

Источник
счастья,
доступный
каждому

РАДО

СТЬ

Чед-
Менг
Тан

ИЗНУТРИ

Эту книгу хорошо дополняют:

Книга радости

Его Святейшество Далай-лама XIV,
Десмонд Туту Архиепископ кейптаунский
и Дуглас Абрамс

Путь истинного лидера

Его Святейшество Далай-лама XIV
и Лоренс ван ден Майзенберг

Осознанность

Марк Уильямс
и Денни Пенман

Chade-Meng Tan

JOY ON DEMAND

The Art of Discovering the Happiness Within

Illustrations by Colin Goh



HarperOne

An Imprint of HarperCollinsPublishers

Чед-Менг Тан

РАДОСТЬ ИЗНУТРИ

Источник счастья, доступный каждому

Иллюстрации Колина Гоу

Перевод с английского Елены Погосян

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2018

УДК 159.923.2
ББК 88.283-8
Т18

Научный редактор Ольга Турухина

*Издано с разрешения HarperCollins Publishers
и Andrew Nurnberg Associates International Ltd.
при содействии Andrew Nurnberg Literary Agency*

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Константином Вариком

Тан, Чед-Менг
Т18 **Радость изнутри. Источник счастья, доступный каждому / Чед-Менг Тан ;**
пер. с англ. Е. Погосян ; [науч. ред. О. Турухина] ; иллюстрации Колина Гоу. —
М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-00100-839-2

Чтобы быть по-настоящему счастливым, нужно уметь испытывать радость в тот момент, когда мы сами этого хотим. Чед-Менг Тан, в прошлом инженер в Google, а ныне эксперт по саморазвитию, показывает, что уровень счастья — это вовсе не постоянная величина и что благодаря регулярным тренировкам ума его можно смещать на позитивный край эмоциональной шкалы. Источник счастья не где-то снаружи, он внутри нас. Из книги вы узнаете, как добраться до этого источника, успокоить свой ум и справиться с болью.

Для каждого, кто хочет стать счастливее и сделать счастливыми людей вокруг себя.

УДК 159.923.2
ББК 88.283-8

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00100-839-2

© 2016 by Chade-Meng Tan. All rights reserved.
Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers.
© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Как я научился радоваться в свое удовольствие и себе на пользу	12
Счастье поддается тренировке!	14
Радость не зависит от физических и эгоистических удовольствий	22
Счастье — путь к успеху	29
Благотворный цикл	32
Для тех, кто не в курсе: что вы с этого будете иметь	34
Глава 1. Радость для каждого. Неожиданные (и НЕнеожиданные) преимущества тренировки ума	36
Даже простейшие выгоды от тренировки ума изменят вашу жизнь	37
Креативность: это не баг, а свойство программы!	42
Удивительная уверенность	48
Привлекательность в глазах окружающих	61
Удача и счастье	64
Глава 2. За один вдох? Не может быть! Как почувствовать радость с первого вдоха	70
Не волнуйся! Будь ленив!	75
Долго ли ждать эффекта?	76
За один вдох? Это несерьезно!	81
Дышите регулярно	87
Радость начинается с первого вдоха	91
Самый глупый совет, который Гопи от меня получил	95
Глава 3. От одного вдоха до бесконечности. Обретаем устойчивое счастье	98
Базовая тренировка: успокаиваем ум	100
Я не успокаивал ум — он успокоился сам!	106

Медитировать не значит перестать думать	108
Тренировка ума как приготовление пищи: три ментальных фактора медитации	109
Медитация «Ласковый щенок»	112
Ежедневная тренировка ума — легко	121
Глава 4. Я что, счастлив? Направляем ум к радости	122
Речной поток	122
Что, я уже счастлив? А я и не заметил!	124
Направляем внимание на радость	127
Радость по запросу	127
Радостный ум «рулит» в медитации	130
Обращаемся к радости в реальной жизни	134
«Однажды я умру» и другие веселые мысли	138
Радость от того, что вы не страдаете	142
Смотри-ка: ушло!	147
Не ждите особого момента, медитации или специального дня для радости	150
Ежедневная практика направления ума к радости	153
Глава 5. Возвышаем ум за несколько секунд. Радость сердечных практик	155
Любящая доброта и самый счастливый день за последние семь лет	155
Знакомство ума с радостью любящей доброты	159
Любящая доброта — «точка доступа» к состраданию	161
Смакование этой (вкусной) добродетели	171
Так много добра, так мало времени	178
Враги ближние и дальние	181
Вот почему их называют сердечными качествами	186
Четыре строчки о бескорыстной любви	188
Глава 6. Счастье полно дерьма. Работаем с болезненными эмоциями	189
Первый шаг в работе с эмоциональной болью: направить внимание	191
Второй шаг в работе с эмоциональной болью: проживание эмоции	196

