Но вся жизнь приучила нас к тому, чтобы ассоциировать погружение в себя с засыпанием. Вторая причина в том, что обычно ум несколько возбужден, и когда у вас получается укротить и успокоить ум, ваш общий уровень энергии падает.



Заметка 18. Если вам больно или неудобно, игнорируйте неприятные ощущения, сколько можете. Не поддавайтесь желанию подвигаться, чтобы они ушли.



Когда неудобство уже будет невозможно игнорировать, направьте на него внимание и сосредоточьтесь на нем.



Если желание подвигаться станет невыносимым, заранее решите, когда вы пошевельнетесь и какое именно движение сделаете, а затем внимательно наблюдайте за тем, как совершаете это движение.

Как многие знают, в буддизме медитацию сравнивают с тем, как при тренировке молодого слона привязывают к столбу. Сначала он рвется то в одном, то в другом направлении, пытаясь убежать. Поняв тщетность попыток, он ложится и засыпает. Аналогично, привязывая ум к объекту медитации, мы ограничиваем его естественную склонность искать развлечений, и тогда он засыпает. Как и слону, чтобы не уснуть, нетренированному уму нужны развлечения.

В медитации можно столкнуться с разными степенями притупленности: от сильной сонливости до легкого ощущения растерянности. Сонливость часто впервые возникает именно на третьем этапе.

В медитации можно столкнуться с разными степенями **притупленности**: от сильной притупленности, выражающейся как сонливость, до более тонких ощущений, таких как легкая растерянность. Сонливость часто впервые возникает именно на третьем этапе. Как и отвлечения, притупленность — это вид **рассеянности**. Но здесь внимание не отвлекается на другие объекты, а рассеивается в пустоте, не воспринимая совершенно ничего.

Притупленность и сонливость, которые мы сейчас рассматриваем, вызваны именно практикой медитации: важно четко различать их и притупленность, вызванную иными причинами. Совершенно очевидно, что если вы измотаны физически или умственно, заболели или не выспались, то во время медитации вас будет клонить в сон. Поэтому считайте здоровый сон важной составляющей своей практики. Важно также время, когда вы медитируете. Большинство людей чувствует сонливость после еды и после напряженной физической активности; время сразу после полудня и поздно вечером также может располагать ко сну. Если вы хорошо отдохнули и учли все остальные перечисленные факторы, однако все же ощущаете вялость, можно сделать вывод, что она связана именно с самой медитацией.

Как работать с сонливостью

В медитации сонливость обычно приводит к тому, что вы ненадолго отключаетесь. Через несколько секунд мышцы, помогавшие вам сохранять позу медитации, расслабляются, вы начинаете клевать носом или падать. Затем вы вздрагиваете — это срабатывает мышечный рефлекс, не дающий вам упасть, — и просыпаетесь. Конечно, если вы лежите или сидите в удобном кресле, то можете проспать долго. (Поэтому в медитации лучше избегать таких поз, за исключением случаев, когда из-за артрита или по другим медицинским показаниям у вас нет других вариантов.) Встрепенувшись, вскоре вы, вероятно, вновь почувствуете, как подступает сонливость, словно накрывая вас большим одеялом. Это дает вам прекрасную возможность исследовать, как возникает притупленность и как она перетекает в сонливость.



Заметка 19. Тонкая притупленность — комфортное состояние, в котором тоже возможно следить за дыханием, но сосредоточению не хватает четкости и интенсивности.



В конце концов тонкая притупленность переходит в грубую форму, и вас начинает клонить в сон.

Если вы внимательно следили за происходящим, то заметили, что страхивать сонливость однозначно неприятно. Скорее всего, вам хотелось бы продолжить дремать. Однако если не поддаться этому желанию и вернуться к практике, то, как правило, вы окажетесь в комфортном состоянии, способные наблюдать за дыханием, хотя и не так **внимательно, ясно и четко**, как раньше. Это **тонкая притупленность**. Она в конце концов переходит в **грубую** форму, и тогда внимание все еще цепляется за дыхание, но оно слабо и рассеянно, и дыхание ощущается смутно. Перед тем, как заснуть, сонная медитация ощущается как попытки разглядеть что-то сквозь густой туман. Ощущения от дыхания часто искажаются, смешиваясь с полусонными фантазиями, и перед вами начинают проплывать бессмысленные образы. В конечном итоге вы засыпаете.

Если вас сильно клонит в сон или если вы уже засыпали, первым делом взбодрите ум, чтобы вы были в состоянии работать с притупленностью, когда она вернется.

Работа с тонкой притупленностью может оказаться весьма плодотворной, но бороться с уже возникшей грубой притупленностью — трудно. Поэтому если вас клонит в сон или

если вы уже засыпали в эту сессию медитации, *первым делом* необходимо взбодрить ум. Тогда вы будете в состоянии работать с притупленностью, когда она вернется. Вот несколько «противоядий», приведенных в порядке возрастания их силы, чтобы вы могли взбодриться:

- Три-четыре раза сделайте как можно более глубокий вдох, на секунду задержите дыхание и через сжатые губы выдохните как можно сильнее, полностью опустошая легкие.
- Всем телом напрягитесь до легкой дрожи, затем расслабьтесь. Повторите несколько раз.
- Медитируйте стоя.
- Медитируйте при ходьбе.
- В крайнем случае встаньте и умойтесь холодной водой, затем вернитесь к практике.

Эти методы срабатывают, поскольку они стимулируют и тело, и ум, повышая число внешних раздражителей, воздействующих на ум. Говоря в общем, вы можете прибегать к любым способам взбодриться и вернуться в состояние ясной осознанности. Когда сонливость возвращается вскоре после того, как вы взбодрились, это называется «увязанием», поскольку вы словно увязаете в зыбучих песках. Это верный знак того, что вы получили недостаточный заряд бодрости. Применяйте более мощные противоядия до тех пор, пока не прогоните сонливость по меньшей мере на несколько минут. Но не перестарайтесь, иначе вы рискуете слишком взбудоражить ум!

Получив заряд бодрости и энергии, поддерживайте ум в таком состоянии, делая все, чтобы сохранить внешнюю осознанность. Вспомните: притупленность возникает в результате того, что вы чересчур глубоко уходите в себя и из-за нехватки внешних стимулов теряете энергию. Если вы обнаружите, что при сосредоточении на дыхании внешняя осознанность снижается, проблему можно решить, расширив поле осознания и включив в него физические ощущения, звуки и так далее, при этом не прекращая следить за дыханием. Однако также можно позволить дыханию отойти на второй план, ненадолго расширив поле осознания так, чтобы оно охватывало абсолютно все. Когда вы снова почувствуете, что бодры, сосредоточьтесь на ощущениях в области носа. Необходимо найти золотую середину между восприятием внешнего и внутреннего.

Еще один способ поддерживать в уме высокий уровень энергии — с помощью **намерения**. Сохраняйте сильное осознанное намерение ясно воспринимать ощущения от дыхания, одновременно поддерживая периферийное осознание, и у вас будет достаточно энергии. Намерение следует породить *прежде*, чем начинать следить за ощущениями. Так ваше внимание не нарушится. Однако не загадывайте слишком далеко вперед. Например, во время паузы перед выдохом вы можете породить намерение наблюдать за самым началом выдоха. Начав выдох, породите намерение наблюдать за ощущениями в середине выдоха. В середине выдоха породите намерение различить конец выдоха. Прodelайте все то же самое на вдохе. Чтобы такое подробное исследование получалось хорошо, потребуется тренировка. Но она заряжает ум энергией и поддерживает в вас достаточно заинтересованности, чтобы вы были менее подвержены сонливости.

Внутреннее внимание способно предупредить вас о притупленности ума, прежде чем подступит сонливость и вы уснете. Каждый раз, проверяя ум на наличие грубых отвлечений, выполняйте также проверку на притупленность.

Помните: притупленность всегда лучше распознать и устранить вовремя, пока она еще не слишком сильна. Внутреннее внимание, а впоследствии внутренняя осознанность, способны предупредить вас о притупленности ума, прежде чем подступит сонливость и вы уснете. Поэтому каждый раз, проверяя ум на наличие грубых отвлечений, выполняйте также проверку на притупленность. Кроме того, помните, что необходимо не просто устранить сонливость, но исследовать сущность притупленности. Следите за дыханием, а когда возникнет притупленность, то считайте это возможностью учиться и тренироваться. Со временем, благодаря вашим усилиям и тренировкам, притупленность уйдет сама собой.

Заключение

Третий этап считается пройденным, когда вы больше не забываете о медитации, ум больше не блуждает, а дыхание постоянно остается в поле осознанного восприятия. Для вашего ума это совершенно новая модель поведения. Он все еще склонен отвлекаться, но он «привязан» к объекту медитации и никогда не отходит от него слишком далеко; бессознательные ментальные процессы, поддерживающие внимательность, никогда полностью не отпускают объект медитации.

Поскольку ваше внимание больше не переключается на объекты желания и отвращения автоматически, вы в состоянии долго и целенаправленно удерживать внимание на эмоционально нейтральном объекте, таком как дыхание. *Непрерывно удерживать внимание* на объекте медитации — замечательная способность, поэтому вы можете порадоваться своему достижению. Теперь вы умеете то, чего не умеет большинство людей, и возможно, вы даже не думали, что способны на такое. Примите мои поздравления: вы достигли первой важной вехи и можете считаться опытным практиком!

Дополнение 3: принцип работы осознанности

Практикуя осознанность, вы достигаете двух результатов: психологического исцеления и глубоких духовных постижений. Чтобы понять, как это происходит, сперва необходимо рассмотреть роль ума в формировании личности.

То, кем вы сегодня являетесь, — следствие вашего прошлого. Прошлый опыт накладывает глубокий, но неосознаваемый отпечаток на ваши мысли, эмоции и поведение в настоящем.

То, кем мы сегодня являемся, — следствие нашего прошлого. Прошлый опыт накладывает глубокий, но неосознаваемый отпечаток на наши мысли, эмоции и поведение в настоящем. Обычно мы даже не думаем, что такое влияние присутствует. Вспомните, как часто в повседневной жизни мы действуем бездумно, автоматически, руководствуясь

бессознательными рефлексами.⁶⁷ Конечно, осознанные и неосознанные поступки взаимосвязаны: если моментально не находится автоматической реакции, приходится принимать осознанное решение о том, что сделать или сказать. Но даже осознанные решения подвергаются сильному влиянию обусловленных состояний ума, чувств и так называемой «интуиции» — глубинных убеждений о себе, о других людях, о мире, о нравственных ценностях и о самой природе реальности. Все эти обусловленные состояния незаметно оказывают мощное, но совершенно неосознанное влияние на сознательный процесс принятия решений.

Неосознанная обусловленность похожа на набор невидимых программ. Эти программы, зачастую давние, были запущены под влиянием сознательных переживаний. Возможно, в то время ваши реакции на то переживание — мысли, эмоции, речь, действия — были адекватны. Проблема в том, что они превратились в стандартные программы, укоренившиеся в бессознательной части ума и не изменяющиеся. Они никак не проявляются, пока в какой-то момент их что-либо не спровоцирует. Тогда вы зачастую настолько поглощены самим событием и своими эмоциями, что бессознательные программы не собирают о текущей ситуации никакой новой информации. Поэтому они не меняются.

Практика осознанности работает благодаря тому, что она дает тем программам новую информацию. Насколько у вас получится перепрограммировать себя, зависит от степени осознанности. Иначе говоря, осознанность можно применять на разных уровнях. На самом базовом уровне вы просто контролируете свое поведение. Волшебство осознанности — ее сила преобразовать вас как личность — проявляется, только когда вы поднимаетесь на следующий уровень. Тогда, дольше поддерживая более высокую осознанность в повседневной жизни, вы станете действовать более осознанно, целенаправленно пребывая в настоящем моменте. На третьем уровне вы пересмотрите глубинные условия, сформировавшие вас как личность: это возможно осуществить только в медитации. На четвертом уровне вы в корне преобразуете врожденные склонности, создающие все страдание: это осуществимо исключительно через *опыт Постижения*.

Первый уровень: контроль поведения

В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, в которых срабатывают готовые программы поведения. Например, если любимый человек или даже кто-то незнакомый каким-то образом задевает вас, вы можете рассердиться или обидеться. Без осознанности вы реагируете эмоционально, а не разумно и целенаправленно. Зачастую это только создает вам новые проблемы. Как минимум, у вас портится настроение и не ладится работа.

⁶⁷ В книге «Введение в исследования сознания» психолог Сьюзан Блэкмор советует каждый день как можно чаще задавать себе вопрос: «Осознанно ли я это сделал?» (Blackmore, Susan. *Consciousness: An Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2003). Выполняя такую проверку, вы быстро поймете, как мало сознание управляет поведением. Начав следить за своей осознанностью, вам также придется спрашивать себя, откуда каждый раз приходит мысль спросить «Осознанно ли я это сделал?»

Сохраняя осознанность, вы становитесь спокойнее, не так поспешно реагируете, не слишком отвлекаетесь на свои эмоции. Осознанность помогает вам видеть варианты развития событий, принимать более продуманные решения и управлять своим поведением.

Но если вы можете сохранить осознанность, вы также станете спокойнее, не будете так поспешно реагировать и чрезмерно отвлекаться на свои эмоции. Осознанность помогает более внимательно относиться к своим чувствам, понимать ситуацию и возможные последствия ваших поступков, так что вам откроются позитивные способы контролировать свое поведение. Просто осознав, что страдание больше связано с эмоциональными реакциями, чем с произошедшим событием, вы уже легче отпустите негативные эмоции. *Осознавая свои эмоции и принимая на себя ответственность за свою реакцию, вы сможете видеть больше вариантов развития событий, принимать более продуманные решения и управлять своим поведением.* Осознавая происходящее здесь и сейчас, вы сможете замедлиться и изменить свое поведение, но это не приведет к каким-либо переменам в долгосрочной перспективе. Оказавшись в аналогичной ситуации в будущем, вы опятьотреагируете автоматически — если, конечно, не проявите осознанность.

Второй уровень: снижение автоматизма и развитие восприимчивости

Всем нам хотелось бы принимать более мудрые решения. Однако если внимание и осознанность будут сотрудничать, помимо того, что вы сможете более здраво реагировать на жизненные ситуации, вы получите и другие преимущества. Истинное «волшебство» осознанности заключается совсем не в том, чтобы помогать вам принимать решения, а в том, какое необыкновенное духовное и психологическое преображение с вами произойдет. Именно поэтому практика осознанности используется сейчас в медицине, чтобы лечить всевозможные эмоциональные и поведенческие расстройства, такие как стресс, гневливость, фобии, синдром навязчивых состояний, расстройства пищевого поведения, зависимости, депрессии. Благодаря волшебству осознанности пациенты устраняют *психологический корень* своих проблем. Поэтому те, кто развивает осознанность, ощущают гармонию с собой и действуют не автоматически. Они лучше контролируют и осознают себя, обладают лучшими навыками общения, строят более здоровые отношения, яснее мыслят, порождают более ясные намерения, легче адаптируются к переменам.

Как работает это волшебство? Когда внимание не настолько захвачено волнующим событием, чтобы ослабить осознанность, мы в состоянии увидеть себя яснее и четче. Внимание и осознанность в режиме реального времени обеспечивают бессознательное новой информацией, актуальной прямо сейчас. Бессознательное получает информацию о том, что порождаемые им реакции в данной ситуации неуместны и скорее вредят, чем помогают. С учетом этого самые глубинные уровни бессознательного могут быть перепрограммированы. Чем дольше мы можем сохранить осознанность в конкретной ситуации, тем больше новой информации получаем, и тем легче действует волшебство осознанности.

Однако, когда событие уже произошло, волшебство осознанности не заканчивается. Сознание еще долго может продолжать воспринимать то, к каким последствиям привело то событие и как это повлияло на ваше состояние ума.⁶⁸ Таким образом, важную роль играет

⁶⁸ Объяснение этого механизма см. в Дополнениях 4 и 6.

продолжительность и устойчивость осознанности. Чем чаще вы сможете включать осознанность в аналогичных ситуациях в будущем, тем больше ее волшебство преобразит ваше обусловленное состояние.

Всякий раз, когда что-либо заставляет одну из «невидимых программ» сработать, у нас появляется шанс применить осознанность, чтобы неосознанная обусловленность была перепрограммирована. Когда мы по-настоящему осознаем свои реакции и их последствия, это может повлиять на то, как мы будем реагировать на ту же ситуацию в будущем. Когда мы вновь попадем в такую ситуацию, тоотреагируем менее эмоционально, и эмоции будет легче отпустить. На событие можно отреагировать с умом, а не безумно. Снижая автоматизм своих действий, мы получаем возможность реагировать более непредвзято и осознанно. В конце концов эта искусность создаст новое обусловленное состояние.

Когда мы по-настоящему осознаем свои реакции и их последствия, это может повлиять на то, как мы будем реагировать на ту же ситуацию в будущем. Всякий раз, когда что-либо заставляет одну из «невидимых программ» сработать, у нас появляется шанс применить осознанность.

Но что делать, если эмоции и условия прошлого имеют над вами такую власть, что сейчас вы не в силах изменить своих чувств и поведения? Ничего страшного. Главное — поддерживать осознанность, чтобы в бессознательное поступала новая информация, и в будущем вы сможете достичь больших успехов. Вновь и вновь прилагая усилия, вы снизите автоматизм своих реакций, возможно, даже незаметно для самих себя. Даже если вы сгоряча полностью утратите осознанность, вы можете прибегнуть к ней позже, чтобы обдумать произошедшее событие, свою реакцию и ее влияние на других людей и на вас самих. Воскресите у себя в памяти все подробности события, исследуйте их честно и не осуждая себя, и тогда запустится процесс перепрограммирования, благодаря чему в будущем вам будет легче сохранять осознанность. Это довольно сильно отличается от обычной схемы развития событий. Всегда болезненно вспоминать о ситуации, в которой вам было плохо, поэтому, как правило, люди стараются забыть о ней или, если забыть не получается, оправдать свои поступки и обвинить кого-либо другого. Это не дает жизненно важной новой информации достичь бессознательного.

Кроме того, осознанно анализировать свои поступки значит непредвзято рассматривать свои чувства в отношении сделанного. К примеру, вы понимаете, что чувствуете вину, и признаете, что это чувство — неприятное последствие ваших действий. Но не следует тонуть в этой эмоции. Если вы застрянете на самообвинении, значит, вами управляют неосознаваемые программы, и вы подкрепляете механизм их действия.

Конечно, значительно сложнее сохранять осознанность, когда это нужнее всего — в трудной ситуации. Именно поэтому необходимо целенаправленно практиковать осознанность в повседневной жизни, особенно когда это просто, например, за рулем автомобиля или за обедом. Тогда вы разовьете навык и «ментальную мышцу», чтобы сохранить осознанность перед лицом более серьезных испытаний.

Третий уровень: перепрограммирование глубинной обусловленности

В повседневной жизни, даже если вы осознанны в каждый момент времени, требуется как-либо специально воздействовать на свой неискучно обусловленный ум, чтобы перепрограммировать его. Крайне важно практиковать осознанность в повседневной жизни, но в формальной медитации такая практика еще более эффективна, поскольку там не приходится ждать, пока что-нибудь спровоцирует неосознанную программу. В отличие от повседневной жизни, в медитации ум проясняется и успокаивается, и тогда из глубин сознания на поверхность выходят всевозможные воспоминания, мысли и эмоции, которые управляют нашими неосознанными программами. Тогда их можно очистить светом осознанности.

Практикуя осознанность в медитации, вы достигнете большего, чем если изредка будете сопротивляться обусловленности в повседневной жизни. Теми мыслями и эмоциями, что проявляются во время медитации, обусловлен широкий спектр автоматических реакций.

Перепрограммируя себя во время медитации, мы также радикально и значительно более эффективно преобразуем свои чувства, образ мышления и поведения. Причина в том, что мысли и эмоции, которые проявляются во время медитации, выступают основой всего поведения и обуславливают широкий спектр автоматических реакций. Без медитации для их проявления потребовалось бы множество провоцирующих событий. Такая фундаментальная обусловленность обычно остается глубоко скрытой, но может выйти на поверхность в тишине медитации. Следовательно, применяя осознанность в медитации, можно быстро достичь значительно больших результатов, чем если изредка сопротивляться обусловленности в повседневной жизни.

Чтобы по-настоящему понять и оценить глубинное очищение ума, полезно подумать о том, как прошлый опыт влияет на нашу жизнь в настоящем. Вспомните, что каждое событие отпечатывается в уме. Чем более эмоционально заряжено это событие, тем глубже его отпечаток. У большинства из нас накопилось много отпечатков эмоциональных или травматичных событий, которые никак не согласуются с вашим новым образом себя. Эти непроработанные куски личной истории погребены глубоко в бессознательном. Зачастую они слишком болезненны или вызывают слишком сильные внутренние противоречия, чтобы мы могли извлечь их из бессознательного и встретиться с ними лицом к лицу. Возможно, вы даже забыли о некоторых событиях, но они все еще отражаются на вашем поведении, а вы этого не замечаете.

Некоторые такие автоматические реакции могут быть полезны, но далеко не все. Даже позитивная обусловленность может проявиться в неподходящее время или неуместным образом. Рассмотрим в качестве примера психологические трудности, с которыми сталкиваются многие ветераны войны, возвращаясь к гражданской жизни: некогда полезная боевая подготовка мешает им вновь приспособиться к обычной жизни. Дело в том, что всякий раз, когда срабатывает какая-либо старая автоматическая реакция, человек испытывает мощные эмоции, заставляющие его вести себя определенным образом. Обусловленное поведение — действия и реакции — у каждого человека совершенно индивидуальны. То, что мы называем «характер», по сути, представляет собой именно этот набор моделей поведения. Иметь характер чудесно, однако у большинства людей есть определенные черты характера, не приносящие особой пользы. Некоторые черты характера

просто вредны. Но с помощью осознанности мы можем очистить свою глубинную обусловленность и измениться в лучшую сторону.

Такое очищение происходит главным образом на четвертом этапе практики, но также и на седьмом.

Четвертый уровень: осознанность, постижение, конец страдания

Безусловно, ценнейшее свойство осознанности заключается в том, что она помогает полностью перепрограммировать самые глубокие из наших заблуждений о природе реальности и о том, кто мы и что мы из себя представляем. Интуиция подсказывает, что мы — обособленные личности, окруженные другими людьми и предметами, и что страдание и счастье каждого человека зависят от внешних обстоятельств. Это можно принять за здравый смысл, однако это заблуждение, обусловленное врожденной программой⁶⁹ и постоянно подкрепляемое условиями культуры. Однако практикуя осознанность, мы накапливаем все больше доказательств того, что в действительности мир устроен совсем иначе. В частности, мысли, чувства и воспоминания, связанные с ощущением «себя», начинают восприниматься менее предвзято: мы понимаем, что они все время изменяются, не являются личными, существуют в разных частях ума и зачастую противоречат друг другу.

Ценнейшее свойство осознанности заключается в том, что она позволяет нам уложить в своем сознании опыт Постижения, полностью перепрограммировать свое интуитивное восприятие реальности и того, кем мы себя считаем.

Все это — **опыт Постижения**. Когда осознанность позволяет вам уложить этот опыт в своем сознании, она в корне меняет ваше интуитивное восприятие реальности и чудесным образом преобразует вас. Если вы считаете себя отдельным существом, которому для счастья необходимы определенные внешние вещи, то в своих поступках вы будете спонтанно руководствоваться этим чувством собственности, причиняя вред себе и другим. Как бы парадоксально это ни прозвучало, истинная причина страдания — это именно стремление избежать страдания и погоня за удовольствием. Но если вы не станете заикливаться на себе, то автоматически начнете действовать более непредвзято, в каждой ситуации принося благо всем участникам. Так вы узнаете истинный источник счастья и способ пресечь страдание. Так осознанность побеждает горе и печаль и освобождает ото всех страданий.

Вероятно, вы отнесетесь к моим словам скептически, и это понятно. Возможно, вы даже сомневаетесь, что подобные преобразования вообще желательны. Это нормально. Используйте осознание, чтобы пролить свет именно на данные вопросы. «Вы» — это ваши мысли? «Вы» — это ваши чувства? Продолжайте задавать себе вопросы. Совершенствуясь в медитации, вы сами найдете на них ответы.

⁶⁹ Пали *avijjā*, санскр. *avidyā*. Это слово часто переводят как «неведение», но «заблуждение» — более точный перевод, поскольку проблема заключается не в отсутствии информации, а скорее в неправильном понимании реальности. Эта программа врожденная, так как в ходе эволюции живым существам было выгодно воспринимать себя отдельно от других, конкурируя с ними за еду, территорию, партнеров и т.д.

Метафорическое представление уровней осознанности

Я приведу метафору, чтобы вам было легче запомнить разные уровни, на которых функционирует осознанность. Предположим, что вы регулярно гуляете на природе и ходите по узкой тропинке, вдоль которой растет колючий кустарник. Начиная практиковать осознанность, вы учитесь присутствовать в повседневной жизни здесь и сейчас, чтобы понимать варианты развития событий и управлять своим поведением. То есть вы уворачиваетесь от веток кустарника, чтобы не оцарапать себе лицо и не порвать рубашку шипом. Это первый уровень развития осознанности. Однако кустарник никуда не исчезает, и если вы не проявите осознанность на следующий день, то все равно поцарапаетесь. Иначе говоря, в долгосрочной перспективе ничего не изменится. Этот вид осознанности не творит чудес.

Волшебство начинается только тогда, когда осознанность выходит на второй уровень. Когда вы станете достаточно осознанны в повседневной жизни и будете удерживаться в таком состоянии достаточно долго и часто, то сознание сможет передавать информацию о текущей ситуации и последствиях ваших обусловленных поступков, чтобы она поступала в бессознательные источники этих поступков. Это создает настоящие перемены. Вы словно подрезаете ветви кустарника, загораживающие путь. Однако потребуются много работать, чтобы расчистить всю дорогу, и ветки будут все время отрастать заново.

У кустарника много ветвей, которые растут от одного общего корня. Особое волшебство, присущее третьему уровню развития осознанности и проявляющееся во время сессии медитации, подобно срезанию всего куста под корень. Вы убираете все ветви и шипы, а не только те, что непосредственно мешали вам пройти. Каждый раз, когда в медитации вы очищаете какой-либо аспект своей глубинной обусловленности, вы устраняете еще один крупный куст.

Но если корень остается в земле, из него могут вырасти новые кусты. Если вы не будете бдительны, тропинка снова зарастет. Только на четвертом уровне развития осознанности, постигнув *Пробуждение*, вы наконец вырвете корень, и кустарник никогда не вырастет опять.



Заметка 20. Поэтапное развитие осознанности похоже на встречу с колючим кустарником. На первом этапе мы учимся уворачиваться от шипов.



На втором уровне мы подрезаем ветви кустарника.

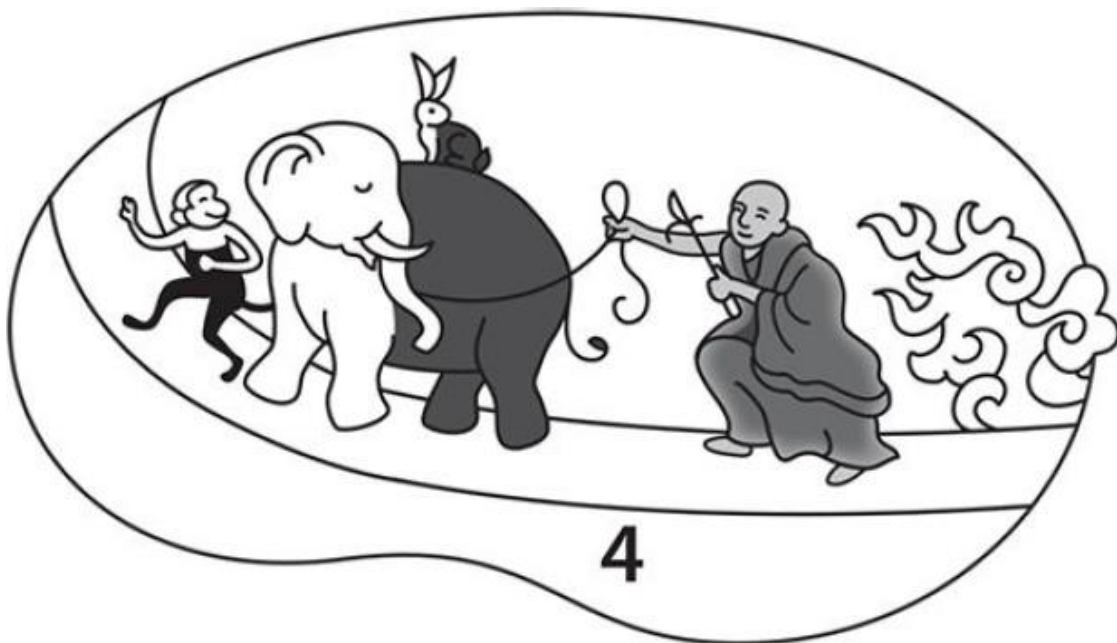


На третьем уровне мы срезаем куст под корень, который остается в земле.



Четвертый уровень осознанности — постижение Пробуждения. Здесь мы вырываем куст с корнем.

Четвертый этап: непрерывающееся сосредоточение, устранение грубого отвлечения и притупленности ума



На четвертом этапе ваша цель — устранить грубые отвлечения и грубую притупленность. Породите и удерживайте намерение сохранять бдительность, чтобы

внутренняя осознанность стала непрерывной, отслеживайте и немедленно устраняйте грубую притупленность и грубые отвлечения. В конце концов эти действия войдут у вас в привычку.

На четвертом этапе слон и обезьяна настолько замедлят бег, что ослабнет натяжение веревки в руках монаха.

- Грудь и передние ноги слона побелели: это символизирует уменьшение лени и вялости, а также преодоление грубой притупленности.
- Плечи и руки обезьяны тоже белые: это значит, что практик преодолел забывчивость и блуждание ума и теперь работает над устранением грубых отвлечений.
- Передние лапы кролика белые: это значит, что практик учится распознавать и устранять пока сохраняющуюся тонкую притупленность.
- Языки пламени означают усилия, необходимые для перехода на пятый этап.

Цели практики на четвертом этапе

Вы начнете данный этап с ясным ощущением того, что внимание стало значительно устойчивее и прерывается реже — по сравнению с предыдущими этапами это большое достижение! Однако ваше внимание все еще отвлекается на посторонние объекты, едва заметно переключаясь на звук, мысль или чувство, а затем возвращаясь к дыханию. Объект медитации не покидает поля внимания, но он в этом поле не единственный.

Главная цель на четвертом этапе — преодолеть *рассеянность внимания*, вызванную *грубыми отвлечениями* и *грубой притупленностью*. Для этого необходимо развить непрерывную внутреннюю осознанность, которая позволит замечать наличие проблемы, устранять ее и вновь направлять все внимание на объект медитации. Потребуется полностью преодолеть грубые формы отвлечений и притупленности, но в процессе вы также научитесь допускать *тонкие отвлечения* и *тонкую притупленность*, даже извлекать из них пользу. С их помощью вы справитесь еще с одной важной задачей этого этапа: научитесь находить и поддерживать равновесие между перевозбужденностью, когда ум легко отвлечь, с одной стороны, и притупленностью, вялостью, — с другой.

Когда в ходе практики на этом этапе ум станет спокойнее и устойчивее, произойдет его глубинное очищение. Хранившиеся в уме бессознательные отпечатки прошлого опыта поднимутся на поверхность и исчезнут. Результатом станет глубокое исцеление. От вас не потребуется ничего делать, чтобы помочь этому процессу. Ум по своей природе способен очищаться. Просто позвольте всему произойти естественным образом.

Обзор грубых и тонких отвлечений

Теперь вы уже хорошо знакомы с «внутренним ландшафтом» ума и привыкли видеть в нем постоянные изменения и преобразования. Физические ощущения, мысли, воспоминания и эмоции продолжают появляться и исчезать в поле периферийного осознания. Быстро переключаясь между объектом медитации и этими посторонними раздражителями, внимание выделяет объекты из общего фона, так что они воспринимаются яснее, чем прочие объекты в поле периферийного осознания. Пока объект медитации остается на первом месте, отвлечения являются *тонкими*. Но часто один из посторонних

объектов, соревнующихся за ваше внимание, выходит на первый план. Тогда ощущения дыхания тускнеют. Внимание все еще переключается на них, но они воспринимаются значительно менее четко.** Это грубое отвлечение и первое крупное препятствие, которое необходимо преодолеть на данном этапе.

** Бывает, что вы особенно сильно на что-либо отвлекаетесь, и дыхание полностью уходит на задний план, в поле периферийного осознания. Строго говоря, в таком случае оно больше не является объектом внимания. Но если вы все еще осознаете его, это не то же самое, что забывание, с которым вы работали на третьем этапе.

Как преодолеть грубые отвлечения

Распространено такое заблуждение, что успокоить ум значит отключить мысли и изолировать себя ото всех отвлекающих объектов. Ученики часто пытаются подавить все отвлечения, сильнее сосредотачиваясь на объекте медитации. Может показаться, что это разумный подход, однако в медитации грубая сила никогда не работает долго. Просто невозможно заставить ум делать то, чего он не хочет. Поскольку на предыдущих этапах у вас повысилась **осознанность**, вы лучше, чем когда-либо раньше, замечаете всю фоновую умственную деятельность, что также исключает возможность ее подавления.

Подавить отвлечения не просто невозможно: на данном этапе попытка силой исключить из поля внимания все, кроме дыхания, будет серьезной ошибкой. Туннельное однонаправленное сосредоточение на чем-либо — в данном случае на ощущениях дыхания — именно та разновидность внимания, которая сопутствует реакции «дерись или убегай». Такое сосредоточение обычно сопровождают тревога и напряжение, из-за чего медитация становится беспокойной, наполняется сложностями и разочарованиями. Вы также можете полностью утратить периферийное осознание, из-за чего возрастет риск отвлечения или ум притупится. Мораль такова: не успокаивайте ум насильно. Расслабьтесь. Пусть он успокоится сам по себе.

«Успокоить ум» не значит избавиться от мыслей и изолировать себя ото всех отвлекающих факторов. Это значит сократить постоянное движение внимания.

На данном этапе практики «успокоить ум» значит сократить постоянное *движение внимания*, чтобы оно меньше переключалось с дыхания на грубые отвлечения. Главное здесь — направлять и удерживать внимание. Однако, чтобы все получилось, также необходимо мощное периферийное осознание, с помощью которого вы будете замечать потенциальные отвлечения прежде, чем они на самом деле захватят ваше внимание. Например, когда вы несете полную чашку горячего чая через комнату, где много людей, то стараетесь сосредоточить внимание на чашке, одновременно осозная все вокруг. Так вы избегаете столкновений. Аналогично, удерживайте внимание на дыхании и просто *позвольте* всем остальным ощущениям и мыслям быть в поле периферийного осознания. *Впускайте их, позволяйте им быть и отпускайте.*

Чтобы научиться преодолевать грубые отвлечения, необходимо выполнить два шага. Во-первых, устраните уже появившиеся грубые отвлечения. Просто продолжайте практику,

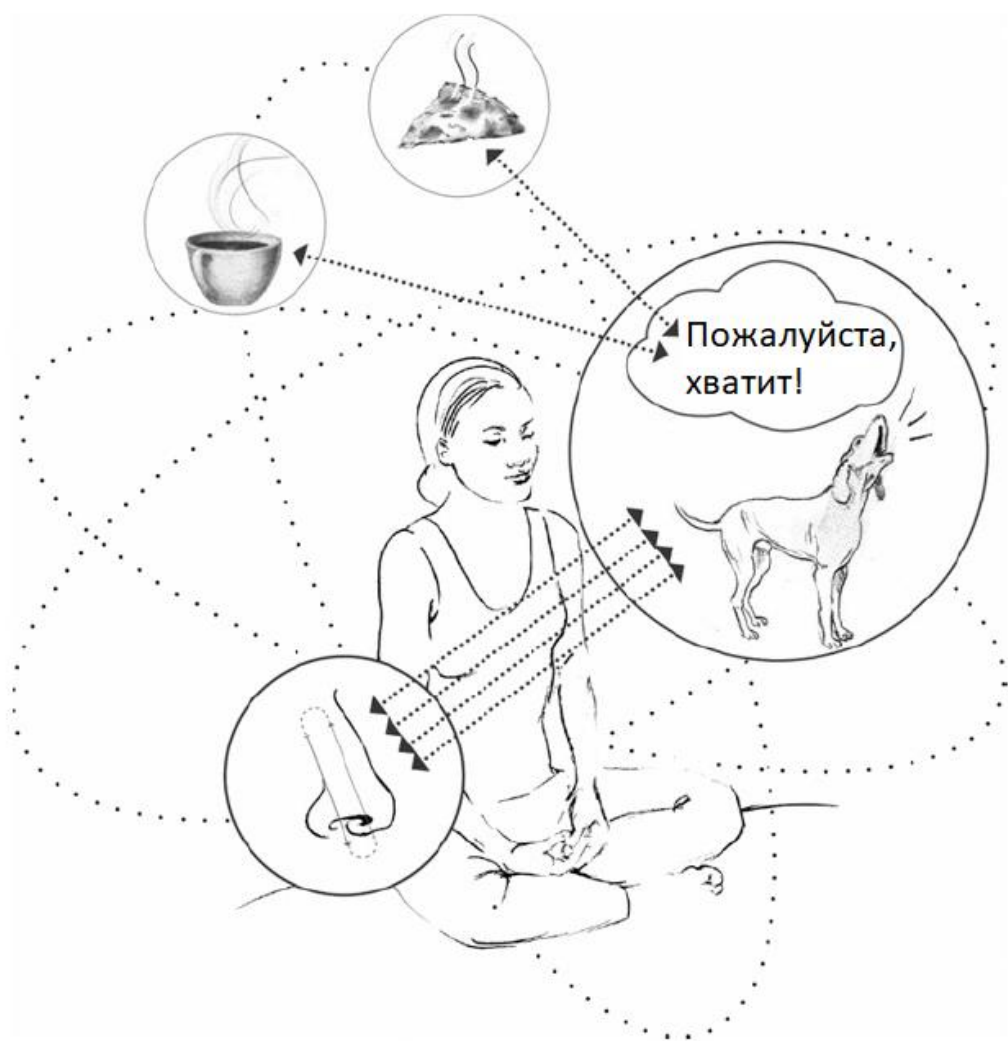
нацеленную против забывания, которую вы изучили на третьем этапе: при появлении грубого отвлечения замечайте его, отпускайте и возвращайте фокус внимания на дыхание.

На втором шаге вы совершенствуете этот навык, чтобы вообще *не допускать* возникновения грубых отвлечений. Замечайте тонкие отвлечения, которые *потенциально* могут стать грубыми, *заранее*. Затем усиливайте сосредоточение на дыхании, чтобы тонкое отвлечение не увлекло вас. Наконец, внимательнее следите за дыханием, чтобы удерживать под контролем все возможные отвлечения. На каждом шаге замечать отвлечения помогает **внутреннее осознание**. **Направляя внимание**, вы выводите ощущения дыхания на передний план осознания, а **удерживая внимание**, сохраняете их на переднем плане. Рассмотрим этот процесс более подробно.

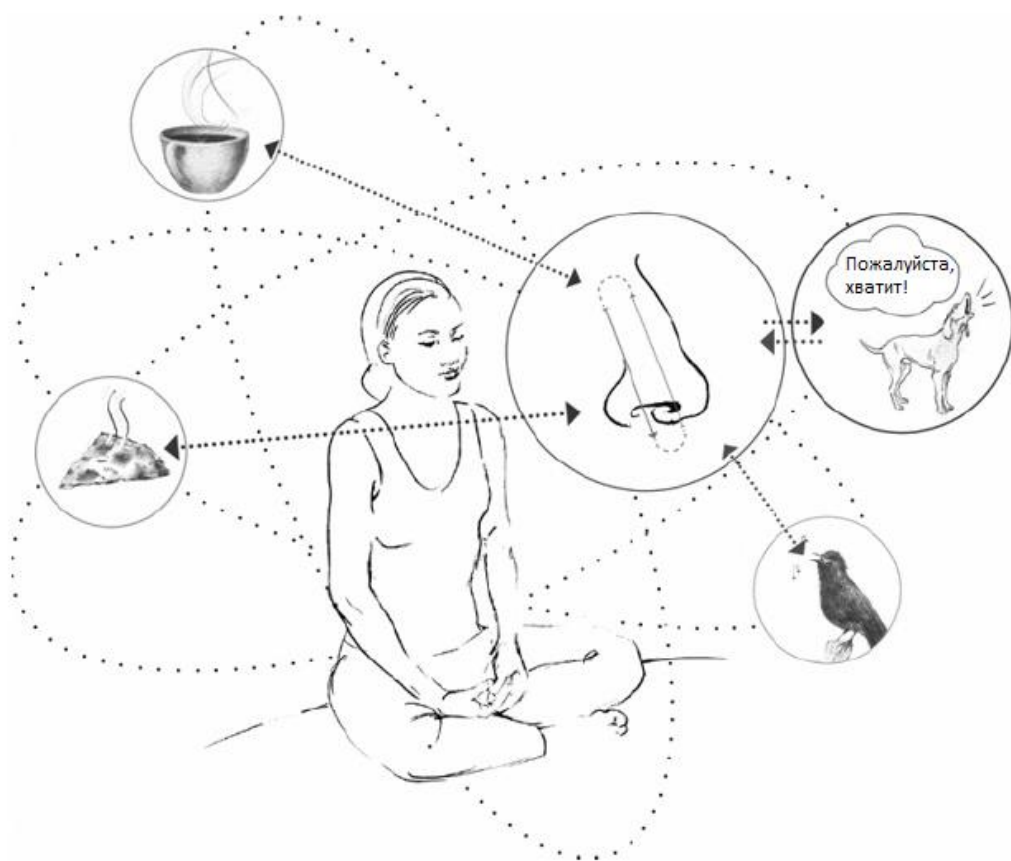
Развитие непрерывного внутреннего осознания

Роль внутреннего осознания на этих начальных этапах заключается в том, чтобы помогать вам замечать проблемы; тогда вы можете применить соответствующее противоядие. В ходе практики внутреннее осознание постоянно совершенствуется, позволяя вам распознавать все более тонкие проблемы. На втором этапе вы полагались на *спонтанное* внутреннее осознание, с помощью которого вы замечали блуждание ума. Вы давали позитивное подкрепление моменту осознания и мягко возвращались к наблюдению за дыханием. На третьем этапе вы *целенаправленно* применяли **внутреннее внимание**, **проверяя**, не произошло ли грубое отвлечение, и исправляясь прежде, чем оно заставляло вас забыть о практике. Используя внимание таким образом, вы также тренировали и укрепляли внутреннее осознание. На четвертом этапе вы разовьете *непрерывное* внутреннее осознание, которое позволит вам наблюдать за всеми отвлечениями и оценивать их.

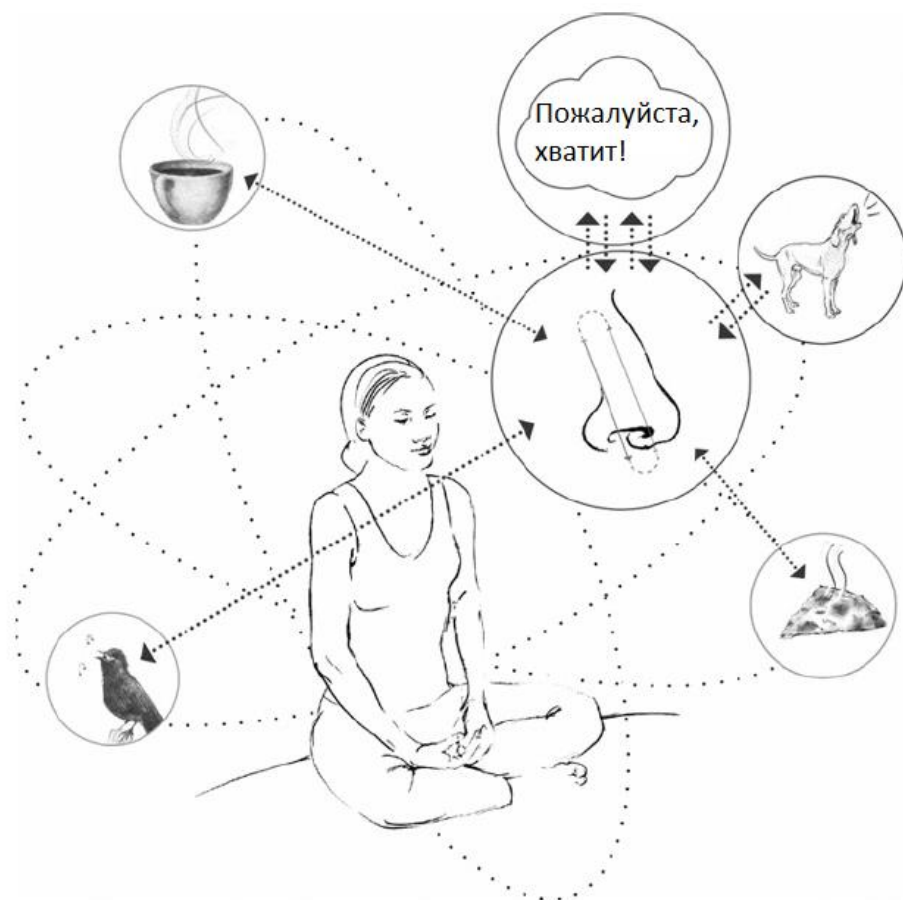
Однако применение внутреннего осознания для наблюдения за умом — подход с двумя недостатками. О первом уже упоминалось в объяснении третьего этапа: чтобы выполнить проверку, необходимо прервать сосредоточение на дыхании. Тогда это было допустимо, но теперь-то вы стараетесь достичь непрерывного сосредоточения. Второй недостаток связан с тем, *что* вы видите, направляя внимание внутрь ума. «Объект» внутреннего внимания в действительности является содержанием предыдущего момента внутреннего осознания. Внутреннее внимание может только сделать мысленный снимок того, что только что произошло, и это будет похоже на запоздалое эхо, тогда как внутренняя осознанность способна *постоянно* следить за умом. Это различие довольно тонко. Подумайте о нем: оно весьма значительно.



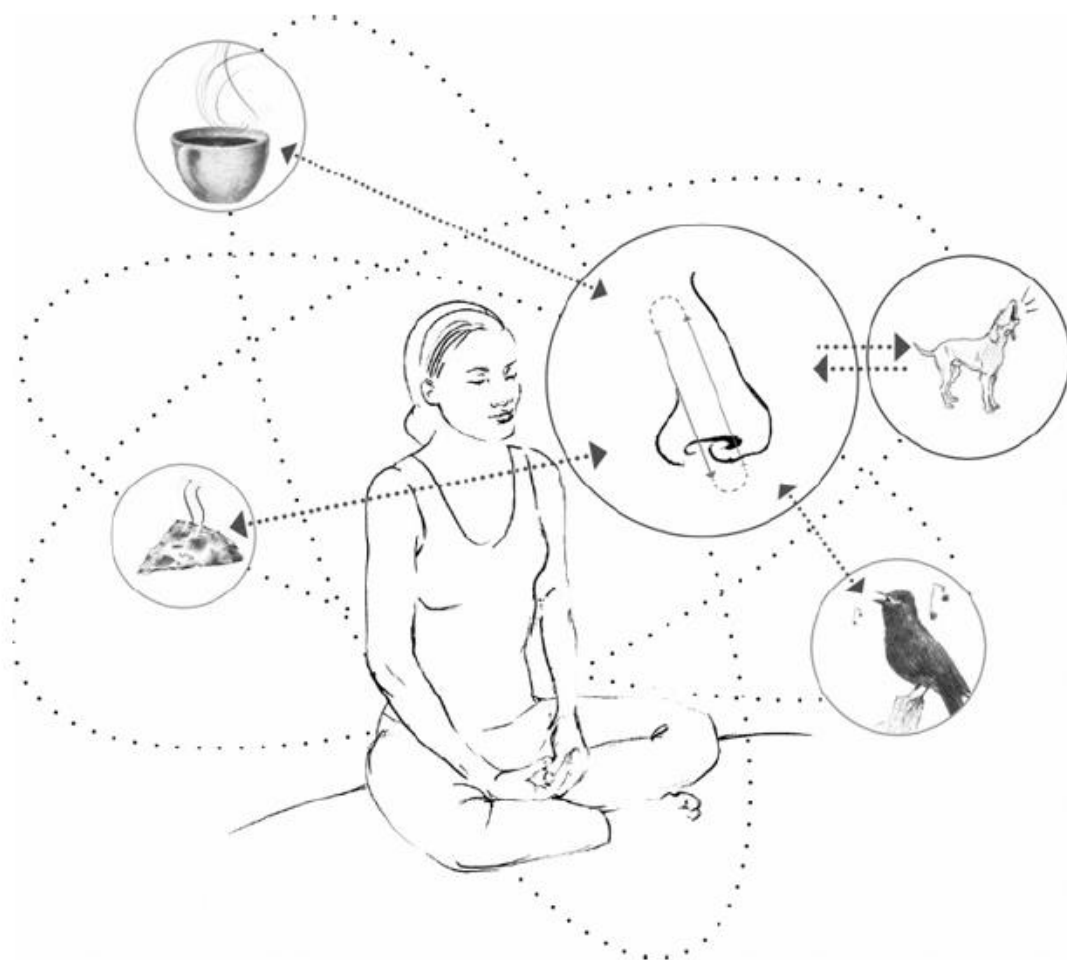
Заметка 21. Первый шаг к устранению грубого отвлечения ума — заметить, в какие моменты оно проявляется.



Затем отпустить то, что вас отвлекло, и вернуться к наблюдению за дыханием.



Второй шаг — замечать тонкие отвлечения, которые потенциально могут стать грубыми.



И более внимательно следить за дыханием, чтобы удерживать все отвлечения под контролем.

Ваша новая цель — наблюдать за состоянием ума и более эффективно отслеживать отвлечения, не прерывая сосредоточения на дыхании. Это становится возможно, если развить целенаправленное, бдительное, непрерывное внутреннее осознание, предупреждающее вас о грубых отвлечениях и не отрывающее от сосредоточения на дыхании. Иначе говоря, нужно, чтобы сосредоточение на дыхании стало надежным якорем, пока вы наблюдаете за океанскими просторами ума с помощью внутреннего осознания.

На что похоже бдительное внутреннее осознание? По сути дела, вы с ним уже немного познакомились. На третьем этапе, уделяя миг внутренней проверке и затем возвращаясь к дыханию, возможно, вы заметили, что в течение некоторого времени осознание казалось яснее и четче. В тот период между внутренним осознанием и вниманием было больше равновесия. Если тогда вы этого не заметили, попробуйте заметить сейчас. На минуту направьте внимание на дыхание и войдите в устойчивое сосредоточение. Затем выполните внутреннюю проверку состояния ума. Через мгновение вернитесь к наблюдению за дыханием. Заметьте: внимание обращено на дыхание, а внутреннее

осознание продолжается. Именно его вам необходимо укрепить и развить настолько, чтобы оно оставалось с вами все время.

Чтобы развить внутреннее осознание, в практике требуется сместить акцент. До сих пор вы работали над тем, чтобы сохранять равновесие между сосредоточением на дыхании и периферийным осознанием всего остального, главным образом, объектов в поле **внешнего осознания**. Однако теперь, когда вы достигли равновесия, необходимо сделать больший упор на внутреннее периферийное осознание. Вы словно немного отодвигаетесь от объекта медитации, ровно настолько, чтобы воспринимать все, происходящее в уме, при этом по-прежнему сохраняя в центре внимания дыхание. Нужно укрепить внутреннее осознание, сделать его непрерывным, как будто оно — бдительный страж, чья задача — предупреждать вас о присутствии или возможности появления грубых отвлечений.

Непрерывное внутреннее осознание предупреждает вас о грубых отвлечениях. Используйте дыхание как якорь, осознанно «наблюдая за умом, пока ум наблюдает за дыханием».