Третий шаг в работе с эмоциональной болью: познание	208
Добиваемся мастерства в работе с эмоциональной болью	213
Неудача не случайна, она предусмотрена	216
Искусство страдать — это любовь	220
Глава 7. Великий ум лучше, чем секс.	
Исследование по ту сторону земных наслаждений	225
Радость — не единственный путь	226
Когда медитация дается без усилий	230
Что это значит — быть опытным практикующим медитацию?	234
Как следует постарайтесь, чтобы отпустить	249
Свобода!	252
Эпилог. Не останавливайтесь и не напрягайтесь	255
Благодарности	258
Примечания	263

Что ты имеешь в виду, когда говоришь: «Радость по требованию»?! Можно подумать, мимо пролетает невидимая фея, готовая одарить тебя радостью!



Да уж, глупее не придумаешь...



*На свете есть много привлекательных,
но при этом лишних вещей. Радость не из их числа*

*Все, кто научил меня радоваться,
особенно в самые мрачные часы: спасибо вам!*

ВВЕДЕНИЕ

Как я научился радоваться в свое удовольствие и себе на пользу

Позвольте для начала рассказать вам короткую историю. Жил на свете веселый умный мальчик, который к 21 году превратился в радостного, уверенного в себе и довольного жизнью молодого человека... И это был не я.

Я родился в Сингапуре в 1970 году. Крошечный Сингапур был бедной развивающейся страной без природных ресурсов. Но к тому времени, когда мне исполнился 21 год, моя родина превратилась в богатое государство с одним из самых высоких в мире уровней дохода на душу населения. Случилось знаменитое «сингапурское экономическое чудо»*. Вместе с этим национальным чудом росли и доходы моей семьи. Отец начал свою карьеру в десять лет уличным торговцем, а незадолго до моего рождения ему пришлось пойти в армию, чтобы семья выбралась из нищеты. Когда я был маленьким, мама в целях экономии не каждый день позволяла себе поесть хотя бы дважды. А когда мне исполнился 21 год, отец вышел в отставку в высоком офицерском звании и стал преуспевающим бизнесменом.

В 12 лет я научился писать компьютерные программы, что для 1982 года было серьезным достижением. А в пятнадцать уже выиграл первую из моих многочисленных национальных наград за

* «Сингапурское экономическое чудо» — период форсированного экономического развития Сингапура в 1960–1990-е годы, который обычно связывают с именем премьер-министра республики Ли Куан Ю (1923–2015). *Прим. ред.*

успехи в программировании. Почти столько же лет спустя, когда мне было 29, талант программиста обеспечил мне место инженера в тогда еще только появившейся компании под названием Google (с тех пор как в 2000-м я начал на нее работать, она успела слегка подрасти). В Google так оценили мое дружелюбие и юмор, что даже прозвали меня «такой отличный парень... (и этого никто не станет отрицать!)»*.

В общем, началось все как шутка, однако мне стало совсем не до шуток, когда я прочел о себе на первой полосе *The New York Times*¹.

Дело в том, что я сделал для Google кое-что, что не входило в служебные обязанности инженера: организовал для коллег курс по развитию эмоционального интеллекта на основе внимательности под названием «Ищи внутри себя». Очень скоро он приобрел невероятную популярность среди сотрудников Google и в итоге дал рождение одноименной книге-бестселлеру (*Search Inside Yourself*), переведенной на множество языков и получившей положительные отзывы от далай-ламы** и Джимми Картера***. Благодаря книге я, как говорят в таких случаях, наутро проснулся знаменитым. Меня стали считать экспертом по таким вопросам, о которых нормальному ботану из Юго-Восточной Азии с красным дипломом инженера не положено и представления иметь: «эмоциональный интеллект», «внимательность», «сострадание», «внутренняя радость». Я выступал в Белом доме на тему развития доброты и вел в ООН дискуссию о сострадании². Ведущие телешоу *60 Minutes*****

* «For he/she's a jolly good fellow... Which nobody can deny». Слова из популярной песни, исполнением которой человека поздравляют со значительным событием — продвижением по службе, рождением ребенка, победой в спорте и пр. Вторая по популярности в США после знаменитой *Happy Birthday*. *Прим. перев.*