Когда вы смотрите «поверх» объекта медитации, смотрите не только на *содержание* периферийного осознания. Осознавайте саму деятельность ума: то, как течет внимание, как мысли, чувства и другие ментальные объекты возникают в периферийном осознании и исчезают из него, как изменяются ясность и четкость восприятия. Осознанно наблюдая за умом и при этом используя дыхание в качестве якоря, вы сможете «наблюдать за умом, пока ум наблюдает за дыханием». Это называется метакогнитивным внутренним осознанием, и вы разовьете его в полной мере к восьмому этапу. *Чтобы достичь главных целей медитации, исключительно важно* научиться сохранять внутреннее осознание. Оно не просто добавляет устойчивости вниманию. Устойчивости можно добавить, просто вновь и вновь возвращая дыхание в фокус внимания. Но поддерживая внутреннее осознание и используя дыхание как якорь, вы развиваете осознанность.

Кроме того, осознанное наблюдение за процессами, происходящими в уме, — это более результативный, полезный, приносящий удовлетворение способ сделать внимание устойчивым. Он результативнее, поскольку вы лучше понимаете, как функционирует ум, а это позволяет вам действовать более эффективно. Он полезнее, поскольку данный вид внутренней осознанности понадобится вам на следующих этапах практики. Наконец, этот способ приносит больше удовлетворения, поскольку вам не приходится долгое время корпеть над практикой ради некоего достижения в будущем. Напротив, здесь вы заняты увлекательным обучением, которое вас преобразует.

Направление и перенаправление внимания

Всякий раз, когда ум захватывает грубое отвлечение, просто отпускайте отвлекший вас объект и возвращайтесь к наблюдению за дыханием. Делайте это мягко, не спеша, даже ласково. Возможно, уделите мгновение тому, чтобы порадоваться, что часть ума осознала факт отвлечения. Мы от природы склонны резко отрываться от посторонних мыслей, чтобы вернуться к наблюдению за дыханием. Однако в долгосрочной перспективе это лишь замедлит прогресс, поэтому лучше двигаться мягко, аккуратно. Если вы почувствуете раздражение или начнете осуждать себя, просто отпустите это. Радуйтесь своим успехам, вы ускорите развитие. В радостном состоянии уму легче сосредоточиться. Не переживайте,

если какое-либо грубое отвлечение перейдет в тонкую форму и не будет исчезать, когда вы продолжите следить за дыханием. Просто примите это, и отвлечение растворится само собой.

Устранение грубых отвлечений



В радостном состоянии уму легче сосредоточиться. Если вы почувствуете раздражение или начнете осуждать себя, просто отпустите это. Радуюсь своим успехам, вы ускорите развитие.

Однако отпускать те ощущения и перенаправлять внимание — только первый шаг на пути к полному устранению грубых отвлечений. Также необходимо научиться усиливать сосредоточение на объекте медитации *прежде*, чем тонкое отвлечение станет грубым. Однако не все тонкие отвлечения представляют равную угрозу устойчивости внимания. Особенно опасны два вида отвлечений, поэтому их следует уметь распознавать. Первый вид — очевидно привлекательные тонкие отвлечения. Они захватывают внимание, поскольку по какой-либо причине они притягательны, интересны. Например, если вы голодны, вы думаете о том, когда сможете поесть, или если у вас трудности на работе, то вы не можете о них забыть. Второй вид отвлечений действует иначе: вы отвлекаетесь из-за того, как именно возникает отвлечение: оно появляется постепенно и в конце концов перемещает ваш фокус внимания. В этом случае тоже необходимо применять бдительное, непрерывное внутреннее осознание, чтобы в общей массе отвлечений распознавать этот вид, вызывающий столько затруднений. Заметив такое отвлечение, вы можете устранить его, заостряя сосредоточение на дыхании.

Непроходящие отвращения: боль, постижения, эмоции

Бывает, что какой-либо объект сильно, настойчиво отвлекает вас, не позволяя просто «впустить его, позволить ему быть и отпустить его». На данном этапе непроходящими грубыми отвращениями часто становятся три вида тонких отвращений: во-первых, боль и физическое неудобство, во-вторых, интересные, впечатляющие, кажущиеся важными постижения, и в-третьих, эмоционально заряженные воспоминания, мысли и опыт «провидения». Необходимость справляться с такими сверхмощными отвращениями может испортить удовольствие от того, что у вас наконец-то получается непрерывно наблюдать за дыханием. Возможно, вы почувствуете нетерпение или скептически отнесетесь к преимуществам медитации или к своим способностям. Все же не переживайте и не осуждайте себя. На данном этапе сильные, настойчивые отвращения свидетельствуют о том, что вы делаете успехи.

На данном этапе сильные, настойчивые отвращения свидетельствуют о том, что вы делаете успехи.

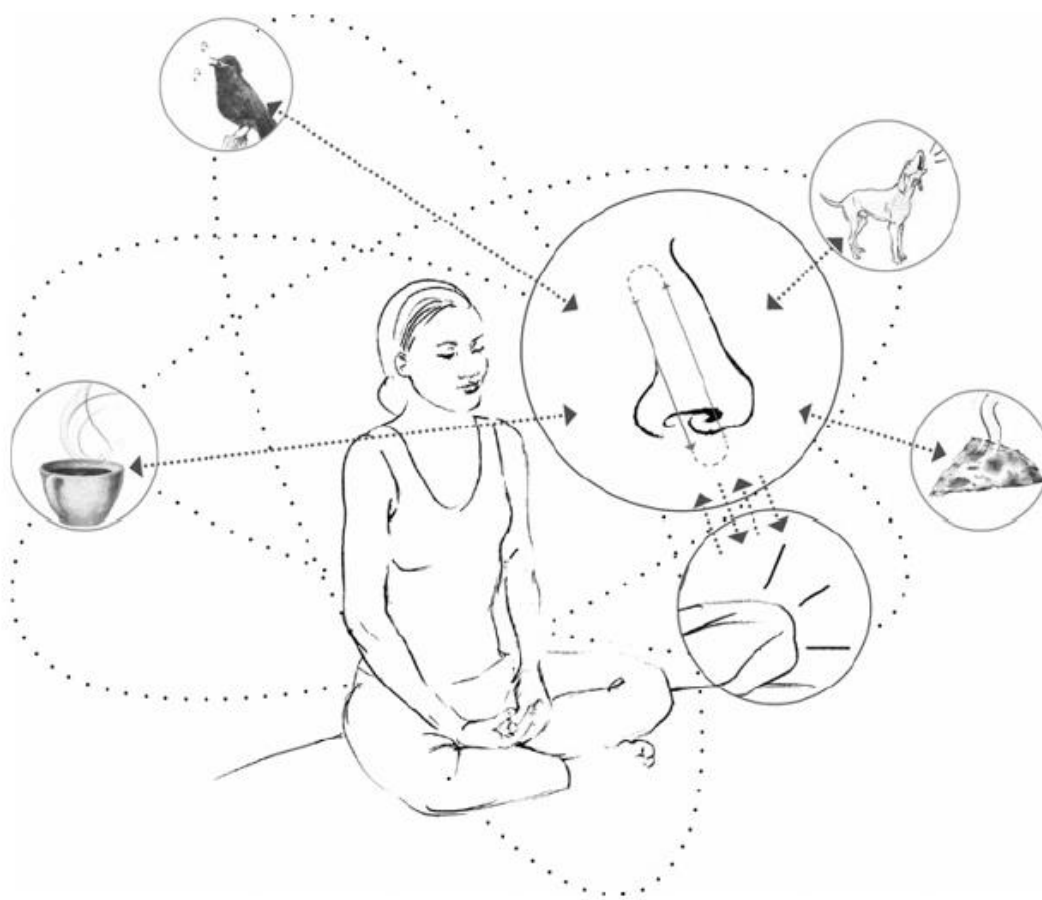
Вы осознаете инстинктивные порывы, неиспользуемые способности, скрытые архетипы и мощные эмоции, поднимающиеся из глубин сознания. Просто запомните: независимо от того, что вас отвлекло (боль, гениальное постижение или яркая эмоция), цель всегда остается одна и та же. Цель заключается в том, чтобы устранять отвращения, применяя нужные противоядия, возобновлять сосредоточение на дыхании, пока внимание не станет устойчивым, и все далее развивать внутреннюю осознанность. Давайте рассмотрим эти мощные отвращения и методы их устранения.

Отвлечение из-за боли и неудобства

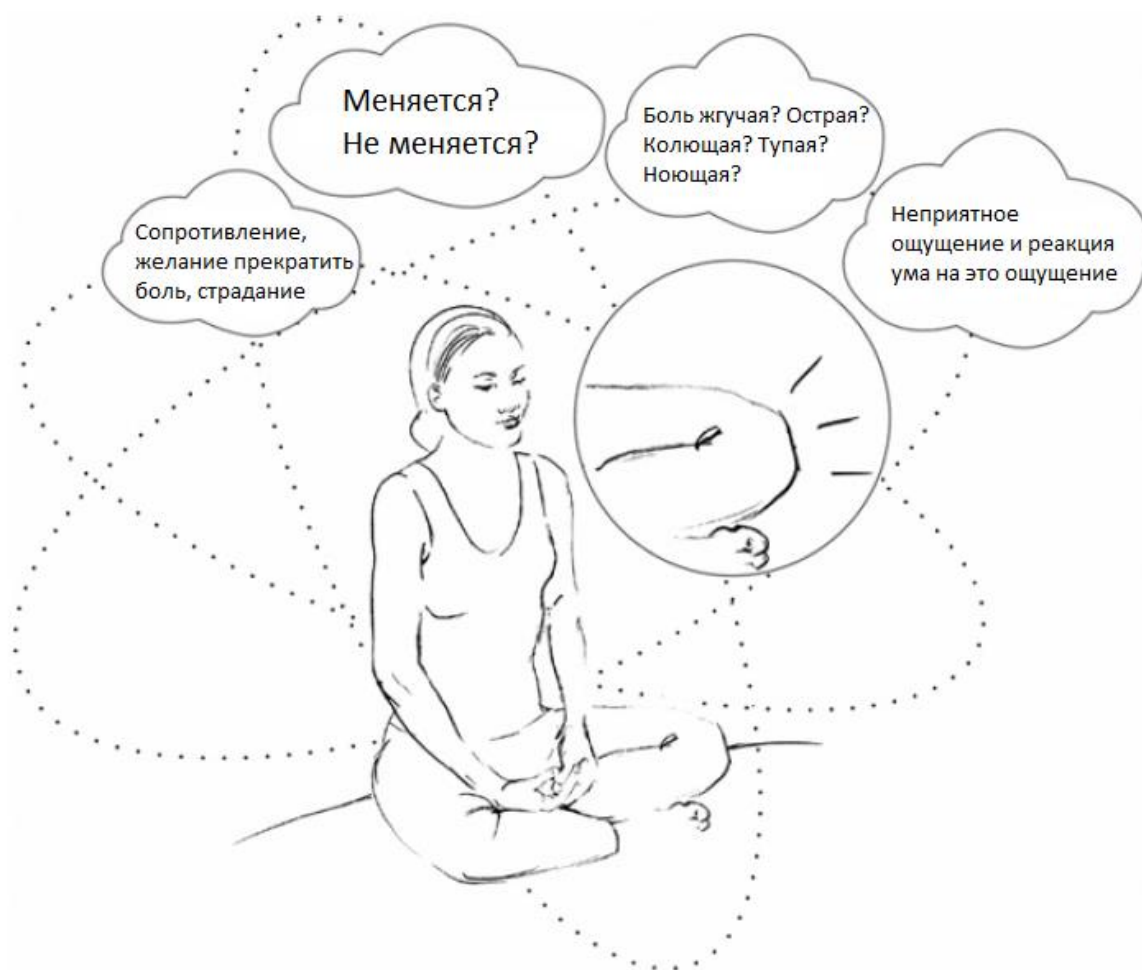
Каждый практик медитации должен узнать, что делать, если больно, если немеет или чешется какая-либо часть тела, если возникают прочие ощущения, потенциально способные отвлекать. На данном этапе отвращения становятся намного заметнее. На третьем этапе вам могло быть больно или неудобно из-за отсутствия привычки долго сидеть неподвижно. Теперь же ум использует боль, чтобы сопротивляться практике. Вы склонны преувеличивать обыкновенное ощущение неудобства. Поэтому болевые ощущения будут возникать без материальной причины, особенно во время долгих сессий медитации или ретрита. Часто такая боль проходит, как только вы сосредотачиваете на ней свое внимание, и чуть позже вновь появляется в другом месте. Независимо от того, каков источник боли, ее следует воспринимать как часть практики.

Конечно, не нужно специально искать боль. Также не следует подавлять или игнорировать болевые ощущения, имеющие определенную материальную причину. Если вы подозреваете, что боль вызвана травмой или заболеванием, но сомневаетесь, лучше всего проконсультироваться у врача. Нельзя, чтобы сидячая медитация усугубила какую-либо из ваших проблем со здоровьем, например, артрит коленного сустава или вывих лодыжки. Следует сидеть в как можно более удобной позе, чтобы она не отвлекала вас от тренировки ума. Используйте подушки, подлокотники и любые другие приспособления, чтобы предотвратить риск осложнений. Просто помните: эти предосторожности не гарантируют полного отсутствия неприятных ощущений.

Основная стратегия обращения с болью вам уже известна: как можно дольше игнорировать неприятные ощущения, если они не проходят, то сделать их объектом медитации, и осознанно двигаться только в случае крайней необходимости. Однако на этом этапе необходимо еще тщательнее исследовать болевые ощущения и еще дольше ждать перед тем, как пошевелиться. Боль — изменчивое ощущение со множеством тонких нюансов. Исследуйте их. Замечайте характер боли: острая, колющая, жгучая, ноющая, тупая и т.д. Замечайте, ощущается ли боль как постоянная и неизменная, или же ее интенсивность и местоположение варьируются. Разберитесь, является ли боль единым ощущением, или она составлена из нескольких ощущений. Ищите источник дискомфорта в *этих ощущениях*. Сколько испытываемой боли заложено в самом ощущении, а сколько является реакцией ума на это ощущение? Такое глубокое исследование поможет вам относиться к боли максимально непредвзято.



Заметка 22. Чтобы научиться работать с болью, постарайтесь игнорировать неприятные ощущения, насколько это возможно.

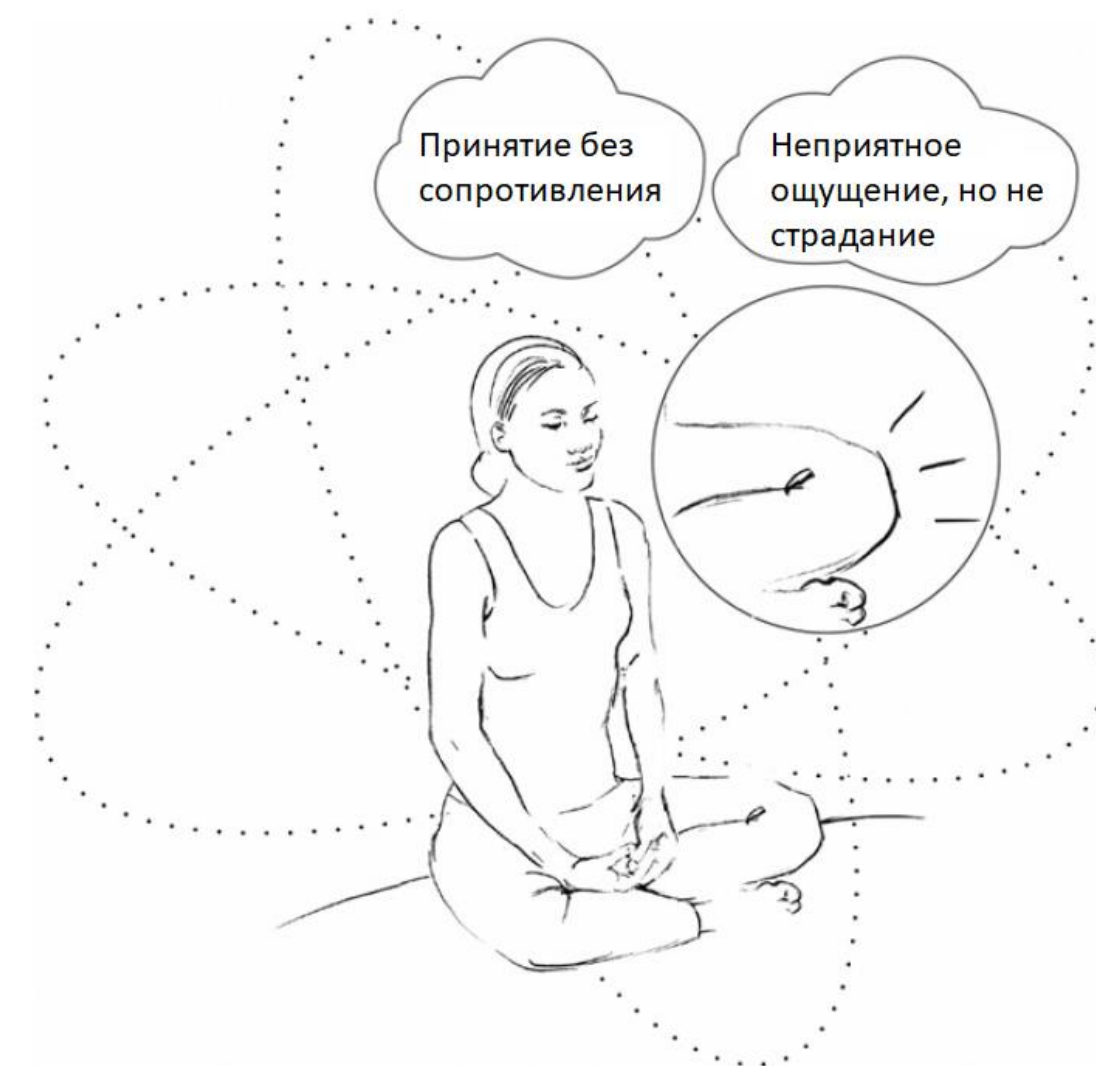


Когда боль уже невозможно будет игнорировать, сделайте ее объектом своей медитации. Замечайте ее характеристики и то, меняются ли они со временем. Различайте неприятное ощущение и реакцию ума на это ощущение.

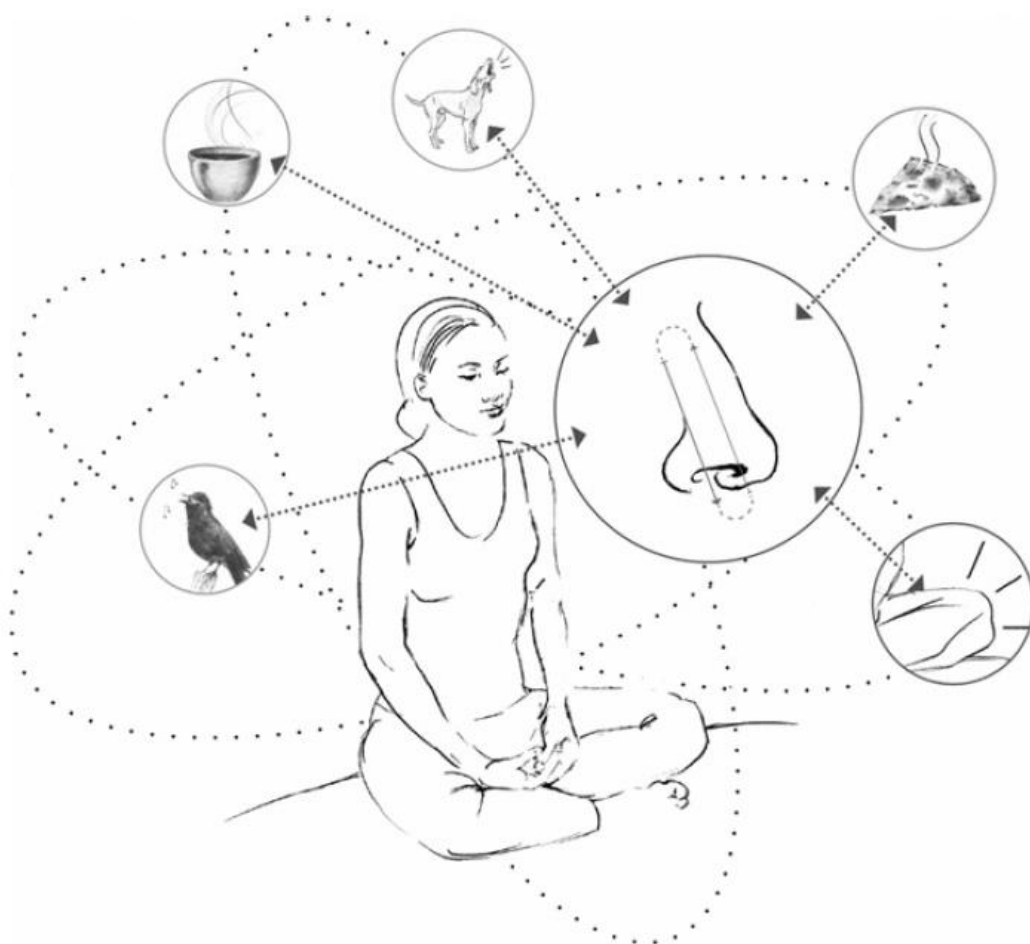
*$C=B*Spr$. Стрaдание, которое вы испытываете, — это сама боль, помноженная на сопротивление, которое ум ей оказывает.*

Сначала может показаться, что сосредоточение на боли только ее усиливает. Но зачастую после длительного исследования боль сама уходит. Это может произойти тремя способами: либо она совершенно исчезнет, либо останется сильное ощущение, но оно не будет ощущаться именно как боль, либо боль останется, но вы сможете легко ее игнорировать. Боль растворяется потому, что вы перестаете сопротивляться ей и начинаете принимать ее наличие. Учитель медитации Шинзен Янг выразил это в виде математической формулы: $C=B*Spr$. Стрaдание (C), которое вы испытываете, — это сама боль (B), помноженная на сопротивление (Spr), которое ум ей оказывает. Если вы полностью перестанете сопротивляться, то $Spr=0$. Если боль умножить на ноль, получится ноль: ваше страдание полностью растворяется. Но не ждите, что так будет каждый раз. Дело в том, что само *ожидание*, что боль уйдет, возвращает вас к сопротивлению и неприятию. Когда боль

совершенно проходит или вы снова можете ее игнорировать, всегда возвращайтесь к наблюдению за дыханием. При необходимости повторяйте описанный здесь цикл действий.



Заметка 23. Боль часто затухает после длительного исследования, благодаря тому что вы перестаете сопротивляться и принимаете ее присутствие.



Когда боль совершенно проходит или вы снова можете ее игнорировать, всегда возвращайтесь к наблюдению за дыханием.

Иногда болезненные ощущения просто не хотят уходить. В таких случаях воспринимайте боль как объект медитации. Не расстраивайтесь: боль подходит в качестве объекта для тренировки ума так же хорошо, как и ощущения дыхания. На самом деле у боли как объекта есть определенные преимущества. Она так сильно привлекает внимание, что снижается вероятность отвлечься или испытать притупленность ума. Боль также вызывает много мыслей и эмоций, а потому вам легче поддерживать сильное внутреннее осознание. Иначе говоря, боль очень полезна для развития устойчивости внимания и осознания. Цените это.

Неизбежное физическое неудобство тоже служит возможностью познать истинную природу боли. Рано или поздно вы научитесь отличать ощущение физического неудобства от необязательной реакции ума на это неудобство, то есть от страдания. Как говорил Будда, «Когда необученный мирянин испытывает боль, он испытывает два ощущения: физическое и ментальное. Когда благородный тренированный ученик испытывает боль, он испытывает только физическое ощущение, но не ментальное».⁷⁰ На более высоких этапах боль полностью пройдет.

Проблема размышлений и постижений

⁷⁰ Из книги «Слово Будды: антология учений палийского канона». In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon. Ed. Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 2005.

Постижения, кажущиеся гениальными, — значительно более приятная разновидность грубых отвлечений. Например, вы можете открыть новые способы решения личных проблем. Вы можете понять нечто важное о своем сознании и поведении либо о сложных философских и метафизических идеях. Это постижение само поднимается из глубин бессознательного в периферийное осознание и ждет, пока вы обратите внимание. Иногда оно самостоятельно выходит на передний план внимания. Зачастую оно оказывается вполне правильным и весьма ценным: именно это и делает отвлечение столь соблазнительным.

С ростом устойчивости внимания и укреплением осознанности улучшаются и ваши мыслительные способности. Вы начинаете мыслить более творчески и по-новому связывать идеи между собой.

Почему постижения приходят именно сейчас, именно на этом этапе? Сейчас у вас окрепли устойчивость внимания и осознанность. Как следствие, у вас лучше получается мыслить творчески, видеть взаимосвязи между новыми идеями и оценивать их значимость. Если вы решите продолжить размышлять и оставите дыхание в поле периферийного осознания, то приятно удивитесь тому, насколько улучшится ваша способность к рассуждению. И сосредоточение будет прекрасно, как никогда. Взмолнованно и с чувством удовлетворения вы будете размышлять о каком-либо гениальном заключении, которое сделали. Но затем вам станет сложнее вернуться к наблюдению за дыханием, а это обычно приводит к тому, что вы находите какую-нибудь другую тему для размышлений или вовсе встаете с подушки для медитации. Возможно, вы также примете свои новоприобретенные аналитические способности за истинное преимущество медитации.

Если вы продолжите обращать внимание на эти постижения и обдумывать их, что-либо интересное будет возникать каждый раз, когда вы садитесь медитировать. Вы приучите свой ум воспринимать медитацию как разновидность психотерапии или инструмент для интеллектуального или художественного творчества. Это быстро превратится в развлекательную замену тренировке ума, которая иногда может быть утомительной.

Действительно, ваши изначальные постижения могут быть важны, но по мере углубления размышлений новые постижения будут уже менее значительны. Они могут казаться важными во время медитации, но часто при последующем рассмотрении вы будете понимать, как они заурядны. В этом плане они очень похожи на «гениальные идеи», приходящие тем, кто употребляет легкие наркотики.⁷¹ Заурядны они или нет, в любом случае, важно одно: легко попасться в ловушку гениальных рассуждений и *вновь и вновь отвлекаться от практики.*

⁷¹ Философ и психолог Уильям Джеймс экспериментировал так с веселящим газом, и под его воздействием осознал нечто настолько важное и глубокое, что решил записать это. Позже он перечитал заметки. Там было сказано: «Хигамен, хигамны. Женщины моногамны. Хогамен, хигамны. Мужчины полигамны».



Заметка 24. Захватывающие осознания могут сильно отвлекать от практики.



Скажите себе, что надо запомнить это осознание, и вернитесь к нему позже.

Это препятствие легко преодолеть. Просто избегайте ловушки. Если у вас появляются важные осознания, просто запомните их и породите решимость обдумать их после медитации. Вернитесь к сосредоточению на дыхании. Также будет легче, если вы выделите время специально для **аналитической медитации** (см. Приложение В). Крайне полезно практиковать аналитическую медитацию отдельно, в строго отведенное для нее время, и именно тогда исследовать появившиеся идеи и понимание.⁷²

⁷² Аналитическая медитация — важная составляющая махаянской системы випашьяны, называемой «союз безмятежности и проникновения». Начиная с данного этапа и далее, вы можете с пользой для себя заниматься этой практикой, но только на восьмом этапе вы будете в состоянии выполнять ее в полную силу: тогда она может выступать альтернативным методом достижения определенных состояний девятого и десятого уровней медитации. Однако пока для вас важно четко разделять аналитические практики и

Легко попасться в ловушку гениальных рассуждений и вновь и вновь отвлекаться от практики. Если у вас произойдет важное постижение, отложите размышление о нем на потом.

Иногда назойливая мысль никак не проходит. В таком случае признайте это, примите эту мысль и на время сделайте ее объектом своей медитации. Однако не анализируйте ее содержания. Вместо этого дайте ей наименование, например «мысль» или «возникает идея». Это поможет вам держаться на расстоянии, не вовлекаясь. Удерживайте сосредоточение на мысли, пока она не потускнеет. Вероятно, процесс займет несколько минут и его придется повторить несколько раз за всю медитацию. Когда мысль станет менее назойливой, вернитесь к наблюдению за дыханием. Этот подход также применим и в других ситуациях. В целом, в любом случае, когда вы не в силах игнорировать мощное отвлечение, можно прибегнуть к этому искусному приему: целенаправленно сделать отвлечение новым объектом медитации.

Эмоции, воспоминания и видения в роли отвлечений

Когда ум успокаивается и повседневные отвлечения теряют силу, в сознание начинает поступать большой поток информации из бессознательного. Это событие станет важной вехой в вашем развитии. Однако та серьезная информация не всегда выходит на поверхность сразу: ее выходу может предшествовать сильное беспокойство или ощущение нетерпения.словно по верхушке айсберга, по ним можно понять, что ниже кроется нечто большее. Поэтому, если вы чувствуете беспокойство, не подавляйте его. Будьте открыты и спокойно принимайте все, что выходит на поверхность. Если беспокойство и нетерпение не уходят и вы не в силах их игнорировать, понадобится применить описанную ниже технику работы с сильными эмоциями.

Когда ум успокаивается и повседневные отвлечения теряют силу, в сознание начинает поступать большой поток информации из бессознательного.

Когда информация осознается, она может принимать два вида. Первый вид — воспоминания, мысли или видения, сопровождаемые мощными, часто тяжелыми эмоциями. Либо осознание может проявиться как чистые эмоции — страх, печаль, гнев и т.д. — не сопровождаемые никаким ментальным объектом. Поскольку его нет, может сложиться впечатление, что эти чистые эмоции беспричинны. В этом плане они похожи на общую тревожность («генерализованное тревожное расстройство»), частую причину обращения к психологам. Однако в медитации такие эмоции совершенно нормальны. В действительности, как будет объяснено далее, они также свидетельствуют о том, что вы делаете успехи.

Весь этот материал, выбивающий вас из колеи, связан с эмоциональными и психологическими трудностями, с которыми вы сталкивались в прошлом, и чем больше их было, тем больше проявится в медитации. Среди событий прошлого могут быть серьезные

практику шаматхи-випашьяны. В противном случае у вас прервется процесс развития сосредоточения и осознанности.

психологические травмы, например, сексуальное насилие, потеря отца или матери, издевательство в школе. Но серьезные проблемы — это еще не все. Свою роль могут также сыграть менее значимые моменты, которые впоследствии забываются, например, трудности подросткового возраста, то, что кто-либо над вами насмеялся или что не вы были у родителей любимчиком.

Эмоционально заряженный материал поднимется из бессознательного также в том случае, если у вас есть противоречивые или неработающие системы убеждений. Например, вы верите в свободу сексуальных отношений, но внутри вас идет внутренняя борьба между этой верой и моральными нормами, которые вы усвоили в детстве. Либо вы глубоко трудолюбивый человек и медитируете с чувством вины, так как считаете, что тратите время на развлечение.

Иногда будет вполне понятно, чем вызваны мысли или сильные эмоции, особенно если они связаны с травмирующим опытом. Но, возможно, вы не осознаете менее заметных и более распространенных травм, усугубляющих тот эмоциональный заряд. Во многих случаях может казаться, что странные мысли или угнетающие образы не имеют никакого или почти никакого отношения к вам и ко всей вашей жизни. Однако помните: в медитации не бывает ничего случайного или бессмысленного. Вы можете не понимать источника болезненной эмоции или картинки, но какой бы странной или неприятной она ни казалась, будьте уверены, что она вызвана *каким-то событием в вашей жизни*. Например, вы могли запомнить и даже приукрасить сцену насилия из фильма, о котором давно забыли. Неважно, известна вам причина или нет. Не сомневайтесь: все, что всплывает на поверхность во время медитации, имеет отношение к вашему психическому складу. Здесь нет ничего неважного или неактуального. Возникающие образы символизируют тот материал, который ум не может контролировать непосредственно из-за ощущения дискомфорта. Научитесь полностью принимать все, что выходит на поверхность. Это скрытая часть вашей психики. Следующий момент еще важнее: следует понять, что осознание — часть процесса очищения и важнейший шаг к развитию *шаматхи*, и следует порадоваться этому факту. В покое медитации на неосознаваемый тяжелый материал действует волшебство осознанности, оздоравливая и исцеляя.

Стратегия работы с эмоциями, мыслями и образами проста: просто игнорировать их как можно дольше. Затем, как и в случае боли, когда что-либо уже невозможно игнорировать, сделайте это объектом медитации. Не сопротивляйтесь тяжелому осознанию, не избегайте и не отвергайте его. Его содержание вернется в бессознательное, но позже всплывет вновь. Признание, допущение и принятие — противодействия от избегания, сопротивления и отказа. *Признайте*, что возникающие мысли и эмоции реальны, пусть вам и неизвестен их источник. *Допустите* их в сознание, не анализируя и не осуждая, и оставайтесь на позиции беспристрастного наблюдателя. Наконец, *примите* осознанное как проявление некой скрытой части вашей психики. Важно не увязнуть в исследовании того, что вы осознали. На это уйдет время, и это может прервать ваше развитие.

Как научиться воспринимать эмоционально заряженное знание беспристрастно, не вовлекаясь? Во-первых, сохраняйте твердое, ясное осознание того, где вы находитесь и что делаете: в настоящий момент вы в полной безопасности сидите на удобной подушке для медитации. Затем выделите эмоциональную сторону опыта. Например, если у вас возникли неприятные воспоминания, сначала разберитесь с сопутствующими им эмоциями. Только тогда вы сможете взглянуть на воспоминания достаточно беспристрастно и непредвзято, чтобы принять прошлое и отпустить его. Аналогично, если ваше воображение порождает

тревожные картины, необходимо сперва разобраться с их эмоциональной стороной и лишь потом принять и отпустить сами образы. И, конечно, следует непосредственно рассмотреть те чистые эмоции, что иногда возникают без видимой причины. Во всех случаях начинайте с работы с эмоциями.

Необходимо проявить непредвзятость и отстраниться от этих неприятных эмоций. Здесь важно то, как вы облачаете их в слова. Если у вас возникает мысль «я зол», замените ее на «возникает злость». Такое переформулирование полезно не только потому, что не дает вам запутаться в сетях эмоций. Оно просто точнее. Вы — это *не* ваши чувства. В эмоциях нет «я». Помните: как и у всех остальных явлений, у эмоций есть *определенные причины и условия* возникновения, и когда причины исчезают, с ними уходят и эмоции. Как следует постарайтесь отделить себя от эмоций, остаться в роли беспристрастного наблюдателя, хотя это и будет трудно. «Отделить себя от эмоций» не значит, что вы должны меньше чувствовать или что на эмоции нужно плеснуть холодной водой. Это значит, что эмоциям нужно позволить появиться в сознании и исполнить их танец, но не дать этому танцу поглотить вас.

Встречаясь с эмоциями лицом к лицу, всегда начинайте с изучения физических ощущений, сопровождающих эмоции. Как и в случае боли, это самый действенный способ сохранять беспристрастность. Для каждой эмоции характерны определенные ощущения и телодвижения. Исследуйте, какие ощущения возникают лично у вас. Какие именно физические ощущения возникают вместе с данной конкретной эмоцией? Где они расположены? Они приятные, неприятные или нейтральные? Меняется ли их интенсивность? Площадь, охватываемая ощущениями, расширяется и сокращается, или она строго постоянна? Ощущения меняются или остаются неизменными?

Только когда вы будете готовы, переведите внимание с физических аспектов эмоции на ментальные аспекты. Не увлекаясь субъективными ощущениями, постарайтесь подобрать наименование, которое бы точно описывало эмоцию (например, беспокойство, вина, страсть) и ее характер (например, сильная, слабая, волнующая). Обратите внимание на то, на какие мысли вас наводит эта эмоция. Ее интенсивность меняется в ту или иную сторону или остается примерно одной и той же? Возможно, эмоция меняется. Например, беспокойство может перейти в страх, страх — в злость, злость — в вину. Здесь также стоит использовать словесные наименования, например, «появляется беспокойство»: это поможет вам сохранить непредвзятость.



Заметка 25. Накапливаясь в бессознательном, воспоминания и беспокоящие эмоции могут перетекать в сознание.



Если вы больше не в силах что-либо игнорировать, сделайте это объектом своей медитации.



Не сопротивляйтесь. Признайте, допустите и примите скрытую часть себя.



Позвольте чувству быть с вами, пока оно не уйдет само собой, затем с устойчивым вниманием и спокойным умом продолжите медитацию на дыхание.

Как вы, наверное, догадались, этот процесс может оказаться крайне утомительным. При необходимости сделайте в медитации перерыв, отдохните или займитесь чем-нибудь другим. Главное — сохранять беспристрастность и не путать самого себя с эмоцией, и тогда вы не будете страдать в процессе практики. Если вы страдаете, физически или эмоционально, можно с уверенностью сказать, что вы путаете самого себя с какой-либо неприятной эмоцией. Постарайтесь заметить, как это происходит. Ум функционирует неочевидным образом. Можно оставаться беспристрастным в отношении одной эмоции, но в то же время вовлекаться в другую. Например, вы анализируете гнев, но за ним скрывается страх. Вы остаетесь беспристрастны к гневу, но, сами того не замечая, идентифицируете себя через страх. Практика внутренней осознанности поможет вам справиться с этими более тонкими, скрытыми видами идентификации себя через эмоции. Удерживая сосредоточение на основной эмоции, используйте внутреннее осознание, чтобы найти фоновую эмоцию, через которую вы себя идентифицируете. Затем сделайте фоновую эмоцию новым объектом сосредоточения. Когда вы достигнете некоторого уровня беспристрастности по отношению к этой эмоции, страдание уйдет.

Какой бы ни была эмоция, цель у вас остается одна и та же: признавать, допускать и принимать. Как говорит учитель медитации Джозеф Гольдштейн, «Важно не то, что мы чувствуем, а то, как мы к этому относимся». Пусть эмоция просто будет, а затем она уйдет сама собой. Иногда она исчезает полностью. Иногда она остается, но слабеет. Когда это происходит, если нет других связанных с ней воспоминаний или образов, которые еще не померкли, пора возвращаться к сосредоточению на главном объекте медитации.

Если окажется, что некоторые из взаимосвязанных воспоминаний или образов еще не померкли, просто наблюдайте за ними, не вовлекаясь и не осуждая. Они могли присутствовать, пока вы наблюдали за эмоцией, или они могли возникнуть позже, когда эмоция начала тускнеть. Как бы то ни было, признайте их присутствие и примите их с равностным отношением. После этого вам будет легко вернуться к сосредоточению на дыхании. Мысли и образы либо сразу исчезнут, либо еще ненадолго останутся в виде тонких отвлечений. Просто держите дыхание в фокусе внимания. Если вернется эмоциональное напряжение, связанное с теми ментальными объектами, повторяйте процесс столько раз, сколько понадобится, пока напряжение полностью не пройдет.

Работать с эмоционально нагруженным материалом не всегда просто. Эмоции и воспоминания могут долго не проходить. Но не переживайте, если сначала у вас ничего не получится. У вас еще будет масса возможностей научиться: те объекты будут возвращаться снова и снова, пока вы не сможете принимать их с совершенной равностностью. Неважно, сколько раз это будет происходить: признавайте, допускайте и принимайте. Когда эмоции и воспоминания уйдут, они больше не потревожат вашу практику. Более того, прекратится их негативное влияние на вашу повседневную жизнь.

Подведем итог. Когда в медитации ум успокаивается, то эмоции, мысли и воспоминания поднимаются из глубин бессознательного на поверхность. Тогда они становятся грубыми отвлечениями. Чтобы справиться с ними, просто сделайте их объектом медитации, признавая и принимая их, пока они не померкнут сами собой. Вот и все! Не нужно думать, почему или откуда возникают эти мысли. Подобные рассуждения отвлекают

от настоящей практики медитации. На самом деле вам вообще не нужно ничего *делать*. Когда вы судите вместо того, чтобы просто наблюдать, осознанность снижается. Если просто позволить содержанию бессознательного подняться на свет, оставаясь осознанным наблюдателем и не реагируя, вы перепрограммируете ум глубже, чем могли бы с помощью рационального анализа. Вы очищаете ум от загрязнений, копившихся там на протяжении всей вашей жизни. Этот процесс исключительно важен для личностного роста и духовного развития в общем, а также, в частности, для последних этапов данной практики. Приветствуйте очищение, когда оно происходит, поскольку только проработка проблем позволяет освободиться от них.

Очищение ума

Эмоциональное очищение на четвертом этапе может сравниться с годами психотерапии, и оно крайне важно для прохождения десяти этапов. Когда вы в состоянии наблюдать и принимать мысли, эмоции и образы, неосознанно программирующие ваше поведение, то озаряющая сила осознанности творит чудеса. Глубинные неосознанные процессы получают информацию о том, что обстоятельства, обусловившие ваше поведение, более недействительны; сейчас вы — совершенно другой человек. Эта новая информация радикально «перепрограммирует» неосознанные процессы, и само устройство вашей личности преобразуется и очищается. Вы становитесь менее подвержены разрушительным эмоциям, у вас лучше получается ценить и развивать более полезные качества ума. Нередко в медитации люди осознают такое, что могли бы подавлять всю жизнь, если бы не практика. Встретиться с этими осознаниями лицом к лицу и проработать их — это лучшая услуга, которую вы можете себе оказать.

Эмоциональное очищение на данном этапе может сравниться с годами психотерапии. Вы можете очистить ум от загрязнений, копившихся там на протяжении всей вашей жизни.

Однако некоторым настолько тяжело работать с эмоционально заряженным материалом, что приведенные здесь инструкции для них не работают. Если осознания совершенно выбивают вас из колеи, делайте все возможное, чтобы привести себя в порядок. Отвлекитесь на общение с друзьями, вкусную еду, спорт или кино. Бывает очень полезно с кем-нибудь поговорить, конечно, если этот человек — хороший слушатель. Однако никогда не принимайте советов, кроме как от учителей медитации, имеющих опыт в очищении, или от профессиональных психологов. Если кто-либо еще будет давать вам советы, поблагодарите их за участие и вежливо смените тему.

Если обнаружится, что вы постоянно не справляетесь с эмоциональным напряжением новых осознаний, переключитесь на практику любви и доброты, описанную в Приложении С. Выполняйте ее, пока не сможете с легкостью порождать мощное сострадание к себе и другим. Затем попробуйте вернуться к практике четвертого этапа. Если вам по-прежнему будет слишком тяжело, обратитесь за помощью к профессиональному психологу.

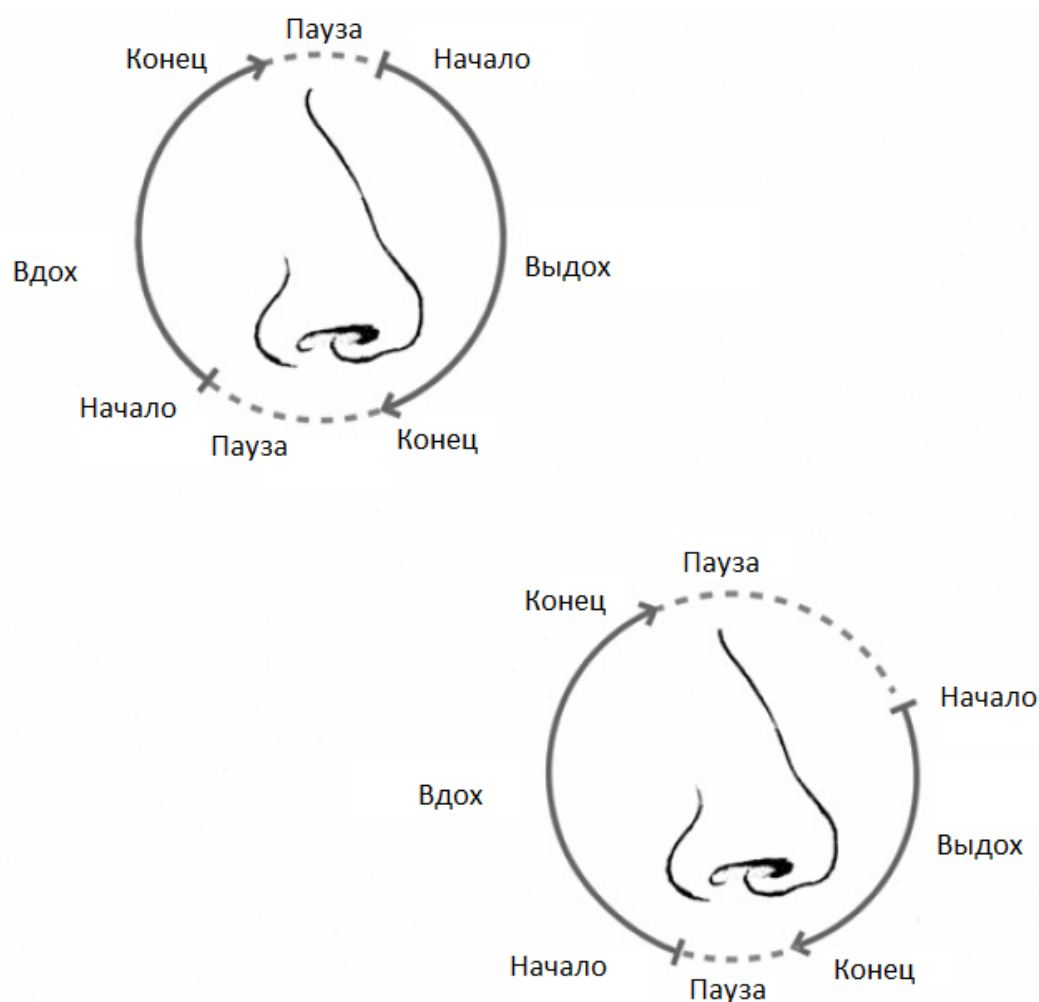
Поддержание внимания через сосредоточение на объекте медитации

Теперь рассмотрим, как нужно удерживать внимание на дыхании после того, как вы разберетесь с вышеназванными грубыми отвлечениями. Когда вы возвращаетесь к дыханию, всегда усиливайте сосредоточение, но не слишком — ровно настолько, чтобы не

дать никаким тонким отвлечениям перейти в грубую форму. Усиление сосредоточения помогает держать отвлечения под контролем. Если игнорировать их некоторое время, они уйдут сами.

Чтобы усилить сосредоточение, используйте практики **наблюдения** и **проведения связей**, с которыми вы познакомились на третьем этапе. На четвертом этапе **проведение связей** особенно полезно: вы будете следить за тем, как дыхание меняется со временем, и замечать, как эти изменения соотносятся с изменениями состояния ума, то есть проводить взаимосвязи.

На данном этапе не сосредотачивайтесь на дыхании слишком напряженно. Если вы попытаетесь удерживать исключительное, однонаправленное сосредоточение, не имея достаточного опыта, то потеряете внутреннее осознание, и возникнет риск отвлечений и притупленности ума. Усиливайте сосредоточение, но как можно более мягко и расслабленно. Полезно стремиться найти равновесие между вниманием и внутренним осознанием. Это словно держать в руке яйцо: крепко, чтобы не уронить, но мягко, чтобы оно не треснуло.



Заметка 26. Установление взаимосвязей. Сравните разные моменты текущего цикла вдох-выдох с предыдущим циклом. Новые вдох и выдох длиннее или короче по сравнению с предыдущими? Не изменилась ли продолжительность пауз? Когда происходят изменения вдохов, выдохов и пауз: когда возрастает грубое или тонкое блуждание ума, или когда усиливается или ослабевает притупленность?

Как преодолеть грубую притупленность ума

Когда вы научитесь лучше преодолевать отвлечения, следующим крупным препятствием будет **грубая притупленность** ума. На третьем этапе вы узнали несколько приемов для устранения сонливости, вызванной грубой притупленностью. Теперь ваша цель — полностью преодолеть грубую притупленность.

Когда вы научитесь лучше преодолевать отвлечения, следующим крупным препятствием будет грубая притупленность ума.

Притупленность возникает, когда ум обращен вовнутрь, из-за чего сокращается постоянный поток мыслей и ощущений, которые обычно поддерживали энергичность и бодрость ума. С их сокращением падает общий уровень ментальных сил.⁷³ Получая меньше стимулов, мозг становится сонным, а ум притупляется. Обычно это происходит, когда вы устали или когда приходит время сна.

В медитации ментальная энергия сокращается не просто из-за обращения внимания вовнутрь, но в связи с тем, что вы слишком сильно и долго сосредотачиваетесь на дыхании, тем самым пресекая мысли и ощущения, которые обычно держат ум бодрым. Это еще одна причина, почему так важно «смотреть поверх» объекта медитации с помощью периферийного осознания. Осознавая различные фоновые объекты, вы продолжаете стимулировать мозговую активность и предотвращаете притупление ума.

Преодоление грубой притупленности

Чтобы успешно справиться с грубой притупленностью, необходимо различать два вида тонкой притупленности: **растущая** и **стабильная тонкая притупленность**. Как ясно из названия, растущая тонкая притупленность в конце концов превращается в грубую притупленность, и чем дольше она присутствует, тем больше вероятности, что она перейдет в грубую форму. Поэтому необходимо научиться распознавать растущую тонкую притупленность, чтобы справиться с грубой притупленностью.

Напротив, стабильная тонкая притупленность не становится грубой притупленностью. На данном этапе, допуская стабильную тонкую притупленность, вы предотвращаете возбуждение и беспокойство ума. Из-за этого несколько снижаются яркость, ясность и четкость восприятия, но состояние ума более спокойно и устойчиво, и

⁷³ Точнее, бодрость и энергичность обеспечивается благодаря обмену информацией между стволовой частью и корой мозга. Когда кора активна, например, когда в ней идет обработка мыслей и информации, поступающей от органов чувств, то мозговой ствол получает стимул; в свою очередь, на это реагирует кора мозга. В результате кора остается чувствительной к поступающей чувственной информации и продолжает иную активность, например, мышление. Благодаря взаимной стимуляции мозговой коры и ствола поддерживается бодрость и энергичность мозга и ума. Если число поступающих стимулов с одной или с другой стороны значительно сократится, то вас начнет клонить в сон, ум станет притупленным. Это происходит при утомлении или как часть естественного цикла сна и бодрствования, но также может случиться, если вы слишком сильно однонаправленно сосредоточитесь на объекте медитации. Сократятся ментальная активность и обработка информации, поступающей от органов чувств, а вследствие этого кора мозга будет меньше стимулировать мозговой ствол. Уровень ментальной энергии начнет падать и возникнет притупленность.

вы меньше отвлекаетесь. Только на пятом этапе вы займетесь устранением всех видов тонкой притупленности до последнего.

Чтобы победить грубую притупленность, нужно выполнить три простых шага. Во-первых, распознайте присутствие грубой притупленности и прекратите ее, используя соответствующее противоядие. Это может оказаться трудной задачей. Когда притупленность настолько мощная, что вас клонит в сон, у вас нет внутренней осознанности, которая могла бы предупредить о наличии проблемы. Вы замечаете притупленность, только когда ловите себя на том, что клюете носом, храпите или видите сон. В таком случае постарайтесь полностью проснуться. Если присутствует только растущая тонкая притупленность, прекратите ее. При обоих видах притупленности в первую очередь важно освежить ум.

Выполнив первый шаг, перейдите ко второму: полагайтесь на внутреннюю осознанность. Она предупредит вас о возвращении притупленности, прежде чем притупленность слишком усилится. Тогда снова примените нужное противоядие. Чем раньше вы заметите растущую тонкую притупленность, тем легче вам будет с ней справиться. Третий шаг состоит в том, чтобы повторять первые два шага, пока притупленность больше не станет возвращаться.

Поскольку тонкая притупленность уменьшает внутреннюю осознанность, возвращение тонкой притупленности зачастую трудно заметить (шаг второй). Однако со временем, набираясь опыта, вы научитесь вовремя распознавать и устранять растущую тонкую притупленность. Кроме того, чем раньше вы будете это делать, тем менее сильные противоядия вам потребуются, и они будут более эффективными. Когда вы доведете распознавание и устранение притупленности до автоматизма, вы полностью преодолете грубую притупленность.

Когда вы доведете распознавание и устранение притупленности до автоматизма, вы полностью преодолете грубую притупленность.

Хорошо натренированный ум не поддается грубой притупленности, за исключением случаев крайней усталости. Рано или поздно даже растущая тонкая притупленность почти исчезнет. Стабильная тонкая притупленность останется до тех пор, пока вы не устраните ее на пятом этапе.