** Далай-лама — глава наиболее влиятельной школы тибетского буддизма и до 2011 года политический глава Тибета. Здесь имеется в виду Далай-лама XIV (Нгагванг Ловзанг Тэнцзин Гьямхцо, род. 1935), лауреат Нобелевской премии мира 1989 года. *Прим. ред.*

*** Джимми Картер (род. 1924) — 39-й президент США (1977–1981) от Демократической партии, лауреат Нобелевской премии мира 2002 года. *Прим. ред.*

**** *60 Minutes* («60 минут») — общественно-политическое шоу, которое транслируется на телеканале CBS с 1968 года. По версии газеты *The New York Times*, одно из самых популярных и читаемых общественно-политических шоу на американском телевидении. *Прим. ред.*

пригласили меня рассказать о внимательности³, а сотрудники CNN выпустили сюжет о моем «алгоритме счастья»⁴.

Прочтя все это, вы, возможно, решите, что счастья у меня всегда было хоть отбавляй. Ничего подобного! На самом деле практически все начало своей жизни я провел на противоположном от счастья краю эмоций. Вплоть до 21 года я был глубоко и неизменно несчастлив. Отчаяние стало моим постоянным спутником и смердело так, будто не мылось с тех времен, как президентом США был Никсон*.

Итак, счастье вовсе не пришло ко мне само — оно оказалось умением, которому я должен был научиться.



Счастье поддается тренировке!

Один китаец пришел к гадалке. Женщина долго изучала линии на его ладони и наконец сказала:

* Ричард Никсон (1913–1994) — 37-й президент США (1969–1974) от Республиканской партии, первый и пока единственный ушедший в отставку до окончания срока. *Прим. ред.*

— Ты сейчас очень несчастен и будешь оставаться несчастным до тех пор, пока тебе не исполнится сорок лет.

— Но что же станет со мной после сорока? — с нетерпением вскричал человек. — Мое несчастье наконец-то от меня отвяжется?

— Нет, — ответила гадалка. — Просто после сорока ты к нему привыкнешь.

И это опять не обо мне...

К счастью для меня, моя история закончилась гораздо удачней. Я был несчастен только до 21 года. Именно в этом возрасте я обнаружил, что счастье можно в себе тренировать. И, развив в себе умение получать радость, я стал счастливым. А поскольку моя книга посвящена как раз этому умению, то и вы сможете развить его в себе, а значит, тоже стать счастливыми.

Исследования психологов говорят о том, что человек обладает ценнейшим качеством: он умеет приспосабливаться как к хорошим, так и к плохим обстоятельствам. Кроме того, для каждого из нас характерен свой, относительно постоянный уровень счастья, к которому мы неизменно возвращаемся независимо от того, насколько счастливые или горестные события случились в нашей жизни. Широко известное исследование 1978 года показало, что и люди, выигравшие в лотерею целое состояние, и те, кто оказался парализованным после аварии, рано или поздно возвращаются к своему среднему уровню счастья⁵. В 1996 году ученые включили в исследование пары близнецов, предположив, что их уровни счастья должны быть равными благодаря генетике⁶. Оказалось, что ни один из множества других учтенных факторов — социально-экономический статус, образование, доходы семьи, семейное положение или религия — не повлиял на уровень счастья более чем на 3%. Иными словами, все мы родились с заданным уровнем счастья, заложенным в генах.

Раз львиная доля нашего счастья зависит от генетического кода, то получается, что мне изначально был задан очень низкий уровень счастья. Как будто некий боженька с карикатуры сунул нос в мою генетическую карту при рождении и буркнул:

— Без обид, пацан, но быть тобой — полный отстой. Пока!

О нет! Только не это! И что же мне делать? К счастью, я нашел решение. Точно так же, как мы можем тренировать и улучшать свои физические свойства — силу и выносливость, мы можем тренировать и качества нашего ума — радость и спокойствие!

Представьте, что вы не имеете понятия о пользе физических тренировок, а я пришел к вам, объявил, что нужно качать бицепс, показал, как это делать, тягая вверх-вниз тяжелую гантель, а потом предложил вам сделать то же самое. Скорее всего, вы подумаете (и это резонно), что у меня не все в порядке с головой. И тут же спросите:



— Почему? Почему я должен тратить время на то, чтобы махать этой несуразной штуковиной?