Три шага по преодолению грубой притупленности

1. Примените достаточно сильное противоядие, чтобы полностью разбудить ум, когда присутствует либо грубая, либо растущая сильная притупленность.
 2. Используйте внутреннюю осознанность, чтобы как можно скорее заметить приступ притупленности, прежде чем тонкая притупленность перейдет в грубую форму, и применить соответствующее противоядие.
 3. Повторяйте эти действия, пока притупленность не перестанет возвращаться.
-

Противоядия от притупленности

В случае грубой притупленности, чтобы взбодриться, используйте противоядия, которые вы узнали на третьем этапе. Например, несколько раз глубоко вздохните, с силой выдыхая через рот и сжимая губы, чтобы создать сопротивление. Или попробуйте напрячь все тело и через несколько секунд резко отпустить мышцы и расслабиться. Повторите это несколько раз. Еще один полезный прием — втянуть живот, одновременно напрягая и расслабляя промежность. Все эти методы хорошо помогают взбодриться, если притупленность не слишком сильна. В случае крайне сильной притупленности, попробуйте несколько минут медитировать на ходу или стоя. Медитировать стоя может быть тяжело и неудобно, но это довольно эффективно и временами необходимо. Если ничего не помогает, сходите и умойтесь холодной водой, затем продолжайте практику.

Когда притупленность не очень сильная, бывает достаточно просто расширить поле периферийного осознания. Пусть оно включает все телесные ощущения, звуки, запахи и так далее, а внимание остается на дыхании. Вы также можете перевести внимание с дыхания на все тело и окружающее пространство, ненадолго делая их объектом медитации. Кроме того, можно попробовать медитировать с открытыми глазами. Если вы вовремя заметите растущую тонкую притупленность, любая из вышеперечисленных техник поможет вам справиться с ней.

Если вы достаточно рано заметили растущую тонкую притупленность, то можете взбодриться, просто усиливая намерение ясно и подробно воспринимать ощущения от дыхания. Однако этот метод работает только в случае *очень* тонкой притупленности, если вы заметили ее *очень* быстро. И помните: если сосредотачиваться слишком долго и слишком сильно, осознанность потускнеет. Чрезмерное сосредоточение также может перевозбудить ум и сделать его беспокойным. Если это произойдет, ослабьте сосредоточение и допустите небольшую долю тонкой притупленности, понимая уровень ментальной энергии. Ключ к развитию высокой внимательности — найти золотую середину: сосредоточение не должно быть слишком сильным и напряженным, но и не должно быть слишком расслабленным.

Если притупленность не возвращается в течение хотя бы трех-пяти минут, можете быть уверены, что противоядие оказалось достаточно действенным и вы совершенно взбодрились. Если притупленность возвращается раньше, значит, противоядие было недостаточно сильно или вы применяли его недостаточно долго. Если притупленность возвращается почти сразу же, такое состояние называется «утопанием»: вы так стремительно погружаетесь в притупленность, что ваших усилий взбодриться недостаточно. Это указывает на необходимость намного более мощного противоядия. Основное правило — *принимать все необходимые меры, чтобы полностью взбодрить ум*.

На данном этапе притупленность возвращается часто, как бы активно вы ни пытались взбодриться. Поэтому всегда сохраняйте *бдительность*. Не удивляйтесь и не расстраивайтесь, замечая притупленность. Просто продолжайте практику, и пусть вас обнадеживает то, что чем быстрее вы заметите притупленность, тем легче будет взбодриться и тем ближе вы подойдете к полной победе над грубой притупленностью.

Пока вы не преодолели грубую притупленность, смотрите на ее возникновение как на возможность работать над ней, и будьте готовы заниматься этим раз за разом, с начала и до конца сессии медитации.

Будьте готовы устранять притупленность раз за разом, с начала и до конца сессии медитации. Смотрите на это как на возможность исследовать природу притупленности. В какой-то момент в ходе практики, обычно — после множества попыток, притупленность может даже уйти полностью. Тогда вы заметите, что ум легок и бодр. Набравшись опыта, вы увидите, как притупленность уйдет без следа. Цель этого этапа считается достигнутой, когда растущая тонкая притупленность возникает редко, вы быстро замечаете ее и устраняете.

Соблазн притупленности

Сильная притупленность может представлять собой весьма привлекательную ловушку. Состояние притупленности вызывает в уме различные фантазии, архетипические видения, приятные ощущения и переживания сверхъестественного: это может быть общение с потусторонними силами, воспоминания о прошлых жизнях или общее ощущение того, что происходит нечто необыкновенное. Если привязать внимание к дыханию, вы сможете долго держать притупленность под контролем и не засыпать. В некоторых традициях вышеперечисленные состояния целенаправленно вызываются. Однако они только помешают, если вы развиваете внимание и осознанность. Помните, что на данном этапе следует избегать любых видений, гениальных постижений и прочих открытий, кажущихся значительными.

Когда что-либо подобное случается, просто порождайте решимость отпустить это. Усиливайте намерение воспринимать дыхание максимально ясно, четко и подробно. Игнорируйте видения, устраняйте притупленность и продолжайте медитировать. Это может оказаться непросто, если раньше вы занимались другими видами практики, где подобный необычный опыт был значимым и ценным. Если теперь возникающее видение имеет для вас значение, отложите его и исследуйте в другой раз.

Заключение

Четвертый этап считается пройденным, когда вы освободитесь и от грубых отвлечений, и от грубой притупленности ума. Физические ощущения, мысли, воспоминания и эмоции по-прежнему возникают, но вы больше не отвлекаетесь на них. Притупленность больше не приводит к сонливости, не туманит восприятия дыхания и не искажает его различными образами, возникающими при засыпании. К концу четвертого этапа вы сможете по желанию направлять и удерживать внимание: это уникальная сила.

Грубые отвлечения и грубая притупленность устранены



Вы также достигли важной вехи в развитии осознанности. С помощью внимания вы в состоянии подробно и точно исследовать дыхание, прилагая совсем немного усилий. Теперь вы воспринимаете объект медитации, не прибегая к внутренней речи, невербально. Кроме того, осознанность стала сильнее и может ясно различать, как дыхание изменяется со временем. Развив столь сильное внимание и ясную осознанность, вы можете лучше понять следующие слова Будды:

Вдыхая длинным вдохом, он знает: «Я вдыхаю длинным вдохом». Выдыхая длинным выдохом, он знает: «Я выдыхаю длинным выдохом». Так он практикует.

Вдыхая коротким вдохом, он знает: «Я вдыхаю коротким вдохом». Выдыхая коротким выдохом, он знает: «Я выдыхаю коротким выдохом». Так он практикует.

Анапанасати-сутра

Дополнение 4: модель моментов сознания

В первом Дополнении, посвященном модели сознания, вы познакомились с такими понятиями, как внимание и периферийное осознание. Вы прошли первые четыре этапа, опираясь на эту модель, однако она неполна. В процессе практики вам понадобятся более подробные модели сознания, чтобы вы могли осмысливать свой новый опыт. Сейчас давайте рассмотрим **модель моментов сознания**. Она основана на уже изученном вами материале, и вы встретите уже знакомые вам понятия.

Эту модель мы взяли из учения по Абхидхарме буддийской традиции Тхеравада, снабдив ее дополнительными пояснениями и расширив идеями более поздней буддийской школы, известной как Йогачара. На этих двух источниках основаны объяснения сознания, данные в этом и следующем Дополнениях; в своих рассуждениях мы используем современную терминологию и более научно-ориентированный подход.

Помните: эта модель предназначена для того, чтобы помочь вам лучше осмыслить собственный опыт и понять данные здесь наставления по медитации. Не беспокойтесь о том, насколько точна *буквальная* формулировка приведенного описания. Когда вы будете развивать навыки медитации, у вас будет масса времени определиться с собственным мнением, основанным на вашем личном опыте. Важнее то, что эта модель полезна для того, чтобы осмысливать происходящее в медитации и выполнять практику более эффективно.

Моменты сознания

Кажется, что наш повседневный сознательный опыт — возникающие и исчезающие мысли и ощущения — плавно и непрерывно перетекает из одного момента в следующий. Однако, как видно из модели моментов сознания, это иллюзия. Если бы можно было рассмотреть этот процесс достаточно близко, мы бы обнаружили, что в действительности опыт состоит из отдельных **моментов сознания**. Эти осознаваемые «моменты ума» возникают по одному, и это во многом напоминает фильм на киноплёнке, которая состоит из отдельных кадров. Поскольку многочисленные кадры сменяются так быстро, движение в кадре выглядит плавным. Аналогично, отдельные моменты сознания сменяются так быстро и их так много, что создается впечатление единого, непрерывно текущего потока сознания.

Если бы можно было рассмотреть сознательный опыт достаточно близко, мы бы обнаружили, что в действительности он состоит из отдельных моментов сознания.

Согласно данной модели, сознание не едино, а представляет собой последовательность отдельных событий, поскольку *в один момент времени* человек способен осознать информацию, поступающую *только от одного органа чувств*. Моменты видения отделены от моментов слышания, моменты обоняния отделены от моментов осязания и так далее. Каждый момент составляет отдельное ментальное событие, наполненное своим уникальным содержанием. Моменты зрительного восприятия могут перемежаться с моментами слухового, тактильного, ментального и других видов чувственного восприятия, но никакие два момента не могут существовать одновременно. Например, момент зрительного сознания должен закончиться прежде, чем у вас возникнет мысль (момент ментального сознания) о том, что вы только что увидели. Разные моменты сменяют друг друга очень быстро, и в этом заключается единственная причина, по которой видение, слышание, мышление и так далее кажутся одновременными.

В каждый отдельный момент сознания ничего не изменяется: момент подобен застывшему кадру. Когда вы наблюдаете за движением, ваше зрительное восприятие состоит из множества отдельных моментов, стремительно сменяющих друг друга.

В модели моментов сознания утверждается, что в каждый отдельный момент сознания ничего не изменяется. Момент очень похож на застывший кадр. Когда вы наблюдаете за каким-либо движением, ваше зрительное восприятие является результатом того, что

множество отдельных моментов восприятия стремительно сменяют друг друга.⁷⁴ Весь без исключения сознательный опыт состоит из отдельных кратких моментов, в каждый из которых вы познаете одну статичную единицу информации. В этом смысле можно сказать, что в каждый момент ум получает всего один «объект» познания. Поскольку различна информация, поступающая от разных органов чувств в разные моменты времени, то сознание менее напоминает киноленту, где каждый кадр похож на предыдущий, и больше похоже на нитку разноцветных бус.⁷⁵

Эта модель значительно отличается от наших обычных представлений о сознании, однако это не просто чья-то интересная выдумка. Основная идея о том, что отдельные моменты сознания возникают и исчезают друг за другом, основана на реальном опыте медитации, принадлежащем продвинутым практикам самых разных традиций.⁷⁶ Составители Абхидхармы, разработавшие эту модель, либо получили такой опыт лично, либо узнали о нем от других практиков высокого уровня. На следующих этапах медитации такой опыт получите и вы. Однако уже задолго до этого данная модель поможет вам, как помогает другим практикам вот уже две тысячи лет.

Семь категорий моментов сознания

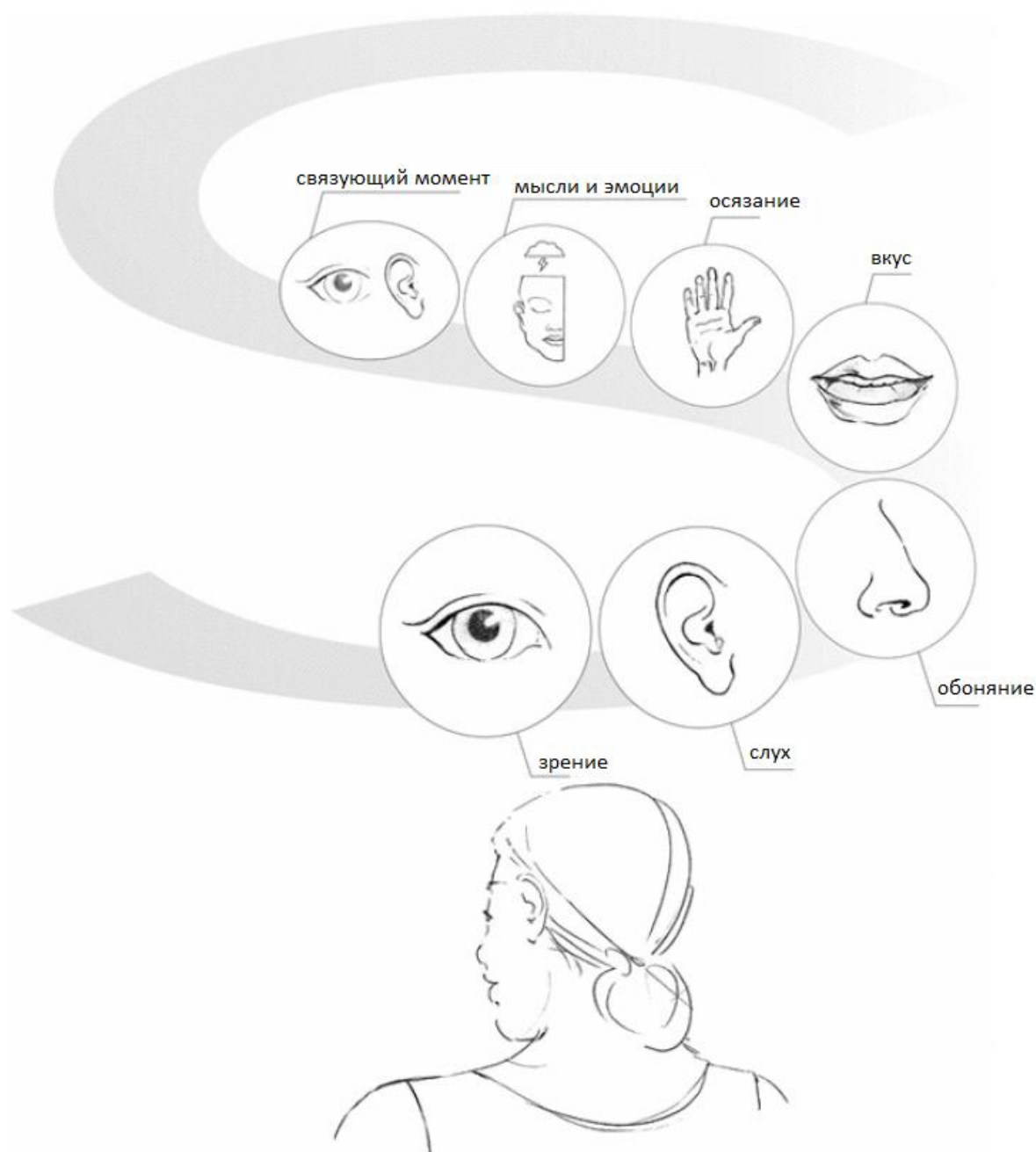
В данной модели моменты сознания классифицированы по органу восприятия, который предоставляет сознанию «объект» в определенный момент времени. Всего существует семь категорий моментов. Первые пять легко угадать — они соответствуют пяти органам чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Шестая категория, возможно,

⁷⁴ Люди, у которых повреждена зрительная зона коры головного мозга, не способны воспринимать движение: такое расстройство называется *акинетопсия*. Те, у кого есть это расстройство, нормально видят неподвижные объекты, но не в состоянии увидеть движение. Вместо движения они видят последовательность статичных образов. В одном из случаев пациенту было трудно налить чашку чая, поскольку для него этот процесс выглядел как последовательность фотоснимков: пустая чашка, наполовину полная чашка, чай переливается через край чашки.

⁷⁵ Согласно учению Абхидхармы, у каждого момента сознания есть семь характеристик (*cetasika*, буквально «ментальных факторов»): 1. Момент является результатом **контакта** (*phassa*) между материальным объектом и соответствующим органом чувств (образы — *rupa-ayatana*, звуки — *sabda-ayatana*, запахи — *gandha-ayatana*, вкусы — *rasa-ayatana*, объекты осязания и т.п. — *sparsa-ayatana*, ментальные объекты — *mano-ayatana*). 2. У этого момента **однонаправленное** (*ekaggatā*) содержание в том смысле, что оно принадлежит исключительно одному органу чувств, составляя таким образом единый, ни к чему не сводимый объект познания. 3. Этот момент включает в себя **восприятие** (*saññā*): это значит, что ментальный образ объекта создается умом и в уме. 4. В этом моменте есть **намерение** (*cetanā*), которое может мотивировать мысль, речь, действие или по крайней мере последующие моменты сознания. 5. Ум получает доступ к содержанию момента в форме ментального образа, который можно обдумать и оценить (*manasikāra*). 6. Так также присутствует приятное, неприятное или нейтральное **ощущение** (*vedanā*). 7. Кроме того, присутствует **жизненная сила** (*jīvitindriya*; по смыслу это понятие близко к *ци* или *пране*). В Абхидхарме также указано 45 других характеристик, которые могут присутствовать либо отсутствовать в любой конкретный момент сознания.

⁷⁶ Данное описание также согласуется с современными теориями, разработанными в области когнитивных наук, согласно которым, сознание связано с постоянно изменяющимся уровнем электрической активности мозга. Содержание сознания в конкретный момент времени «отражается» на электрической активности крупных нейронных сетей, обменивающихся между собой обратной связью в этот момент. Мозг — это динамическая система, и его электрическое состояние, соответствующее состоянию сознания, никогда не является постоянным. Оно предопределено комбинацией следующих причин: непосредственно предшествующее состояние мозга, конкретные действия каждой части мозга и информация, поступающая от органов чувств. Результаты исследований подтверждают, что сознательное восприятие дискретно, а не непрерывно. (Van Rullen, R. and C. Koch. “Is perception discrete or continuous?” // Trends in Cognitive Science. 2003 May; 7(5), стр. 207-213.)

менее очевидна: это **ментальное сознание**⁷⁷. В него входят ментальные объекты, такие как мысли и эмоции. Наконец, седьмая категория — **связующее сознание**. Оно связывает воедино информацию, поступающую по первым шести каналам. Рассмотрим эти семь категорий более подробно.



Заметка 27. Можно выделить всего семь видов сознаний. Первые пять соответствуют органам чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Шестая категория называется ментальным сознанием: к нему относятся умственные объекты, такие как мысли и эмоции. Наконец, седьмой вид сознания — связующее сознание. Оно собирает воедино информацию, предоставляемую остальными сознаниями.

Пятое чувство, названное в списке «осознанием», более правильно называть «соматосенсорным»; оно более сложно и многогранно по сравнению с первыми четырьмя. Будет точнее сказать, что к соматосенсорной категории относится много разных чувств.

⁷⁷ *Mano-āyatana.*

Например, существует категория кожных ощущений, к которой относится не только ощущение прикосновения, но также давление, движение и вибрация. Отдельную категорию составляют температура, боль, щекотка, зуд и некоторые ощущения сексуального характера. Следующая категория — проприоцепция, то есть ощущение собственного положения в пространстве, ощущение позы и движения частей тела. Кроме того, выделяют такие категории чувственного восприятия, как ощущения мышечного напряжения, ощущения внутренних органов и те физические ощущения, которые мы ассоциируем с эмоциями. Наконец, к последней категории относятся ощущения ускорения, вращения, равновесия и земного притяжения, о которых обычно совершенно забывают, говоря о «пяти чувствах». С точки зрения физиологии каждая из этих соматосенсорных категорий представляет собой отдельное уникальное чувство, которое обслуживает своя подсистема центральной нервной системы. Согласно модели моментов сознания, информация от любых двух соматических чувственных категорий не может сосуществовать в одном и том же моменте сознания; как невозможно одновременно видеть образ и слышать звук, так невозможно одновременно чувствовать движение и боль. Таким образом, фактически существует больше пяти видов чувств.

То же самое можно сказать о ментальном сознании. Традиционно его рассматривают как одно «чувство», с помощью которого человек познает «ментальные объекты». Однако в действительности и воспоминания, и эмоции, и абстрактные мысли происходят из своего отдельного источника, и каждый ментальный объект содержит особый тип информации. Поэтому информация из двух ментальных категорий также не может одновременно находиться в одном и том же моменте сознания: невозможно решать задачу по алгебре, одновременно предаваясь воспоминаниям о кошке или собаке, которая была у вас в детстве. Следует понимать, что ментальное и соматическое сознание — собирательные термины; эти сознания делятся на многочисленные категории, каждой из которых соответствует определенный тип информации. Однако, чтобы не усложнять картину, больше не будем упоминать об этих разновидностях и ограничимся шестью базовыми категориями моментов сознания, соответствующими зрению, обонянию, вкусу, осязанию, слуху и ментальному сознанию.⁷⁸

Однако если содержание одного момента исчезает до наступления следующего момента, то как эти разные типы информации связываются воедино в сознательном опыте? Каким образом мы сводим их вместе, чтобы понять, что происходит? Ответ таков: содержание множества отдельных моментов первых шести категорий ненадолго сохраняется в своего рода «оперативной памяти», где оно объединяется и систематизируется. Затем результат обработки проецируется в особый момент сознания, называемый *объединяющим*, или **связующим моментом сознания**.⁷⁹

⁷⁸ Эти шесть видов сознания — зрительное сознание (*cakkhu-viññāṇa*), слуховое сознание (*sota-viññāṇa*), обонятельное сознание (*ghāṇa-viññāṇa*), вкусовое сознание (*jivhā-viññāṇa*), телесное сознание (*kāya-viññāṇa*) и ментальное сознание (*manoviññāṇa*).

⁷⁹ Каким образом комбинируется информация от разных органов чувств — только одна из сторон значительно большего вопроса, известного как «проблема связывания». В частности, процесс связывания различных чувственных модальностей называется перцептивным связыванием. Процесс связывания текущего ощущения с воспоминаниями и идеями, ведущий к распознаванию и идентификации, называется когнитивным связыванием. Процесс связывания любой внутренней и внешней информации, ведущий к восприятию целостного «мира» или «реальности», называется феноменным связыванием. Благодаря связующим моментам эти результаты различных связующих процессов становятся доступны сознанию.



Заметка 28. Если содержание одного момента пропадает с наступлением следующего момента, то как мы связываем их, чтобы понимать происходящее? Содержание отдельных моментов хранится в кратковременной памяти, где эти моменты обретают связность и цельность. Результат проецируется в сознание в виде «связующего момента».

Рассмотрим процесс восприятия речи. Когда содержание зрительных и слуховых моментов сознания объединяется, возникают связующие моменты. В эти моменты происходит сопоставление слышимых нами звуков и объектов, находящихся в поле зрения. Иначе говоря, мы слышим слова, которые произносит чей-либо рот. Тот же вид умственной активности имеет место, когда мы смотрим фильм в кино: можно заметить, что ум автоматически присваивает определенные голоса определенным персонажам, хотя в действительности звук идет из динамиков на стенах кинотеатра. Источник звука может находиться даже у вас за спиной! И, конечно, чревовещатели могут ввести нас в заблуждение именно потому, что в связывающий момент информация сводится воедино не всегда точно.

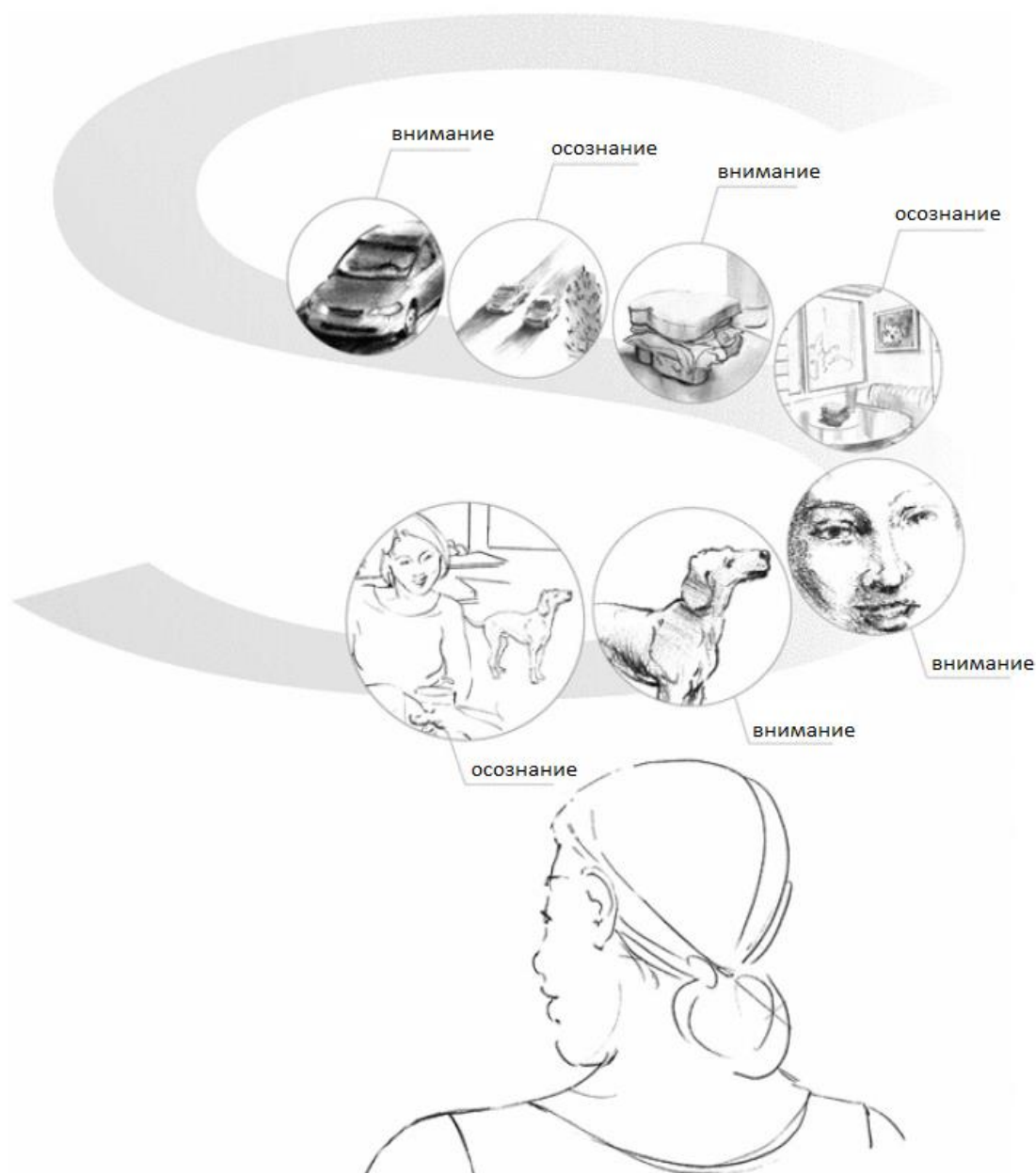
В связывающий момент происходит системное восприятие, которое комбинирует информацию остальных шести чувств и создает комплексный образ происходящего внутри и вокруг нас. Этот момент считается седьмой категорией моментов сознания, отличной от остальных шести. Итак, семь категорий моментов сознания — *зрение, слух, обоняние, вкус, соматосенсорное восприятие, ментальное восприятие и связующий момент*.

Моменты внимания и моменты периферийного осознания

Из Первого дополнения вы помните, что весь сознательный опыт пропускается через фильтр внимания или через фильтр осознания. Они представляют собой два различных способа познания мира. Но какое место внимание и осознание занимают в вышеприведенной подробной модели сознания? Если весь сознательный опыт составляют всего семь категорий моментов, то когда действуют внимание и осознание? Это просто: любой момент сознания, будь то момент зрения, слушания, мышления и так далее, имеет форму либо **момента внимания**, либо **момента периферийного осознания**. Рассмотрим момент зрительного восприятия: это либо момент зрительного восприятия, являющийся частью внимания, либо момент зрительного восприятия, являющийся частью периферийного осознания. Таковы два варианта. Если это момент периферийного осознания, то восприятие будет обширным, всеохватным, целостным, вне зависимости от того, к какой из семи категорий оно относится. Напротив, в момент внимания ум выделяет один конкретный аспект опыта и сосредотачивается на нем.

Каждый момент сознания является либо моментом внимания, либо моментом периферийного осознания. Моменты осознания содержат множество объектов, тогда как в моменты внимания объектов не много.

Если чуть подробнее рассмотреть моменты внимания и периферийного осознания, можно заметить, что между ними есть два крупных отличия. Во-первых, моменты осознания содержат множество объектов, тогда как в моменты внимания объектов не много. Во-вторых, содержание моментов осознания подвергается относительно небольшой ментальной обработке, а содержание моментов внимания обрабатывается значительно более глубоко. Конечно, на практике эти два вида не так далеки друг от друга. Но понимание их отличий поможет вам разобраться в том, как функционируют оба вида моментов и какими целями они руководствуются, структурируя субъективную реальность.

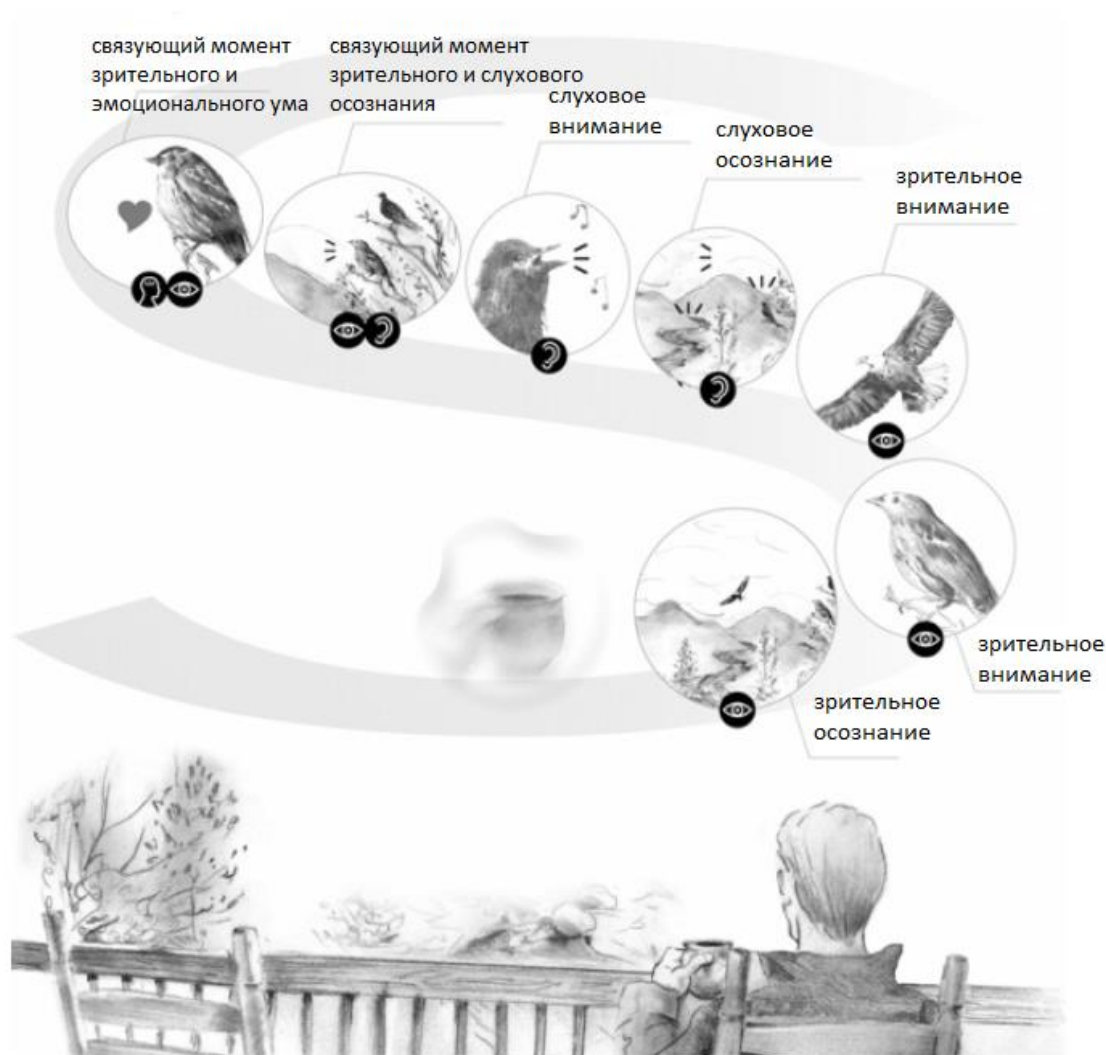


Заметка 29. Любой момент сознания можно определить либо как сосредоточение, либо как периферийное осознание. Периферийное осознание охватывает широкий спектр объектов, оно открыто и целостно, к какой бы из семи категорий сознания оно ни принадлежало. Напротив, сосредоточение выделяет один конкретный аспект опыта, на котором оно концентрируется.

Рассмотрим первое различие, связанное с количеством познаваемых объектов, на примере слуха. Орган слуха воспринимает все слышимые звуки в нашем окружении. Затем мозг обрабатывает эту информацию и сводит ее воедино двумя способами. Во-первых, он создает звуковой фон, включая в него практически *все* разнообразие звуков, которые уловили уши. Когда этот фон проецируется в сознание, он становится моментом звукового *периферийного осознания*. Второй способ обработки информации применяется, когда из всех осознаваемых звуков мозг выделяет какой-то *один*, например, голос одного человека. Будучи спроецирован в сознание, этот звук становится содержанием момента звукового *внимания*. Итак, мозг может обрабатывать информацию двумя способами: создавая моменты осознания, охватывающие множество объектов, или моменты внимания, охватывающие небольшое число объектов.

Так обрабатывается вся сенсорная информация, а не только звук. Например, представьте, что вы сидите на скамейке где-то в горах и любуетесь открывающимся видом. Каждый момент зрительного осознания одновременно охватывает самые разнообразные объекты — горы, деревья, птиц, небо. Моменты слухового осознания включают в себя все, что слышно, — пение птиц, шелест ветра в ветвях деревьев, журчание ручья. Все это вы также слышите одновременно. Напротив, зрительное внимание может ограничиться птицей на ветке неподалеку, а в поле слухового внимания может входить только пение птиц. Даже когда ваше внимание распределено между несколькими объектами, например, если вы сидите и что-нибудь вяжете или строгаєте деревяшку, моменты внимания все равно ограничиваются небольшим числом объектов. Наконец, связующие моменты внимания и осознания собирают вместе содержание предыдущих моментов чувственного восприятия, так что они становятся единым целым: «я сижу на скамье, смотрю на гору и занимаюсь резьбой по дереву».

Теперь рассмотрим второе отличие: степень ментальной обработки, происходящей в моменты осознания и в моменты внимания. В отдельные моменты внимания мы получаем информацию о множестве объектов одновременно, но эта информация проходит лишь минимальную обработку. Результат — знакомое нам ощущение периферийного осознания множества фоновых объектов. Однако в моменты осознания все же происходит некоторое базовое истолкование поступающих данных. Например, вы осознаете, что слышите «шум машин», или что в поле зрения на заднем плане находятся «деревья». Эти простые идеи помогают вам оценивать и классифицировать информацию, что способствует пониманию общего контекста происходящего в настоящее время. Хотя предварительные интерпретации обычно не ведут к каким-либо действиям, часть той информации часто поступает в поле внимания для дальнейшего анализа. В другом случае, например, если среди шума машин вы внезапно различаете визг автомобильных шин, то информация из периферийного осознания может стимулировать автоматическую реакцию, мысль или эмоцию, которые могут затем сделаться объектами внимания.



Заметка 30. Когда вы сидите на скамье в горах и любуетесь открывающимся видом, каждый момент зрительного осознания одновременно охватывает разнообразные объекты — горы, деревья, птиц. Моменты слухового осознания включают в себя все, что слышно, — пение птиц, шелест ветра в ветвях деревьев, журчание ручья. Однако зрительное внимание может ограничиться одними птицами, а слуховое внимание — одним их пением. Связующие моменты внимания и осознания собирают вместе содержание предыдущих моментов чувственного восприятия, так что они становятся единым целым.

В моменты осознания мы одновременно получаем информацию о множестве объектов, подвергающуюся минимальной обработке. Внимание же выделяет конкретные объекты, чтобы подробно проанализировать и истолковать их.

Функция внимания заключается в том, чтобы выделять конкретные объекты, подробно анализировать и истолковывать их. Моменты внимания содержат концептуальные образы объектов, обычно созданные ментальным сознанием. Это могут быть простые концепции, связанные с нашей повседневной жизнью, действиями, мыслями или эмоциями, но чаще это сложные концепции, составленные из более простых.

Рассмотрим еще один пример, чтобы прояснить разницу между тем, как внимание и осознание обрабатывают информацию. Представьте, что вы услышали необычный звук.

Изначально периферийное осознание может посчитать это звуком шагов с лестницы. То есть сам звук замещается концепцией «кто-то поднимается по лестнице», и периферийное осознание передает эту информацию вниманию, чтобы она была проанализирована подробнее. Важно, что объектом внимания становится не сам звук, а скорее идея о том, что кто-то поднимается по лестнице. В последующие моменты внимание просматривает хранящуюся в сознании информацию, чтобы определить, насколько значимо то, что кто-то поднимается по лестнице. Когда внимание приходит к какому-либо выводу, оно побуждает вас реагировать уместным образом.

Стоит упомянуть об еще одном тонком различии между моментами осознания и внимания: содержание моментов осознания обычно поступает от пяти органов чувств, а содержание моментов внимания обычно поступает из ментального сознания. Что было *звуком* в поле осознания и относилось просто к «движению машин», попадая в поле внимания, становится *идеей* «шума машин». Однако это лишь общая закономерность. Бывает, что содержание моментов внимания поставляет непосредственно один из органов чувств. Но даже когда материальный объект становится объектом внимания, он вскоре уступает место более сложной и подробно обработанной концептуальной информации. Например, когда вы сосредотачиваетесь на таком материальном объекте, как ощущения дыхания, обычно это порождает гораздо больше моментов сознания, основанных на ментальном сознании, чем моментов, основанных непосредственно на физическом ощущении. В особенности это касается начинающих практиков. Моменты внимания, включающие информацию о самих ощущениях, на самом деле очень немногочисленны; значительно больше моментов содержит концепции, например, «дыхание», «воздух», «вдох», «выдох», «нос». Только если усердно практиковать *наблюдение за дыханием*, замечая все более мелкие подробности, вы натренируете свой ум порождать больше моментов внимания, направленного на сами ощущения дыхания.

Тренировка осознанности повышает число моментов внутреннего осознания ментальных объектов, а также состояний и действий самого ума.

Аналогично, в некоторых случаях возникают моменты периферийного осознания, в которых задействовано ментальное сознание. Сюда относятся, например, растущее чувство раздражения или подозрение, что вы что-то забыли. Однако в целом у людей меньше периферийного осознания того, что происходит у них в уме, чем осознания того, что их окружает. Это особенно касается нетренированных умов. Тренировка осознанности повышает число моментов *внутреннего осознания* ментальных объектов, а также состояний и действий самого ума.

Моменты невосприятия

Еще одну важную часть модели моментов сознания составляют *моменты невосприятия*⁸⁰. Это моменты потенциального, а не действительного познания. В них не происходит восприятия, поскольку ни один из органов чувств не поставляет никакой информации. Тем не менее это самые настоящие ментальные события, которые сменяют

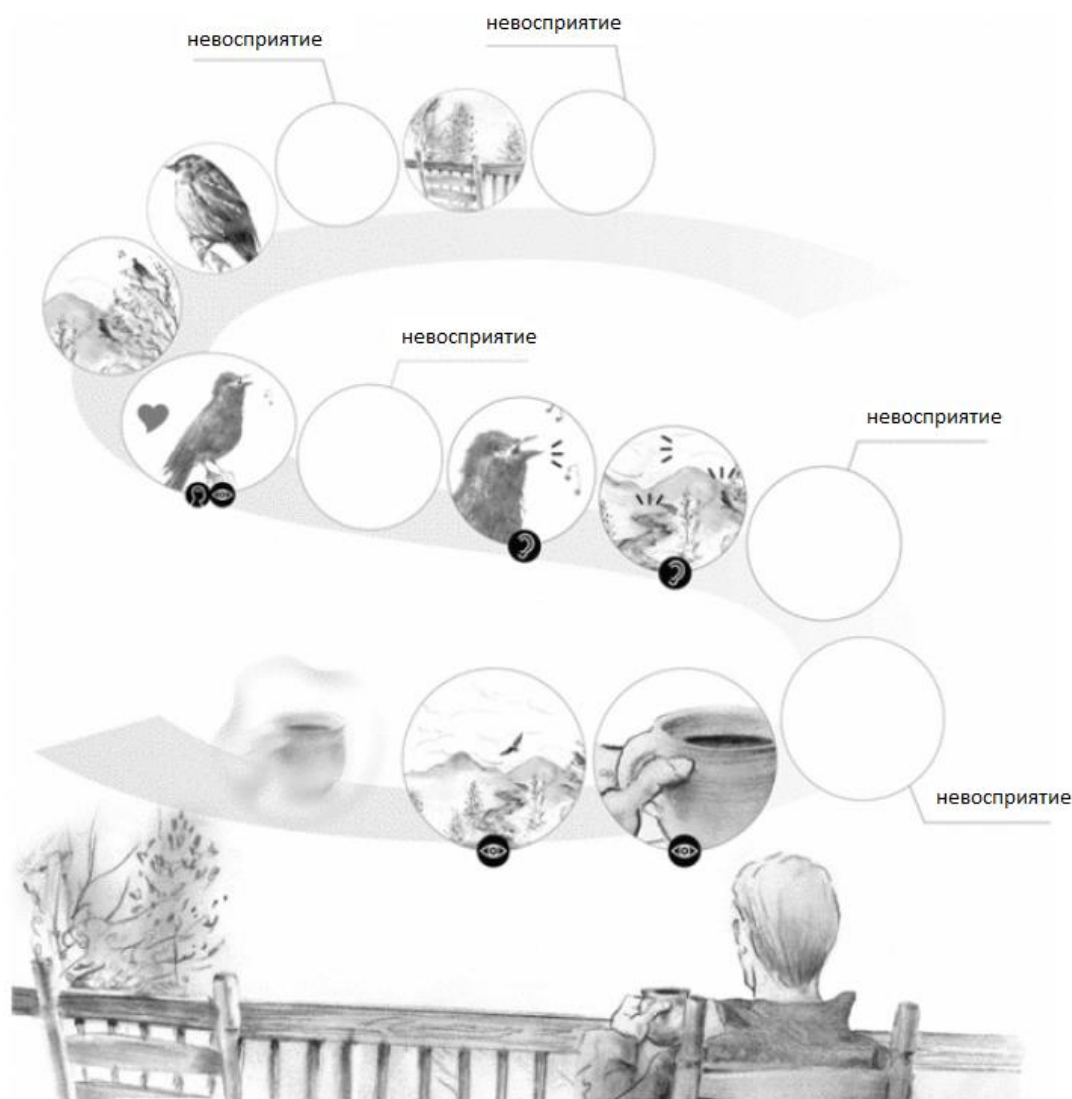
⁸⁰ Bhavanga-citta.

моменты восприятия и ассоциируются с чувством удовольствия. Моменты невосприятия перемежаются в сознании с моментами восприятия.

Моменты невосприятия перемежаются в сознании с моментами восприятия. Это моменты потенциального, а не действительного познания.

Согласно рассматриваемой модели, каждый момент сознания обладает такой характеристикой, как **жизненная сила**.⁸¹ В моменты невосприятия жизненной силы значительно меньше, чем в моменты восприятия. Поэтому уровень энергии в уме зависит от соотношения моментов восприятия и невосприятия. Чем больше доля моментов невосприятия в какой-либо период времени, тем больше ум **притуплен**. В повседневной жизни в ум постоянно поступает информация от органов чувств, непрерывно стимулируя его и поддерживая уровень энергии. Однако, как отмечалось в Первом дополнении, даже обычное состояние сознания предполагает серьезную притупленность ума: это доказывает тот факт, что при определенных условиях, например, в чрезвычайной ситуации, мы проявляем повышенную осознанность и бдительность. Это значит, что в обычном сознании значительную долю моментов составляют моменты невосприятия. Если эта доля возрастает, то усиливается и притупленность.

⁸¹ *Jīvitindriya cetasika*. Если бы жизненная сила совершенно отсутствовала в моменты невосприятия, то в полное отсутствие моментов восприятия (например, в коме или в глубоком сне) не только не было бы сознательного восприятия, но прекратилась бы сама жизнь.



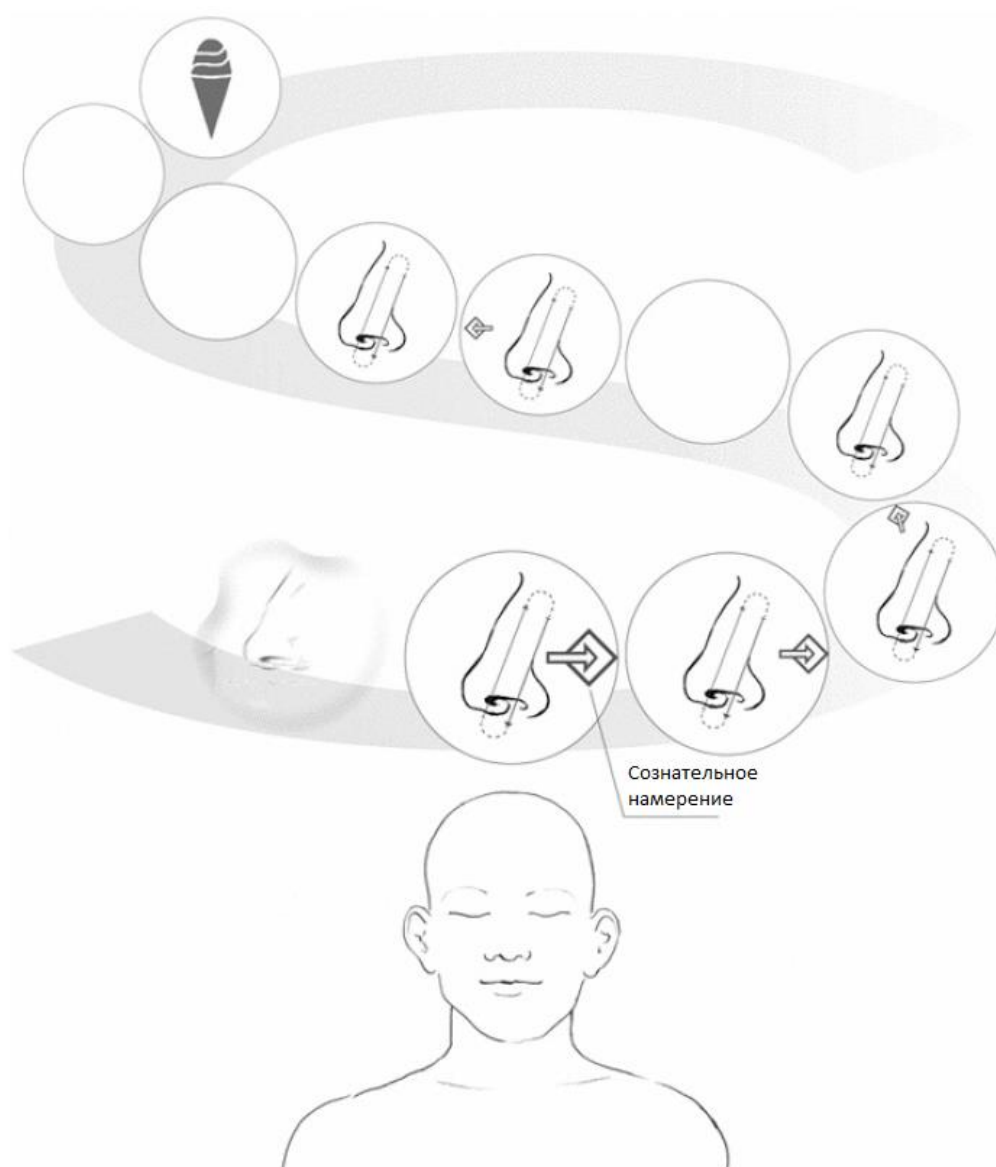
Заметка 31. Значительную часть повседневного сознания составляют моменты невосприятия.

Осознанное намерение

До сих пор мы рассматривали главным образом пассивный аспект моментов сознания — восприятие.⁸² Однако каждый момент сознания содержит также активную составляющую — **осознанное намерение**.⁸³ Мы *намереваемся* наблюдать объект медитации. Мы *намереваемся* управлять своим вниманием, возвращая его с отвлечений на объект медитации. Мы *намереваемся* удерживать на нем внимание. Мы *намереваемся* сосредотачиваться на подробностях процесса дыхания. В каждый момент сознания намерение играет важную роль: оно определяет объекты последующих моментов сознания. Чем сильнее намерение наблюдать за некоторым объектом, тем больше моментов внимание будет сосредоточено на этом объекте. Поэтому, если вы намереваетесь следить за дыханием, с наибольшей вероятностью в следующие несколько моментов объектом будет дыхание. Хотя намерение составляет часть каждого момента восприятия, зачастую это намерение неосознанно — если, конечно, само намерение не становится объектом в определенный момент сознания.

⁸² *Saṃhācetasika*.

⁸³ *Cetanā cetasika*.



Заметка 32. Внимание, присутствующее в данный момент, определяет, какие объекты будут познаваться в следующие моменты. Чем сильнее вы сосредоточены на чем-либо, тем больше моментов внимания посвящено этому объекту. В моменты невосприятия внимание отсутствует, что ведет к большему невосприятию и большей притупленности.

Внимание также оказывает мощное влияние на то, сколько последующих моментов займет восприятие, а сколько — невосприятие. Твердое намерение воспринимать что угодно в результате приводит к большему числу моментов восприятия, и наоборот. В свою очередь, это сильно отражается на умственной деятельности и уровне энергии в уме. И напротив, в моменты невосприятия намерение совершенно отсутствует. Следовательно, они также являются **моментами без намерения**. Как намерение моментов восприятия ведет к новым моментам восприятия, так и отсутствие намерения в моменты невосприятия ведет к новым моментам невосприятия, а это значит, что усиливается притупленность ума.

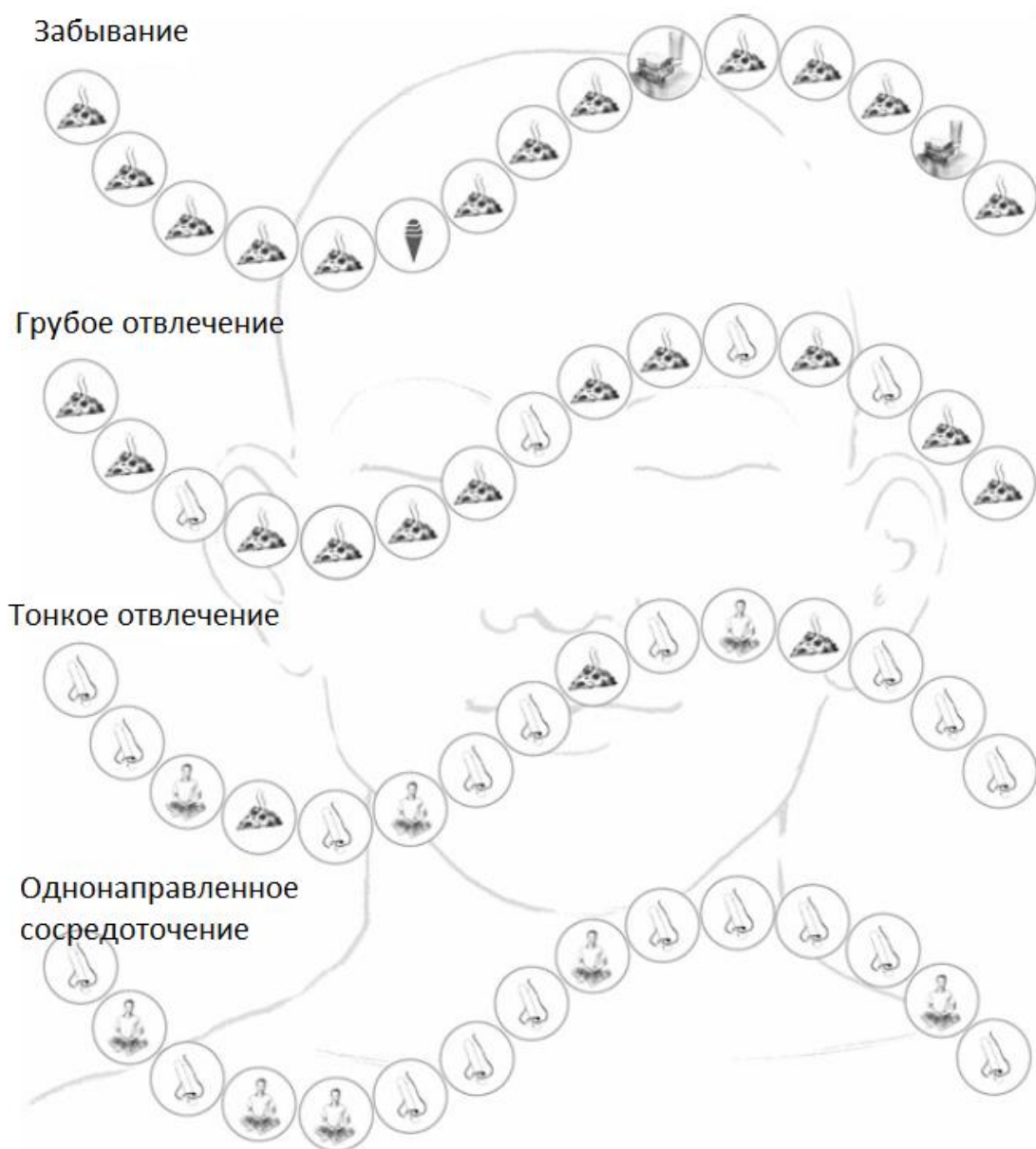
Применение модели моментов сознания в медитации

Давайте рассмотрим, что происходит в медитации в течение одного цикла вдох-выдох согласно модели моментов сознания. Начнем со вдоха. Его субъективное восприятие заключается в следующем: вы почти непрерывно сосредоточены на ощущениях дыхания, однако присутствуют *тонкие отвлечения*, такие как боль в колене или беспокойство, которые выделяются из общего фона периферийного осознания. На самом деле, согласно рассмотренной нами модели, происходит следующее: за время одного вдоха возникает и исчезает множество отдельных моментов сознания⁸⁴. Большинство из них — моменты внимания, объект которого — изменяющиеся ощущения дыхания, но есть и моменты, когда объектом выступает боль в колене, мысли об обеде или ощущение беспокойства. В действительности внимание не перемещается между дыханием и этими отвлечениями. Просто у последовательных моментов внимания разные объекты. Моменты внимания перемежаются моментами периферийного осознания прочих физических ощущений, звуков, мыслей и эмоций, которые создают «фон». Затем, если во время выдоха внимание привлекает боль в колене, увеличивается число моментов, в которые внимание сосредоточено на боли в колене вместо дыхания. Теперь боль субъективно воспринимается как *грубое отвлечение*, а дыхание отходит на второй план.