И только если вы узнаете, как упражнения влияют на физическую форму и зачем о ней заботиться, мои действия станут вам понятны. С каждым разом, поднимая эту чертову гантель, вы будете добавлять своим мышцам чуть-чуть силы. И если вы сделаете достаточно много упражнений для бицепсов и других мышц, то станете сильными и сможете делать то, что прежде у вас никогда

не получалось. Теперь вы без труда отвернете тугую крышку на банке и одолеете хулигана. А вдобавок к мышечной силе (и способности одолеть хулигана) получите хорошую физическую форму и отличное здоровье. А это очень важно, ведь хорошая физическая форма и отличное здоровье делают ярче все стороны жизни. У вас больше энергии, вы реже болеете, а значит, становитесь более успешным в делах, потому что... у вас больше энергии и вы реже болеете. Вы лучше выглядите, уверены в себе и вообще довольны жизнью. Если вы никогда не слышали о пользе физических тренировок, то мои слова должны взорвать вам мозг, потому что я со всей ответственностью заявляю: вы можете целенаправленно изменить свою жизнь, выполняя простые упражнения — поднимая и опуская тяжелые предметы. Занимаясь этим, вы улучшаете все стороны своего бытия.

В долгой борьбе с ощущением собственного несчастья я совершенно случайно открыл для себя умственный эквивалент физических упражнений. Обнаружил, что можно изменить все стороны своей жизни простыми тренировками ума — образно говоря, накачивая бицепсы мозга. Развивать в себе навык получения радости «по запросу» и благодаря этому улучшать собственную жизнь в целом. И этим ментальным, или умственным, эквивалентом физических упражнений служит медитация.

Медитация — еще одно название для *тренировки ума*. Согласно научному определению, медитация — «особый род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики и предназначенных для погружения практикующего в специфические ментальные состояния»⁷. То есть для того чтобы медитировать, достаточно обладать разумом. Практикуя медитацию, вы приучаете свой разум эффективнее достигать определенных необходимых вам целей, например радости. В этом смысле важна медитация внимательности. Это одна из множества разновидностей медитации — точно так же, как бег трусцой — лишь одна из многих разновидностей физических упражнений. Внимательность определяется как «сосредоточение

внимания на определенной цели: безоценочном осознании настоящего момента»⁸. Итак, внимательность — особый вид внимания, а медитация внимательности предполагает именно такой способ сосредоточения.

Я начал медитировать потому, что чувствовал себя бесконечно несчастным и готов был попробовать что угодно. Должен признаться, в те времена в Азии медитация не воспринималась как что-то крутое. Скорее наоборот: медитировать считалось отстоем. Во времена моего взросления в Сингапуре не водились хиппи, но имелось энное количество чудиков, о которых родные сплетничали шепотом, со смесью благоговения и стыда. По-видимому, этими чудиками как раз и были люди, практиковавшие медитацию. Так что, как вы понимаете, в те годы и речи быть не могло о светских школах медитации, а значит, единственной возможностью познакомиться с практиками медитации были буддийские религиозные центры. (Позже именно из этого личного опыта родилась моя решимость сделать обучение медитации общедоступным, чтобы людям не приходилось становиться буддистами, дабы получить пользу от этих практик, — впрочем, это уже совсем другая история.) И в довершение всего: в те годы в ряде азиатских стран (в том числе в Сингапуре) буддизм считался устаревшим, нудным и совершенно беспонтовым. Стало быть, тощий и невзрачный юный ботаник, изо всех сил мечтающий получить признание у своих друзей, должен был дойти до полного отчаяния, раз занялся медитацией. И вот это уже обо мне...

И все же, несмотря ни на что, я тогда ясно ощущал, что именно медитация есть ключ к избавлению от моих несчастий, — хотя и не понимал, почему и как именно она мне поможет. Прорыв случился в сентябре 1991-го, когда меня зачислили в бакалавриат Наньянского технологического университета*. В кампусе я попал на лекцию, ее читала женщина, которую звали Преподобная Сангье Кхадро, известная еще и как писательница Кэтлин Макдональд, американка, посвященная в монахини в буддийском монастыре в Тибете. Мне сразу бросились в глаза спокойствие

* Главный университет Сингапура. *Прим. перев.*

и доброжелательное достоинство, выразившиеся и в ее позе, и в каждом движении и слове. Я был поражен до глубины души. Во время этой лекции прозвучала фраза: «Все зависит от того, как мы развиваем свой ум». И в тот миг, когда я услышал ее, все в моей жизни обрело значение и смысл. Всё. Тогда же я принял два судьбоносных решения. Во-первых, сказал себе: «С этой минуты, прямо сейчас, я становлюсь буддистом». А во-вторых, решил научиться медитировать — не важно, каких усилий это будет стоить.