⁸⁴ Сколько таких условных «моментов сознания» может поместиться в одной секунде? Предпринимались многочисленные попытки оценить «частотный диапазон» сознания и установить, сколько битов информации сознательно обрабатывается в секунду. (См. Тор Норретрандерс, «Иллюзия пользователя. Урезание сознания в размерах».) По разным оценкам, это 16-40 бит/сек, но иногда цифра достигает 70 бит/сек. Однако в действительности измеряется только количество информации, которую способно обработать внимание, причем, вероятно, только в связующие моменты внимания. Ритмы электрической активности мозга, иногда называемые гамма-ритмами, также имеют частоту 30-70 Гц, обычно — примерно 40 Гц (См. статью Lutz, Antoine; Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Mathieu Ricard, Richard J. Davidson. “Long-term meditators self-induce highamplitude gamma synchrony during mental practice.” TheProceedings of the National Academy of Sciences USA 101(46)16369-16373, 2004). Из-за сходства чисел хочется сделать вывод, что в одной секунде содержится приблизительно от 16 до 70 *связующих* моментов сознания. Однако каждый такой момент должен быть связан как минимум с двумя другими. Кроме того, также необходимо учитывать наличие моментов периферийного осознания, а также значительное число моментов невосприятия, исключая случаи, когда испытуемый находится в состоянии максимального возбуждения сознания. Поэтому наша модель дает основания говорить о потенциально значительно большем числе моментов сознания в секунду, чем предполагают вышеназванные пилотные исследования.

сосредоточены на дыхании с твердым намерением *не* обращать внимания на колено. Боль в колене уходит на второй план, и ощущения дыхания вновь обретают ясность и четкость.

Забывание, отвлечение, однонаправленное сосредоточение



Заметка 34. Согласно этой модели, все такие явления, как забывчивость, грубое и тонкое блуждание ума, а также однонаправленное сосредоточение, существуют в едином потоке. Их местоположение в потоке зависит только от того, сколько внимания посвящено дыханию, а сколько — отвлечениям в определенный период времени.

Согласно этой модели, все такие явления, как забывчивость, грубое и тонкое блуждание ума, а также однонаправленное сосредоточение, существуют в едином потоке. Их местоположение в потоке зависит только от того, сколько внимания посвящено дыханию, а сколько — отвлечениям в определенный период времени. Если вы забыли о дыхании, то *моментов внимания, в которые объектом является дыхание, вообще нет* — есть только моменты, когда объектом выступает отвлечение. В случае грубого отвлечения *больше моментов посвящено отвлечению* и меньше — дыханию. В случае тонкого отвлечения *больше моментов посвящено дыханию* и меньше — отвлечению. Наконец,

крайний случай — однонаправленное сосредоточение опытного практика: все его внимание посвящено единственной четко определенной теме, и *крайне мало моментов, когда отвлечения становятся объектами внимания, если это вообще случается.*

Как видно, устойчивое внимание — это просто такая разновидность *внимания*, при которой вы сосредоточены на объекте медитации большую часть моментов. Как показано на иллюстрации, устойчивое внимание также включает в себя моменты периферийного осознания. Количество моментов *периферийного осознания* здесь не играет роли. Однако в процессе развития устойчивого внимания требуется работать с внутренним периферийным осознанием, чтобы устранить забывчивость и грубые отвлечения. Иначе говоря, вы прибегаете к осознанности и находите оптимальный баланс взаимодействия между моментами внимания и осознания, чтобы постепенно повышать устойчивость внимания.

Осознанность, периферийное осознание и внимание

Если у вас есть осознанность, это значит, что в любой ситуации вы находите верное соотношение моментов внимания и моментов периферийного осознания. Когда баланс нарушается, вы теряете осознанность.

Осознанность — это верное соотношение моментов внимания и моментов периферийного осознания. Повысить осознанность значит увеличить долю моментов восприятия и уменьшить долю моментов невосприятия.

При потере осознанности верным решением *всегда* будет *увеличить общую силу сознания*. Это значит увеличить долю моментов восприятия и уменьшить долю моментов невосприятия. Для этого необходимо заменить моменты невосприятия моментами восприятия, внимания и осознания. Это приведет к более сбалансированному соотношению внимания и осознания и позволит сохранять осознанность в большинстве ситуаций. Если в сознании будет больше силы, у вас будет достаточно моментов восприятия, чтобы поддерживать периферийное осознание, одновременно сосредотачиваясь на своей деятельности, даже в режиме многозадачности.

Чтобы лучше понять это, рассмотрим в качестве примера людей с синдромом дефицита внимания, который по сути представляет собой разновидность непроизвольного режима многозадачности. Людям с этим синдромом, определенно, сложнее повышать периферийное осознание на ранних этапах практики, поскольку их внимание изначально крайне неустойчиво. Но повышая общее число моментов восприятия, они могут породить достаточно моментов осознания, чтобы сбалансировать соотношение внимания и осознания. Таким образом они в состоянии достичь высокого уровня осознанности так же, как и любой другой человек.

В моменты внимания вы сосредоточены только на одном объекте, но при этом у вас может быть достаточно моментов осознания, чтобы между ними был баланс. Однако это возможно только в том случае, если у вас хватает сил и на внимание, и на осознание.

Но возможно ли совместить осознанность и однонаправленность, то есть способность сосредоточиться исключительно на объекте медитации? Да, это возможно. Хотя в моменты внимания вы сосредоточены только на одном объекте, при этом они могут перемежаться с достаточным количеством моментов осознания, чтобы между ними был баланс. Однако, опять же, это возможно только в том случае, если у вас хватает сил и на внимание, и на осознание, которое должно сопровождать внимание. В противном случае, если увеличится число моментов внимания, то должно сократиться число моментов осознания, поскольку у вас просто не будет достаточного числа моментов сознания, чтобы работать с ними.⁸⁵

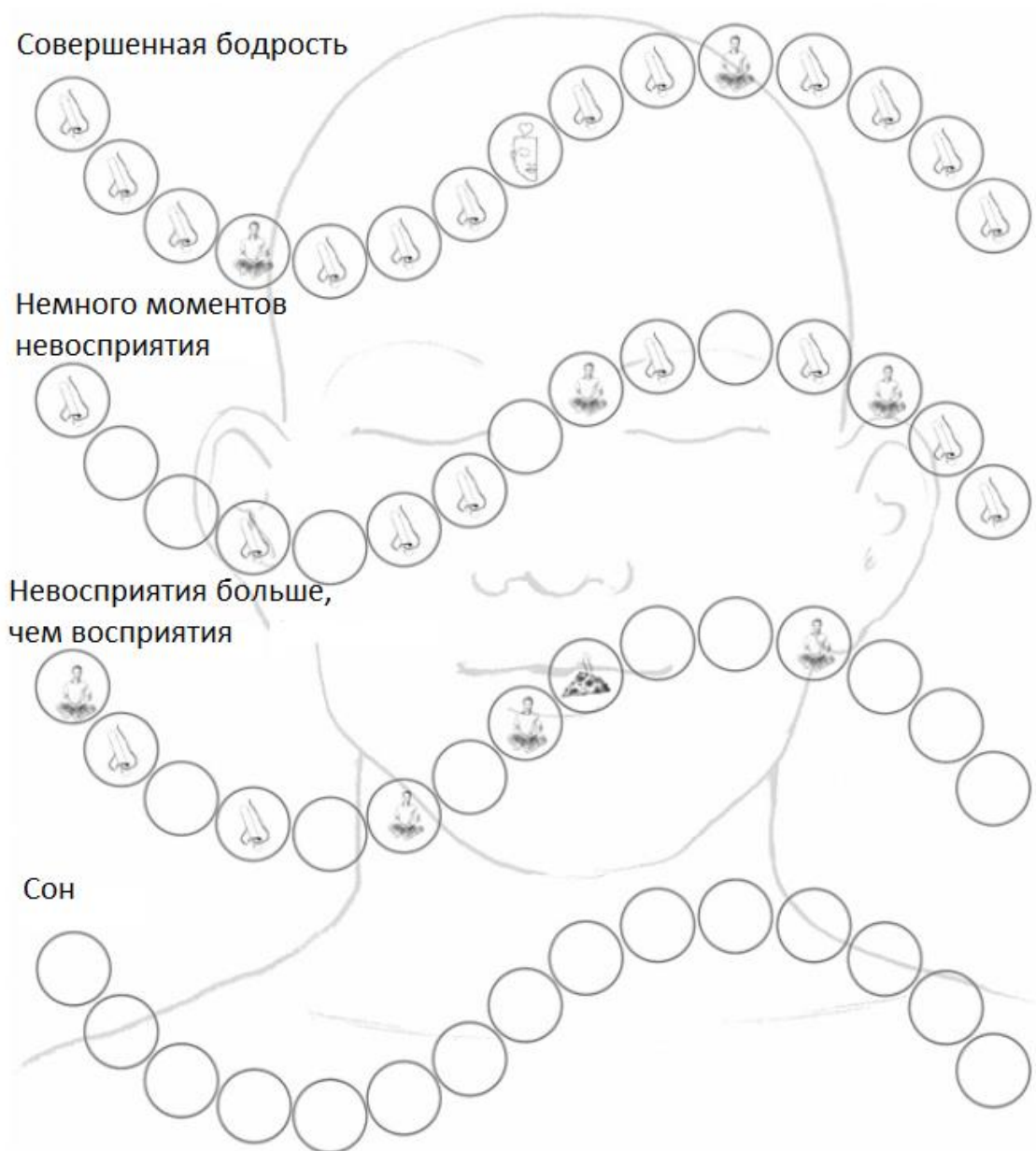
До сих пор вы в основном увеличивали число моментов внешнего периферийного осознания. Начиная с пятого этапа, ваша практика будет нацелена на то, чтобы повысить число моментов внутреннего осознания и в конце концов выйти на новый уровень **метакогнитивного внутреннего осознания**. Тогда вы сможете осознавать состояние своего ума в каждый момент времени, даже сосредоточившись на дыхании.

Притупленность

Притупленность определяется количеством моментов невосприятия, смешанных с моментами восприятия. Когда возрастает доля моментов невосприятия, вы испытываете тонкую притупленность. Когда эта доля еще возрастает, вы испытываете грубую притупленность. Когда моментов невосприятия становится достаточно много, вы засыпаете. Когда моменты восприятия полностью прекращаются, вы находитесь без сознания. Обморок и глубокий сон — крайняя степень этого состояния. Ее противоположность — совершенная бодрость, когда все моменты сознания являются моментами активного восприятия.

Как отмечалось ранее, в обычном сознании невосприятие занимает значительную часть моментов. Поэтому различные уровни бодрости, испытываемой нами в повседневной жизни, на самом деле представляют собой различные уровни **стабильной тонкой притупленности**. Это значит, что тонкая притупленность начинается даже раньше, чем мы садимся медитировать!

⁸⁵ Возможно, вы слышали, что исключительное, или однонаправленное сосредоточение несовместимо с высоким уровнем осознанности. Это верно в том и только в том случае, если не возрастает общая сила сознания. Если она возрастает, вы без проблем сможете сильно сосредоточиться и одновременно поддерживать мощное периферийное осознание.



Заметка 35. Когда возрастает число моментов невосприятия, мы испытываем тонкую притупленность. Когда их становится еще больше, притупленность становится грубой. При достаточно большой пропорции невосприятия мы засыпаем.

В повседневной жизни тонкая притупленность стабильна только благодаря постоянному притоку разнообразных стимулов, которые создают новые моменты сознания и поддерживают вас в состоянии бодрости. Однако, когда вы начинаете медитировать, вы отключаете большую часть стимулов, переставая обращать внимание на ощущения и мысли и сосредотачиваясь на сравнительно неинтересном объекте медитации. Когда доля моментов восприятия начинает сокращаться, с ней сокращается и уровень умственной энергии. Как вы помните, в моменты невосприятия также *отсутствует намерение*, поэтому вы не порождаете никакого намерения воспринимать в последующие моменты. Поэтому все больше моментов восприятия сменяются моментами без восприятия и без намерения. Если вы не вмешаетесь, то в этом цикле стабильная тонкая притупленность из вашей повседневности станет **растущей тонкой притупленностью** в медитации. Если ничего не предпринять, то впоследствии тонкая притупленность перерастет в **грубую притупленность**, и вас начнет клонить в сон.

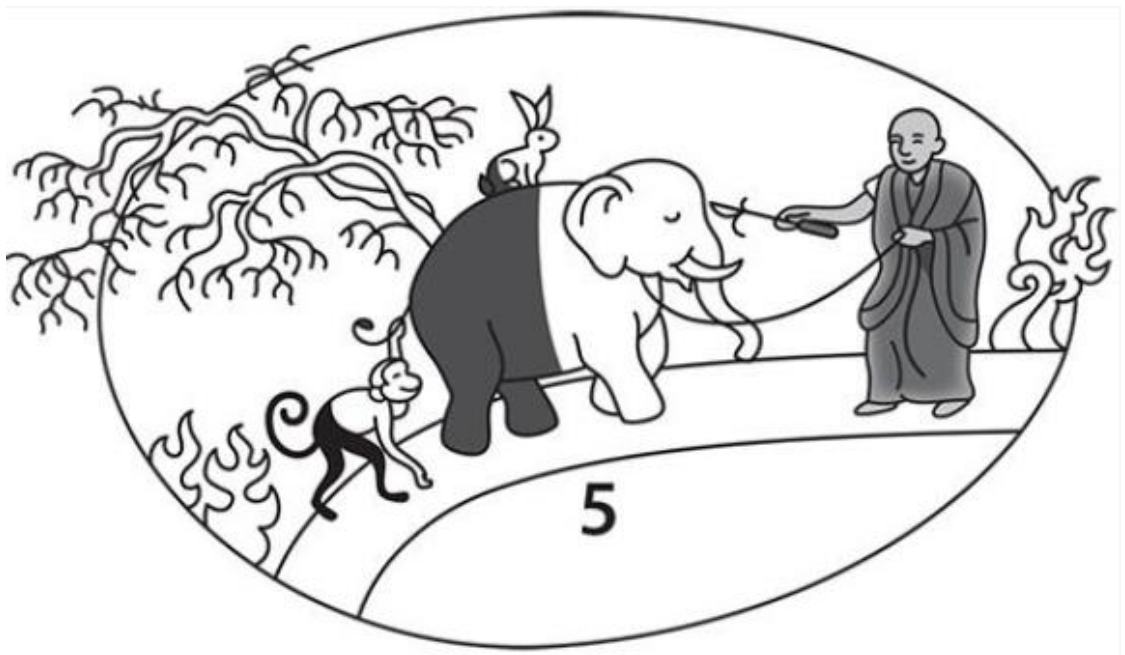
В обычном сознании много моментов невосприятия. На следующем этапе вы научитесь сокращать их число.

На третьем этапе вы научились поддерживать равновесие между вниманием и периферийным осознанием, чтобы не уйти в себя слишком глубоко и не заснуть. Моменты внешнего осознания помогали вам сохранять бодрость. На четвертом этапе с помощью силы внимания вы научились повышать уровень ментальной энергии настолько, чтобы устранять растущую тонкую притупленность, пока она не перешла в грубую форму. Теперь во время медитации ум находится в состоянии стабильной тонкой притупленности, точно так же, как и в повседневной жизни. На пятом этапе вы изучите различные способы сокращать число моментов невосприятия и повышать число моментов восприятия. У вас будет меньше тонкой притупленности, больше сознательной силы и, как следствие, возрастет и осознанность. Твердое намерение воспринимать в каждый момент сознания — это настоящее противоядие от притупленности во время медитации.

Впечатляющие образы, видения, ощущение чего-то глубоко важного часто сопутствуют грубой притупленности. Они не являются частью самой притупленности. Просто большое количество моментов без восприятия и без намерения дает возможность для того, чтобы неосознанные идеи выходили на поверхность сознания. Когда так много моментов сознания не занято внешними стимулами или целенаправленной деятельностью, ранее неосознанный материал может стать объектом моментов восприятия. То же самое происходит во сне. Бой в барабаны, монотонное пение, повторяющиеся телодвижения и прочие шаманские практики используются, чтобы целенаправленно вызывать такое же открытое, восприимчивое состояние. Однако там практикующий обычно заранее порождает намерение что-либо увидеть.

Вы убедитесь, что модель моментов сознания помогает понять, в чем суть проблемы тонкой притупленности и как устранить ее, на пятом этапе. Эта модель также пригодится вам на последующих этапах. Помните: эта и другие модели, представленные в этой книге, изначально были разработаны медитирующими для медитирующих, чтобы помочь им достичь наивысших целей духовной практики.

Пятый этап: преодоление тонкой притупленности и усиление осознанности



На пятом этапе ваша цель — преодолеть тонкую притупленность и повысить осознанность. Породите и удерживайте намерение замечать тонкую притупленность и немедленно устранять ее. Мощная осознанность войдет у вас в привычку.

На пятом этапе медитирующий монах уже может немного контролировать слона: теперь он ведет его за собой на поводке и направляет его движения. Обезьяна все еще мешает, но теперь она сзади слона и тянет его за хвост.

- Слон наполовину белый. Вы преодолели препятствия лени и вялости, поэтому грубая притупленность ушла; также ослабевают чувственные желания, злонамеренность и сомнения.
- Обезьяна тоже наполовину белая: это значит, что полностью преодолена грубая притупленность.
- Кролик также наполовину белый: это значит, что вы устранили растущую тонкую притупленность. Сзади он по-прежнему черный, что указывает на присутствие стабильной тонкой притупленности, которую вы устраните на этом этапе.
- Языки пламени уменьшились в размерах: это значит, что теперь требуется прилагать меньше усилий.

Цели практики на пятом этапе

В начале пятого этапа у вас значительно более устойчивое, чем раньше, внимание. Вы также освободились от грубых отвлечений, но тонкие отвлечения все еще случаются. Кроме того, вы преодолели грубую притупленность и растущую тонкую притупленность, но пока остаетесь в состоянии стабильной тонкой притупленности.

Ваши цели на данном этапе — полностью устранить склонность все глубже уходить в состояние стабильной тонкой притупленности, а также повысить силу и ясность сознания. Другими словами, необходима более мощная осознанность, включающая четкое внимание и сильное периферийное осознание. Чтобы достичь этих целей, вы научитесь замечать момент, когда тонкая притупленность начинает углубляться. Затем вы научитесь

исправлять это и возвращать ум в состояние бодрости. Наконец, заметив и устранив тонкую притупленность, вы дополнительно усилите осознанность.

Пятый этап считается освоенным, когда вы полностью устранили стабильную тонкую притупленность, а в ходе сессии медитации сила вашей осознанности возрастает.

Опасность тонкой притупленности

Именно новообетенная устойчивость внимания делает вас более уязвимыми перед риском глубоко погрузиться в состояние стабильной тонкой притупленности. Дело в том, что прекратилась возбужденность, благодаря которой на предыдущих этапах ум оставался бодрым и вы не засыпали. Углубляясь, тонкая притупленность ослабляет и периферийное осознание, и тонкие отвлечения. Если не распознать в этом признак тонкой притупленности, легко принять это за мощное однонаправленное сосредоточение шестого уровня. Приятные ощущения, сопровождающие тонкую притупленность, тоже можно принять за первые признаки *медитативной радости* более продвинутых уровней. Без должных наставлений практики часто путают глубокую тонкую притупленность и более возвышенные состояния следующих этапов.

Без должных наставлений есть риск спутать тонкую притупленность и с состояниями шестого или седьмого уровней практики.

В состоянии тонкой притупленности можно пребывать очень долго. О ней часто говорят: «Я так глубоко сосредоточился, что час пролетел, как несколько минут». Или: «Не знаю, что это было, но я куда-то исчезла, и мне было так хорошо и спокойно». Когда притупленность особенно приятна и периферийное осознание мыслей и ощущений полностью пропадает, может даже показаться, что медитация соответствует описанию медитативного погружения (дхьяны). Практики быстро привязываются к таким впечатлениям и ценят их как доказательство своего умения медитировать. Однако это просто тупик, никак не помогающий достичь целей практики, поставленных в данной книге. Чтобы достичь успехов в практике, крайне важно научиться распознавать и устранять тонкую притупленность. Поэтому не пропускайте этот этап!

Преодоление тонкой притупленности

У тонкой притупленности три характеристики: 1. Снижение ясности и четкости объекта медитации. 2. Снижение внешнего и внутреннего периферийного осознания. 3. Приятное ощущение удобства и расслабления. Все три характеристики присутствуют одновременно, хотя иногда вы в состоянии заметить только одну или две из них. Необходимо научиться определять эти характеристики, чтобы замечать, когда тонкая притупленность углубляется.

Характеристики тонкой притупленности

Снижение ясности и четкости

С углублением тонкой притупленности дыхание ощущается все менее ясно, и вы воспринимаете мелкие подробности этого процесса все менее четко, чем раньше. Когда вы научитесь следить за такими изменениями восприятия, постепенно они станут вполне очевидны.

С углублением тонкой притупленности дыхание ощущается все менее ясно, и вы воспринимаете мелкие подробности этого процесса все менее четко, чем раньше.

Ясность и четкость теряются также из-за роста числа тонких отвлечений. Это связано с тем, что отвлечения и объект медитации соперничают друг с другом за моменты внимания. Взаимозависимость тут проста. Если растет число тонких отвлечений, то снижается ясность и четкость объекта медитации. Если число тонких отвлечений сокращается, то объект медитации будет более различим. Возможно, вы это уже заметили, а если нет — обязательно понаблюдайте за тем, что происходит с объектом медитации, когда растет или сокращается число тонких отвлечений. На данном этапе при обычном уровне тонких отвлечений легко можно заметить, как ясность и четкость объекта меняются каждый момент времени. Изучите, как тонкие отвлечения отражаются на восприятии дыхания: это поможет вам заметить, что притупленность действует аналогичным образом.

Хотя притупленность и отвлечения вызывают одинаковые изменения восприятия, когда причина в притупленности, то ясность и четкость сокращаются более постепенно, без особых колебаний, и, конечно, количество тонких отвлечений не возрастает. Ясность и четкость сокращаются потому, что моменты восприятия постепенно сменяются моментами невосприятия. Необходимо натренироваться замечать, когда происходит этот спад. Как и в случае грубой притупленности на четвертом этапе, здесь мы прибегаем к внутреннему осознанию: оно предупреждает нас о потере ясности и четкости, благодаря чему мы можем вернуть их восприятию. Однако это совсем не просто, поскольку именно в то время, когда тонкая притупленность углубляется, внутреннее осознание начинает слабеть.

Ослабление внешнего и внутреннего осознания

Сперва вы ясно и четко воспринимаете дыхание, при этом продолжая осознавать физические ощущения и ментальные объекты на заднем плане. Но когда тонкая притупленность углубляется, **поле осознания** сокращается. Звуки и телесные ощущения стихают, иногда становясь совершенно неразличимыми. Мыслей становится меньше, и они возникают реже. В то же время вы все больше расслабляетесь и ощущаете все большую удовлетворенность: в конце концов эти ощущения становятся главными в поле внутреннего осознания. Тогда вы будете осознавать удобство и легкость, а не притупленность. Ситуация каверзная: внутреннее осознание, которое так необходимо, чтобы отслеживать углубление тонкой притупленности, само попало под ее влияние!

Когда тонкая притупленность углубляется, поле осознания сокращается, звуки и телесные ощущения стихают, мыслей становится меньше.

С похожей проблемой вы сталкивались на третьем этапе. Тогда, чтобы замечать грубые отвлечения и сонливость, вам требовалось внутреннее осознание, но оно было

еще недостаточно развито, чтобы справиться с этой задачей. Поэтому вы прибегали к помощи внимания и проверяли ум на отвлечения и притупленность. На настоящем этапе вы также будете периодически использовать внимание, чтобы проверить, не возникла ли в уме тонкая притупленность.