Как и полагается, очень скоро после того, как решение было принято, судьба подарила мне встречу с моим первым учителем медитации. В полном соответствии с известной тибетской мудростью: «Когда ученик готов, приходит учитель». Может, и так, а может, мне просто повезло. Как бы то ни было, именно тогда я познакомился с недавно ушедшим от нас учителем медитации из Шри-Ланки — Годвином Самараратне, который, как я абсолютно убежден, достоин того благоговейного трепета, с которым к нему относятся ученики. Несмотря на глубочайшую мудрость, он снизошел до того, чтобы учить меня так, как мне понятнее. Он

был первым из многих встреченных мной в дальнейшем мудрецов, благодаря которым я понял, что счастье поддается тренировке в каждый чудесный момент нашей жизни⁹.

Это сейчас никто и ничто не поколеблет мою уверенность, что медитация способна принести в жизнь счастье. Я знаю это, поскольку сам служу превосходным тому примером. Ведь основой для моего нынешнего счастья стало прежнее несчастье. Это означает, что я был несчастен, даже когда в моей жизни ничего не происходило. И это означает, что, когда происходило что-то хорошее, я чувствовал себя счастливым лишь на мгновение — и снова возвращался в состояние несчастья. И еще это означает, что я не был счастлив даже несмотря на обеспеченную жизнь, уважение коллег и все прочие признаки социального успеха, которого достиг, повзрослев. Однако не прошло и двух лет с того дня, как я начал тренировать свой ум, и основой моего существования стала радость. И это означает, что теперь я счастлив, даже когда ничего не происходит. А когда приходит горе и я испытываю боль, мне действительно больно, но потом я снова возвращаюсь в состояние счастья.

Ничего себе, да?

Люди привыкли верить, что их уровень счастья неизменен, однако я живое доказательство того, что этот уровень можно смещать как на негативный, так и на позитивный край эмоциональной шкалы, — и всего-то после двух лет упражнений. И определенно, я не единственное такое доказательство. Даже великим «мастерам счастья» необходимы постоянные упражнения, чтобы оставаться в форме. Возьмите, к примеру, далай-ламу, к которому радость приходит так охотно, что однажды на вопрос репортера о том, когда Его Святейшество испытал самый счастливый момент в жизни, тот, лукаво сверкнув глазами, ответил:

— Прямо сейчас.

Видите: даже далай-лама не испытывает счастье постоянно, и даже ему приходится тренировать свой ум, чтобы быть счастливым «прямо сейчас», и даже он делает такие упражнения каждый день.

А «самый счастливый в мире человек», тибетский буддийский монах Матье Рикар*, чье счастье было измерено (и это широко обсуждалось в 2007 году¹⁰), признается, что не был рожден счастливым. Он сумел достичь продолжительного состояния душевного мира и спокойствия (которое скромно называет «определенным уровнем внутренней свободы и сострадания») благодаря постоянным тренировкам, на которые его вдохновили учителя. В нашей с ним беседе Матье особо подчеркнул, что утверждение, будто в мире есть какие-то «особенные люди», не более чем пустой звук. Результаты тренировок, через которые Матье Рикар прошел вместе со своими последователями, — реальное доказательство того, что каждый может получить от этих упражнений пользу.

Еще один человек, добившийся выдающегося уровня счастья, — Мингьюр Ринпоче**, участвовавший в экспериментах передовой неврологической лаборатории Ричарда Дэвидсона в Мэдисоне. Он откровенно признается, что в детстве страдал от сильных панических атак, но сумел преодолеть их с помощью медитации¹¹.

Я не считаю такие примеры совпадением; я считаю, что так и должно быть. Ведь известно же нам, что еще в годы молодости Будды, то есть примерно за 500 лет до нашей эры, индийский царь обратил внимание на необыкновенное спокойствие и счастье буддийских монахов. Для меня же не менее убедительными стали результаты занятий на курсе «Ищи внутри себя». Подавляющее большинство моих коллег, посещавших курс, до этого либо вообще никогда не занимались медитацией, либо были едва с ней знакомы. Однако уже после первых недель наших занятий многие из них признавались, что стали чувствовать себя намного

* Матье Рикар (род. 1946) — буддийский монах тибетской школы ньингма, француз по происхождению, автор текстов о буддизме, переводчик и фотограф. С подачи исследователей, ставивших эксперименты с его участием, прозван «самым счастливым человеком на Земле». *Прим. ред.*

** Йонге Мингьюр Ринпоче (род. 1975) — буддийский учитель и монах в традициях карма кагью и ньингма, основатель сети буддийских медитационных центров «Тергар». С 2011 по 2015 год находился в продолжительном одиночном ретрите, выполняя практики в скитах и пещерах. *Прим. ред.*

счастливее. Исследование 2003 года показало похожие результаты: всего восьми недель медитации внимательности достаточно, чтобы запустить в мозге значительные изменения, обусловленные повышением уровня счастья¹².

В данный момент жизни я нахожусь в хорошей точке — возможно, на середине? — пути между Несчастливым среднестатистическим Джо (или Горестной среднестатистической Джилл) на одном его конце и Его Святейшеством и другими мастерами счастья — на другом. Совсем недавно я понял, что почти ни при каких обстоятельствах больше не теряю чувства юмора. Архиепископ Десмонд Туту* однажды сказал: «Если вы хотите стать источником перемен, вам понадобится все ваше чувство юмора». И я с ним согласен: радость — чрезвычайно мощный источник силы.

Впрочем, ладно; может, я успел пройти всего четверть пути до неизменного счастья 24/7, но ведь здесь гораздо важнее осознавать, что ты движешься, не стоишь на месте. Иными словами — что радость и счастье поддаются тренировке. Именно так! Вот почему эти эмоции с такой охотой приходят к Его Святейшеству и другим счастливым людям. Они практикуют всю жизнь. Однако это не значит, что, прежде чем стать счастливым, вам придется превратиться в восьмидесятилетнего монаха: вы сами увидите, как ваша жизнь начнет меняться к лучшему уже после первых шагов.

Радость не зависит от физических и эгоистических удовольствий

Жил на свете человек с какой-то кожной болезнью. Тело его постоянно зудело, однако каждый раз, когда удавалось почесаться, он испытывал приятные ощущения. Настал момент, когда очень

* Архиепископ Десмонд Туту (род. 1931) — первый чернокожий епископ в ЮАР, активный борец с апартеидом, лауреат Нобелевской премии мира 1984 года. *Прим. ред.*

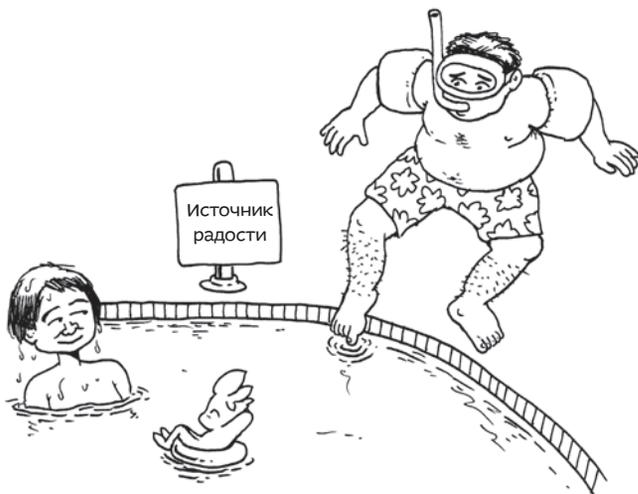
умелый доктор вылечил его от болезни, и человеку больше не надо было чесаться. И тогда он понял, что хотя чесаться было и приятно, но все-таки жить, не испытывая в этом потребности, намного приятнее.

Есть два состояния ума, заставляющие нас «чесаться»: ради приятных физических ощущений и чтобы потешить свое эго. Да, мы испытываем удовольствие от приятных физических ощущений — например, когда едим вкусную еду, а нашему эго нравится, когда нас за что-то хвалят, — и это хорошо. Но гораздо лучше, если нам удастся испытывать радость, не связанную с физическими ощущениями или эго. Простой пример: мы чувствуем радость, когда сидим и едим шоколад, но можем испытывать радость и когда просто сидим, безо всякого шоколада. Чтобы этого добиться, мы учим ум испытывать радость даже тогда, когда он не получает стимулов извне. В этом и кроется тайна повышения нашего внутреннего уровня счастья.

Чтобы тренировать ум испытывать радость, не зависящую от стимулов, надо сначала разобраться, как освободить состояние радости от необходимости в чувственной стимуляции, а затем укрепить в себе эти навыки. Их, кстати, всего три: расслабление, направление и подъем.