Удовольствие притупленности

На предыдущем этапе вы устранили боль и неудобство, поэтому теперь вам легче проводить долгое время в сидячем положении. Кроме того, внимание стало более устойчиво и вы довольны своими успехами, благодаря чему медитация часто доставляет вам удовольствие. Следует научиться отличать это благотворное удовольствие от приятных ощущений, вызываемых тонкой притупленностью. Само по себе удовольствие не всегда означает тонкую притупленность.

Кроме тех случаев, когда вы активно сопротивляетесь притупленности, все виды притупленности ума всегда приятны. Тогда вы осознаете удобство и легкость, а не притупленность.

Все виды притупленности ума всегда приятны, кроме тех случаев, когда вы активно сопротивляетесь ей. Аналогичным образом действуют алкоголь, наркотики и разные бездумные развлечения. Все они вводят человека в столь желанное состояние приятной притупленности. Он расслабляется и чувствует приятное онемение. Осознавание в лучшем случае туманное, а внимание течет свободно. Хотя это совсем не то же самое, что притупленность в медитации, на этих примерах можно понять, почему удовольствие притупленности настолько соблазнительно. Тонкая притупленность в медитации больше похожа на расслабленное состояние, когда вы с закрытыми глазами сидите на пляже, в шезлонге и под зонтиком, в теплый день. Или вспомните приятный отдых на диване после большого праздничного ужина. Вы не спите и даже не дремлете. Вы все еще немного осознаете происходящее вокруг. Ваш ум может даже казаться ясным, но в действительности вы не очень бодры.

Именно такая тонкая притупленность, более глубокая, но все же стабильная, может возникнуть в медитации, и если вы не распознаете ее как притупленность, то можете начать специально усиливать ее. Возможно натренироваться, чтобы долгое время пребывать в таком состоянии. Как уже говорилось, может создаться впечатление, что вы развили однонаправленное сосредоточение и достигли блаженства следующих этапов. Когда медитация настолько приятна, возникает сильный соблазн счесть себя ***продвинутым практиком***.

Приятная тонкая притупленность — это ловушка и тупиковое состояние. Следует распознавать и избегать ее.

Повторим: приятная тонкая притупленность — это ловушка и тупиковое состояние. Следует распознавать и избегать ее. Сперва может показаться трудным различать благотворное удовольствие от устойчивости внимания и удовольствие тонкой притупленности, однако со временем вы заметите, что теплое, мягкое, тихое удовольствие

тонкой притупленности значительно отличается от энергичности и бодрости, присутствующих, когда вы наслаждаетесь потоком осознанности.

Как заметить углубление тонкой притупленности и противостоять ему

Признаки углубления притупленности — спад ясности и четкости, ослабление периферийного осознания и соблазнительное чувство удовольствия. Однако распознать эти признаки трудно, поскольку из-за притупленности внутреннее осознание тускнеет. Так как же распознать тонкую притупленность, когда она уже начала оказывать свое влияние? Могут помочь некоторые произвольные реакции, например, вздрагивание. Если что-либо происходит — вы неожиданно слышите звук, например, кто-то кашляет или хлопает дверью — и вы ощутимо вздрагиваете или просто удивляетесь, значит, скорее всего, ум был притуплен. Также бывает, что вы внезапно замечаете, как произвольно делаете глубокий вдох или выпрямляете сутулую спину. Если бы вы были действительно осознанны, то знали бы о необходимости сделать это *еще до* срабатывания автоматической реакции. В целом, *чем более вы осознанны в данный момент времени, тем труднее тогда удивить вас или заставить вздрогнуть*. Как только что-либо заставит вас вздрогнуть и осознанность повысится, обдумайте и проанализируйте то, насколько качественно вы медитировали непосредственно перед этим. Так вы сможете распознать характерные признаки тонкой притупленности.

Однако необязательно ждать этого момента, чтобы заметить углубление тонкой притупленности. Время от времени следует специально выполнять проверку. Сравнивайте свою текущую осознанность и внимание с предыдущими случаями в медитации, когда вы были особенно бодры и энергичны. Полезно также сравнивать уровни осознанности и внимания в течение одной сессии медитации. Можно даже анализировать медитацию после завершения сессии, проверяя ее на наличие всевозможных признаков тонкой притупленности. Благодаря этому в следующий раз будет легче распознать притупленность. Наконец, о тонкой притупленности в медитации может говорить тот факт, что после практики вы ощущаете вялость или растерянность. Если это происходит, как можно яснее вспомните свои ощущения во время самой медитации, и это также поможет вам замечать притупленность в дальнейшем.

Лучший способ отслеживать тонкую притупленность — усиливать внутреннее осознание. Ключевую роль в этом играет намерение.

Лучший способ отслеживать тонкую притупленность — усиливать внутреннее осознание. Ключевую роль в этом играет *намерение*. На втором и третьем этапах вы преднамеренно развивали непрерывное внешнее осознание. Теперь необходимо усилить внутреннее осознание. Удерживайте намерение осознать происходящее в вашем уме все время, из момента в момент. Осознавайте, какие тонкие отвлечения сейчас присутствуют и как часто внимание переключается с дыхания на отвлечения. Осознавайте не только *содержание* своего ума — мысли, чувства, обуславливающие их намерения и так далее — но также *действия* своего ума. Одновременно продолжайте развивать намерение наблюдать за объектом медитации непрерывно, с максимально возможной ясностью и четкостью восприятия. Это значит, что также необходимо удерживать *намерение* знать, насколько у вас получается осуществлять первое намерение; безусловно, для этого требуется еще более сильное внутреннее осознание, а если ясность восприятия падает,

важно понять, в чем причина. Связано ли это с возникновением тонкой притупленности? Или с возбужденностью? Говоря коротко, важно сохранять непрерывную **бдительность** в отношении того, как со временем изменяется степень притупленности или бодрости ума. Стоит повторить: бдительность возникает в результате того, что вы твердо удерживаете намерения, связанные с внутренним осознанием.

Преднамеренно развивая бдительность и внутреннее осознание, вы не просто научитесь замечать тонкую притупленность — у вас также появится противоядие. Как вы помните, притупленность возникает, когда моменты восприятия сменяются моментами невосприятия. Твердое намерение воспринимать способно обратить этот процесс вспять, создавая новые моменты восприятия. Просто породив намерение ясно и четко воспринимать ощущения от дыхания, сохраняя при этом внутреннее осознание, вы работаете непосредственно с корнем притупленности.

Повышайте остроту восприятия объекта медитации, когда заметите, что качество осознания и внимания снижается. Используйте техники **наблюдения** и **связывания**. Наблюдайте за ощущениями от дыхания, при этом намереваясь воспринимать все подробности этого процесса как можно яснее и четче. Особенно важно связывать изменения дыхания со степенью бодрости или притупленности ума. Когда вы бодры, дыхание глубоко или поверхностно, вдохи длиннее или короче, как меняются паузы? Что меняется, когда ум притуплен?

Другой способ устранить тонкую притупленность — расширить поле охвата внимания, включая в него все телесные ощущения. Это дает уму заряд бодрости, поскольку вы автоматически прилагаете больше сознательных сил, чтобы наблюдать за большим спектром ощущений. Вы даже обнаружите, что на этом этапе поле внимания склонно расширяться самопроизвольно. Например, вы можете заметить, что наблюдаете за ощущениями дыхания в груди и животе, хотя намеревались сосредоточиться только на ощущениях в области носа.

Предупреждение: когда поле охвата внимания само собой расширяется, притупленность может *незаметно* возрасти. Это происходит двумя путями. Во-первых, если вам не хватает сознательных сил, из-за расширения поля внимания вы просто более туманно воспринимаете большее число объектов одновременно. В результате очень легко пропустить то, что восприятие начинает затуманиваться. Тогда оно затуманено вдвойне: из-за расширенного поля охвата внимания и из-за притупленности.

Во-вторых, самопроизвольное расширение сознания маскирует притупленность, поскольку в поле охвата внимания попадает много объектов, и может показаться, что так работает внешнее осознание. Когда поле внимания расширено, может казаться, что между вниманием и осознанием установилось равновесие, однако в действительности осознание слабеет, а притупленность углубляется. Поэтому, если вы заметите, что поле внимания само собой расширяется, будьте начеку. Проверьте, нет ли тонкой притупленности. Кроме того, никогда не доверяйте субъективному «ощущению» бодрости и ясности. Проверяйте реальное качество внимания и осознания.

Необходимо как можно раньше замечать малейшее углубление тонкой притупленности и затем применять соответствующее противоядие.

Подведем итог. Необходимо как можно раньше замечать малейшее углубление тонкой притупленности и затем применять соответствующее противоядие. Объект медитации должен снова обрести ясность и четкость, а ваше внутреннее и внешнее осознание должны стать такими же, какими были до возникновения притупленности. Ваша следующая задача — еще больше повысить уровень умственной энергии.

Как повысить осознанность через проверку тела

Вторая важная цель на данном этапе — повысить осознанность. Можно было бы развивать *навык* осознанности, не повышая общего уровня умственной энергии, но это неэффективно. В результате вы получили бы слабую осознанность, которую легко утратить.

Вы уже используете один метод усиления осознанности: удерживаете *намерение* сохранять отчетливое периферийное осознание и одновременно наблюдать за объектом медитации с максимально ясным и четким восприятием. Существует метод проверки тела, который повышает осознанность еще более эффективно.⁸⁶ Ниже данный метод описан пошагово.

1. Переместите фокус внимания с кончика носа на поверхность живота. Наблюдайте за ощущениями вдоха и выдоха. Не прекращая осознать дыхание как знакомое, повторяющееся по кругу событие, как можно сильнее сосредоточьтесь на самих *ощущениях*, а не на *идеях* «расширения», «сокращения», «кожи», «дыхания», «воздуха» или «движения». В частности, обратите внимание на качественные *изменения* этих ощущений в то время, когда живот поднимается и опускается. Продолжайте, пока внимание не обретет устойчивость и пока вы не сможете ясно распознавать изменяющиеся ощущения.

2. Когда вы как следует освоите практику восприятия ощущений в области живота, выберите другую часть тела подальше от живота, такую, где вы обычно не ожидаете ощутить чего-либо связанного с дыханием. Переместите фокус внимания туда, *одновременно удерживая ощущения дыхания в области живота в периферийном осознании*. Возьмем в качестве примера ступню. Переместите внимание на переднюю часть ступни. Подробно исследуйте там все ощущения, не прекращая осознать дыхание. Исследуйте ощущения в ступне и определите, меняются ли они как-либо во время вдоха или выдоха. (Сперва, вероятно, вы не заметите никаких изменений.) Повторите то же самое с задней частью ступни. Затем переместите внимание на икру и голень и вновь исследуйте все ощущения, стараясь найти что-либо связанное с дыханием. Повторите те же действия со второй ногой.

Необязательно начинать именно с ноги. Вполне допустимо начать, например, с кончика уха, затем продолжить исследовать макушку головы и лицо. Где начать и в каком порядке двигаться — неважно. Начните в любом месте на свое усмотрение. Рано или поздно вам потребуется подробно исследовать ощущения в каждой части тела, сперва внимательно сосредотачиваясь на маленьких участках, затем на более обширных. Ища ощущения

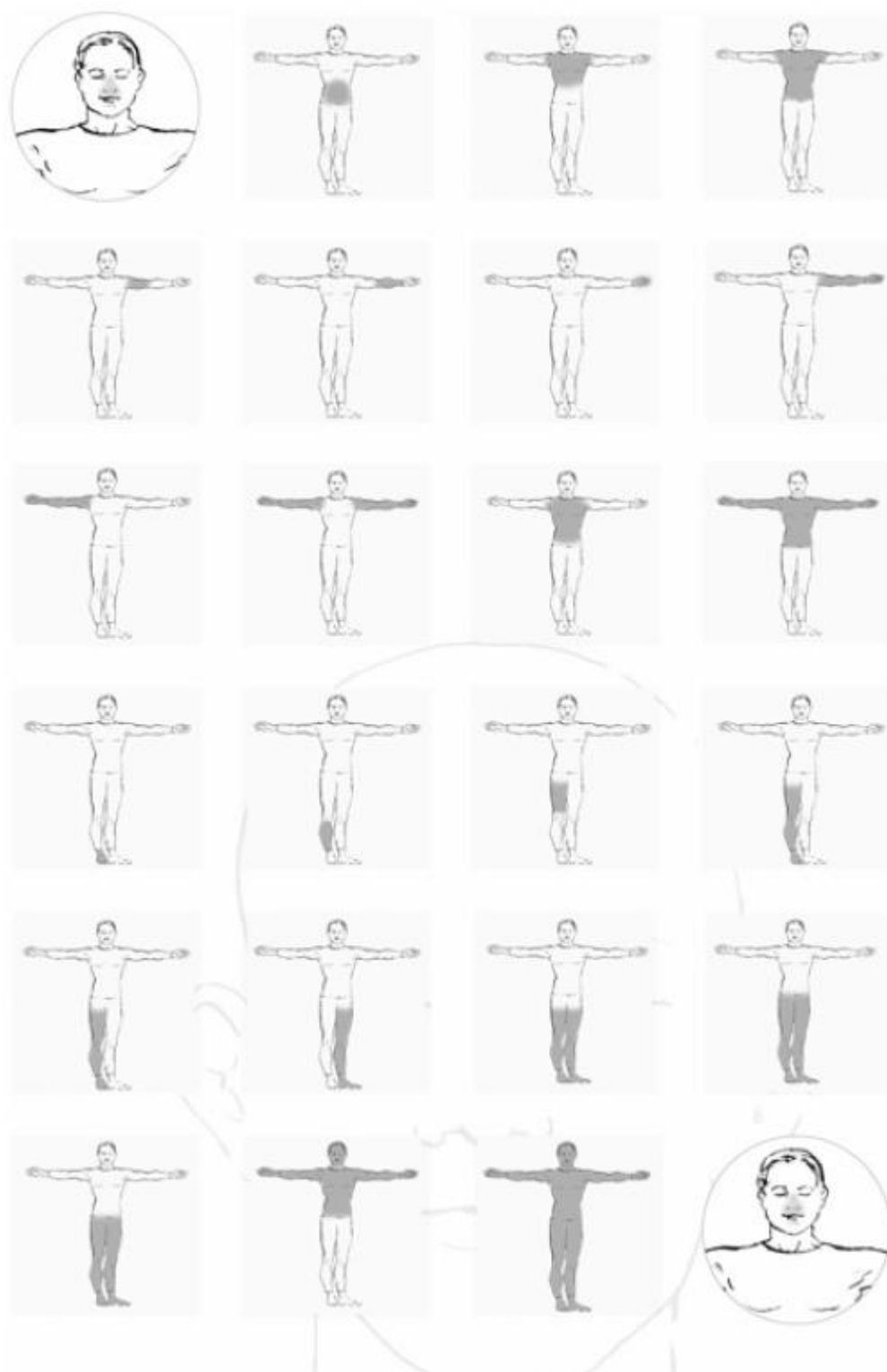
⁸⁶ Те практики, которые выбрали в качестве объекта медитации не ощущения дыхания, а мантру или визуализацию, вероятно, не смогут применить данный метод. Однако они могут достичь аналогичного результата, если разработают свой вариант практики, в котором потребуется очень высокая острота восприятия.

дыхания во всех частях тела, всегда сохраняйте периферийное осознание ощущений в области живота.

Также можно выполнить традиционную и крайне эффективную буддийскую **медитацию на элементы**, связав ее с наблюдением за телесными ощущениями. Элементы — это земля (твердость, сопротивление), вода (связность, текучесть), огонь (жар, холод), ветер (движение, изменение) и пространство. Например, сосредоточившись на ощущениях прикосновения и давления в стопе, вы заметите сочетание элементов земли и воды. Элемент земли выражается в том, что стопа твердо стоит на полу и вы чувствуете, как нога своим весом давит на пол. Стопа имеет свою плотность, форму и объем. В то же время она податлива и подвижна, но не ломается при сгибании или скручивании, какую бы позу вы ни приняли. Это элемент воды — связность и текучесть. Аналогичным образом можно заметить различные температурные ощущения — во всех частях тела в разной степени присутствует элемент огня.⁸⁷ Продолжая наблюдать за ощущениями, со временем вы заметите, что они постоянно меняются, усиливаются или слабеют, движутся и даже вибрируют. Это ветер — элемент движения и изменений. *Именно практика наблюдения за элементом ветра поможет вам найти ощущения дыхания во всех частях тела.* В индийско-тибетской традиции ощущения, связанные с дыханием, даже называют «внутренним ветром». Помните: практика элементов нужна просто для того, чтобы вы могли яснее воспринимать и исследовать ощущения. Если эта практика поможет вам, выполняйте ее. Если нет, ее можно пропустить.

3. Теперь исследуйте ощущения в целой ступне. Продолжайте осознать, как дыхание ощущается в области живота, и продолжайте искать в ступне ощущения, изменяющиеся в зависимости от дыхания. Затем подробно рассмотрите ощущения в обеих ступнях одновременно, ища среди них те, что изменяются из-за дыхания. Выполните то же самое с обеими ногами. Продолжайте проверять таким образом все тело: сначала внимательно исследуйте маленькие ограниченные области, затем постепенно расширяйте поле охвата внимания.

⁸⁷ Чтобы узнать кое-что интересное о сущности элемента пространства, можно провести следующий эксперимент. Положите руки на колени так, чтобы на каждой руке кончик большого пальца касался кончика указательного. Исследуйте ощущения в одной ладони, затем во второй, затем в обеих одновременно. Нервные окончания, являющиеся источником этих ощущений, расположены в коже и в более глубоких тканях пальцев и ладоней. Они порождают нервные сигналы и посылают их спинному мозгу. Все сигналы от одной ладони поступают в одно полушарие мозга (это противоположное полушарие, но сейчас это неважно), а все сигналы от другой ладони — в другое полушарие. Итак, есть два четко определенных, отдельных набора ощущений, которые вы воспринимаете как исходящие из противоположных частей тела. Теперь положите руки на колени, как и раньше, так, чтобы на каждой руке большой палец касался указательного. Однако в этот раз положите руки рядом, чтобы кончики больших пальцев касались друг друга, и кончики указательных пальцев тоже. Снова исследуйте ощущения в одной руке, затем во второй и в обеих руках одновременно. Естественно, нервные окончания остались на своих местах, в тех же тканях двух рук. Нервные импульсы по-прежнему поступают в противоположные полушария. Но ощущения изменились. Как это произошло? Почему именно ощущения, связанные с элементом пространства, так сильно изменились всего за несколько мгновений? Где «находится» элемент пространства?



Заметка 36. Проверка тела. Систематически проверяйте отдельные участки тела, исследуя все ощущения, но обращая особое внимание на те ощущения, которые меняются с дыханием. Освоив это действие, объединяйте участки, пока не сможете с равной ясностью наблюдать за ощущениями в больших областях тела. Как только вы заметите, что восприятие стало значительно сильнее прежнего, верните внимание к дыханию и области носа. Поддерживайте возросшее восприятие так долго, как только можете, а затем вернитесь к проверке всего тела.

Постепенно проверяя все тело, рано или поздно вы найдете те места, где легко заметны изменения ощущений, четко соответствующие циклу дыхания. Это почти наверняка будут верхняя часть спины, грудь, живот, а также, возможно, низ спины, плечи и предплечья. Ощущения, связанные с дыханием, сравнительно явные; они вызваны тем, что изменяется давление и части тела при движении соприкасаются друг с другом или с одеждой. Однако в конце концов вы сможете различать тончайшие изменения, связанные с дыханием, в каждой части тела. Когда вы станете более чувствительны к этим тонким изменениям, вы напрямую познакомитесь со смыслом традиционных терминов, таких как «поток *праны*», «движение внутреннего ветра» и «круговорот *ци*», и сможете понять их смысл. Когда вы будете находить какие-либо изменения в ощущениях, вызванные дыханием, всегда задерживайтесь на них и подробно исследуйте эти перемены.

Когда вы начнете воспринимать изменения в ощущениях отчетливо и легко будете распознавать их, потренируйтесь расширять и сужать поле охвата внимания. Породите намерение воспринимать ощущения, связанные с дыханием, одинаково ясно и четко при любом поле охвата. Например, когда вы обнаружите и исследуете ощущения в предплечье, связанные с дыханием, включите в поле внимания всю руку полностью и постарайтесь, чтобы восприятие изменений осталось таким же ясным и четким. Так вы не просто разовьете осознанность, но получите более непосредственный контроль над полем охвата внимания.

4. Поскольку применение данного метода требует столь высокой тщательности, со временем вы сможете осознавать ощущения намного яснее и четче. Кроме того, как уже говорилось, когда вы расширяете поле внимания, вы автоматически применяете большую сознательную силу. В какой-то момент вы заметите, что ваше восприятие значительно обострилось и остается таким независимо от места, куда вы направляете внимание. Когда вы достигнете такого состояния — а это может произойти задолго до того, как вы закончите проверку всего тела, — снова сосредоточьтесь на ощущениях дыхания в области носа. Обратите внимание, насколько яснее, четче, живее стало восприятие дыхания и как происходит внутреннее осознание состояния ума. Тренируйтесь как можно дольше удерживать повышенную остроту восприятия. Когда она заметно ослабнет, продолжите проверку тела.

Прибегайте к методу проверки тела, когда тонких отвлечений не слишком много и они не слишком сильны, когда вы довольно ясно воспринимаете объект медитации и когда периферийное осознание также достаточно ясно.

Прибегайте к методу проверки тела, когда тонких отвлечений не слишком много и они не слишком сильны, когда вы довольно ясно воспринимаете объект медитации и когда периферийное осознание также достаточно ясно. Сперва эта техника покажется весьма утомительной, так как вы будете стараться замечать очень тонкие ощущения в непривычных местах. Настоящий умственный труд! Поэтому когда вы начнете изучать данную технику, не приступайте к проверке тела сразу, как только сядете медитировать. Иначе ум быстро устанет, и остальное время сессии вы проведете в борьбе с притупленностью. Со временем проверять тело станет проще, и в конце концов вы сможете делать это в любой момент медитации, не уставая. С развитием навыка вы поймете, что эта техника приятна и приносит удовлетворение. Помните: выполнив проверку, всегда

возвращайтесь к наблюдению за ощущениями в области носа, так как цель данной практики — развить устойчивое, ясное сосредоточение на вашем основном объекте медитации.

Выполнив проверку, всегда возвращайтесь к наблюдению за ощущениями в области носа, так как цель данной практики — развить устойчивое, ясное сосредоточение на вашем основном объекте медитации.

Модель моментов сознания — основа для понимания сути пятого этапа

Практику на пятом этапе можно лучше понять благодаря модели моментов сознания. Рассмотрим для примера цифровую фотографию. Ясность и четкость изображения зависит от количества пикселей. Ясность и четкость объекта медитации аналогичным образом зависит от числа моментов восприятия, направленного на объект медитации. Если сокращается число моментов восприятия и растет число моментов невосприятия, возникает тонкая притупленность, и качество восприятия падает.

Из-за тонкой притупленности может создаться ложное впечатление, что вы достигли однонаправленного сосредоточения на объекте медитации. Причина в том, что моменты, в которые вы могли бы отвлечься, вместо этого становятся моментами невосприятия, так что во все имеющиеся моменты внимания вы сосредоточены только на дыхании. Но если бы это было подлинное однонаправленное сосредоточение, почти во все моменты восприятия вы были бы сосредоточены на объекте медитации, *притом число моментов невосприятия не возрастало бы*. Также важно вспомнить, что эти моменты невосприятия ощущаются как приятные. Поэтому с ростом их числа растет и ощущение тихого удовольствия. Наконец, поскольку моменты невосприятия несут меньше *жизненной энергии*, общий уровень умственной энергии падает.

Ключ к тому, чтобы повысить общую силу сознания, — повысить число моментов сознательного восприятия.

Ключ к тому, чтобы отследить и устранить тонкую притупленность, а также повысить общую силу сознания, — повысить число моментов сознательного восприятия при помощи намерения. Когда вы порождаете намерение отслеживать тонкую притупленность, вы преобразуете моменты невосприятия, потенциальные моменты сознания в реальные моменты восприятия и *внутреннего осознания*. Когда вы порождаете намерение устранять тонкую притупленность, повышая ясность и четкость восприятия, вы преобразуете моменты невосприятия в моменты восприятия и *внимания*.

В каждый момент сознания, когда у вас есть намерение усиливать периферийное осознание или внимание, вы создаете новые такие моменты в будущем.

Следовательно, эти два намерения — отслеживать притупленность и повышать ясность и четкость восприятия — создают еще больше моментов внимания и осознания, а значит, усиливают осознанность. В каждый момент сознания, когда у вас есть *намерение* усиливать периферийное осознание или внимание, вы создаете новые такие моменты намерения в будущем. В конце концов эти намерения будут сами себя поддерживать: одно намерение приведет ко второму, второе — к третьему, а значит, ум автоматически будет отслеживать и устранять тонкую притупленность.

Наконец, проверка тела подразумевает порождение намерения воспринимать крайне тонкие ощущения в непривычных местах. Это создает еще больше моментов сознания, повышает сознательную силу ума и дополнительно развивает осознанность. Когда вы используете это намерение правильно и достаточно часто, высокий уровень осознанности войдет у вас в привычку как в медитации, так и вне ее.

Заключение

Данный этап считается пройденным, когда вы в состоянии систематически удерживать крайне ясное, интенсивное восприятие с вниманием и внутренним осознанием на протяжении всей сессии медитации или большей ее части. Ваше внимание должно быть *более сильным*, чем раньше, чтобы все подробности объекта медитации могли восприниматься очень четко. Оно также должно быть *более ясным*, чем раньше, чтобы вы могли наблюдать за возникновением и исчезновением отдельных ощущений, связанных с дыханием. Естественным образом исчезнут абстрактные идеи, такие как «вдох» и «выдох», которые вы раньше по привычке использовали, чтобы следить за дыханием. Хотя вы крайне сосредоточены, вы поддерживаете внешнее осознание. Внутреннее осознание отслеживает и автоматически устраняет всю тонкую притупленность.

Чтобы освоить данный этап, не требуется достичь строго определенного уровня осознанности. Ваша осознанность продолжит расти на протяжении всех следующих этапов. Сейчас скорее важна ваша способность систематически *поддерживать* и развивать общую осознанность в каждой сессии медитации. Каждый раз ваши навыки будут стабильно расти.