1. Расслабление в радости

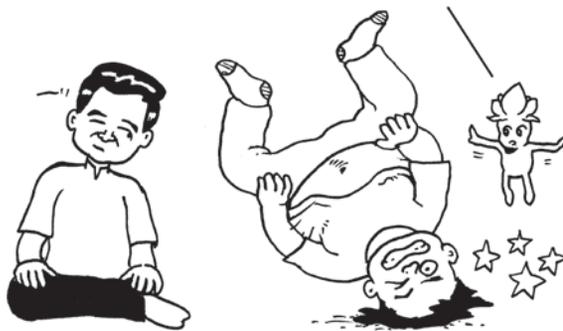
Первый навык для получения «счастья по запросу» — это умение расслабить ум, погрузить его в состояние спокойствия. Когда ум в покое, ему легче открыться для радости, а полученная радость, в свою очередь, поможет укрепить наше спокойствие. Я называю этот процесс «расслаблением в радости»: вы радуетесь просто так, без приятного «поглаживания» своих чувств или собственного эго. И чем больше мы развиваем эту способность к внутренней радости, тем скорее расстаетесь с зависимостью от чувственной стимуляции или стимуляции эго. А это значит, что радость становится гораздо более доступной — приходит где и когда угодно.



2. Направление разума к радости

Следующим навыком становится умение распознавать радость и сосредотачиваться на ней. Мы учимся смотреть туда, где можно увидеть и распознать уже ставшую для нас доступной радость в моменты, о которых мы раньше и не подозревали. Например, мы можем испытывать радость просто от глубокого дыхания или привычных дел.

Возможно, у него не получается направить себя, потому что он недостаточно гибок?



Потому что сами приглашаем радость во все это. То есть мы узнаем радость как часть не только медитативного состояния, но и повседневной рутины. Со временем, благодаря практике, наш разум сам научится распознавать радость в обычном. Радость станет для него таким же привычным атрибутом, как близкий человек, на которого всегда можно положиться. И чем сильнее разум привыкнет к радости, тем больше он будет ее ценить, тем точнее будут его обращения к ней и тем легче ему будет вызывать состояния, способствующие радости.

3. Подъем разума

Теперь, овладев первыми двумя навыками, мы можем научиться поднимать свой ум к высотам благотворной радости, той, что приносят доброта, щедрость, бескорыстная любовь и сострадание. Польза от такой радости укрепляет наше ментальное здоровье так же, как полезная пища укрепляет здоровье физическое.



Кроме того, этот вид радости приводит ум в более стабильное, сосредоточенное состояние, потому что ему больше не нужно

тратить силы на сожаления или чувство вины. А стабильное и сосредоточенное состояние ума, в свою очередь, содействует благотворной радости — так замыкается «непорочный» круг.

Тренируясь в умении расслаблять, направлять и поднимать ум к радости, мы развиваем в себе способность получать счастье по запросу практически в любой ситуации повседневной жизни (за исключением, может быть, лишь таких форс-мажорных состояний, как утрата источника пропитания или потеря близкого человека).

Один из директоров Google Джонатан Берент, освоив все три навыка, заметил, как сразу же изменилась его жизнь. Он сказал мне:

— Оказывается, мне достаточно сделать осознанный вдох, чтобы почувствовать радость. На самом деле это так помогает, что теперь я специально завожу будильник, чтобы осознанно вдыхать как минимум раз в час, если есть возможность. Еще года два назад я бы сказал, что счастье по запросу — ерунда и не смешите меня! Но теперь оно стало для меня реальностью, и я знаю, что могу стать счастливым в любой момент.

Кое-кто из моих знакомых ощутил перемены, едва успев сделать лишь одно небольшое упражнение из этой книги. К примеру, Джейни, которая много лет не могла нормально спать по ночам. Она всего пару минут направляла внимание на радость от любящей доброты (глава 5) и той же ночью крепко уснула впервые за несколько лет. Теперь она практикует любящую доброту каждый день — и прекрасно высыпается.

Однако не спешите — это еще не всё! Те же навыки, с помощью которых наш ум учится расслабляться, направляться и подниматься к радости, дают нам умение и силы справляться с самыми сложными проблемами и эмоциональной болью. Конечно, нельзя гарантировать, что исключительно благодаря одному осознанному вдоху в час, или даже многим часам тренировок, или просто к концу чтения этой книги в вашей жизни наступит череда удачных и счастливых дней. Но одно я могу обещать: когда бы вы ни прибегали к трем этим приемам — расслабление, направление,

подъем, — то, что причиняет вам боль, покажется менее болезненным, безразличное принесет радость, а приносившее радость станет еще более радостным.

(В этом месте вам положено ахнуть: «Ничего себе!»)

Если вы сегодня несчастны или даже счастливы, но вам этого счастья маловато, имейте в виду: отпущенный природой уровень счастья может быть повышен. Я знаю, что говорю, потому что проделал это сам и видел, как того же добились многие коллеги, занимавшиеся по моей программе в Google. Я даже видел результаты научных исследований, которые описывали полученный эффект в цифрах. Конечно, буддийские монахи и другие люди, занимающиеся созерцательными практиками, делают это уже на протяжении многих тысячелетий, но дело тут вовсе не в каком-то чудесном эликсире, растворенном в водах Гималаев, — это то, что можете делать и вы, где бы ни были.

Предвижу резонный вопрос: если безусловная и устойчивая радость так легко доступна, почему же об этом до сих пор знает так мало людей? Почему эта радость так неуловима? Полагаю, потому, что большинство людей и понятия не имеют о том, что такая радость — не связанная с физическими ощущениями или эго — вообще возможна. А если даже кто-то про нее и слышал, то считает достижение нереальным, так что не стоит и пытаться. Мы просто не в состоянии представить, что этому может научиться любой желающий. Кто-то твердо убежден, что для радости необходимо много денег, равно как есть сторонники и прямо противоположной точки зрения, согласно которой настоящее счастье доступно лишь тем, кто отказался от всего мирского и поселился отшельником в лесной хижине. Вы можете считать, что для получения доступа к радости необходимы годы медитаций, однако, прочтя главу 2, узнаете, что при желании достаточно сделать всего один осознанный вдох.

Однако если вы уверены, что достигаете радости только когда покупаете и потребляете непонятно что и превращаетесь в беспринципного финансового воротилу с последующим участием в президентских выборах, — не видать вам счастья как своих ушей.



Еще никогда удовольствие не было столь доступным, как в современном мире, с современными технологиями, — оно повсюду, надо лишь руку протянуть. Так что дефицит счастья сегодня никак не может быть связан с невозможностью потешить свое эго или свои чувства. Просто счастье, достигаемое такими способами, весьма относительно, поскольку зависит от внешних факторов, не всегда поддающихся контролю. (Подобно тому, как выбор ролика на YouTube может оставаться под нашим контролем, пока не обрушится доступ в интернет.)

И напротив, радость, обретенная внутри себя — благодаря миру в душе, достигнутому через несколько глубоких вдохов, или от доброго отношения к окружающим (хоть в этом и участвуют другие люди, от них ничего не зависит), или от нашей собственной щедрости, или от совершения правильных поступков, — такая радость всегда в нашем распоряжении, независимо от обстоятельств. И даже если по какой-то случайности мы утратим эту радость или в нашей жизни произойдет нечто очень плохое, что ее пересилит, мы останемся способны увидеть радость в знании того, что можем ее вернуть. Каждый из нас одарен внутренним живительным источником — не важно, с какими проблемами и горестями нам приходится сталкиваться. И этот источник — радость. Она не ускользнет от вас, если вы знаете, где и как ее искать.

Счастье — путь к успеху

Жизнь непредсказуема. Иногда вы находите что-то лишь после того, как перестаете искать. Однажды, к примеру, мне до зарезу понадобился специальный кабель для компьютера. Я знал, что он у меня есть, но, перерыв весь дом, не нашел. Через час бесполезных поисков, сдавшись, я решил, что завтра пойду и куплю этот кабель, и тут, не успев и глазом моргнуть, увидел его прямо на полке над рабочим столом.

Примерно то же, как я убедился, происходит и с ощущением жизненного успеха. Когда я начал учиться получать радость, независимую от физического удовольствия или эго, я стал гораздо счастливее, и мое желание добиться успеха уже не было таким отчаянным. Теперь я мог чувствовать себя счастливым независимо от наличия или отсутствия денег, от удачной или провалившейся попытки «доказать что-то остальному миру», — то есть не было больше смысла так отчаянно стремиться стать успешным. Я искренне полагал, что на этом мой поход за успехом закончен и меня ждет незавидная участь обычного рядового трудяги, которой в Азии «мамочки-тигрицы» так любят пугать своих деток. Однако все произошло с точностью до наоборот, и я оказался куда более успешным, чем даже мог предположить.

Позднее я разгадал этот парадокс: радость дарит нам счастье, а счастье ведет к успеху. Но сначала давайте определим, в чем разница между радостью и счастьем. Мне нравится определение счастья, данное Матье Рикаром, да и кому, как не ему, «самому счастливому человеку в мире», знать этот предмет лучше всех! Как говорит Матье, счастье — это «глубокое чувство благополучия, порожденное абсолютно здоровым разумом... не просто приятное чувство, неуловимая эмоция или настроение, но оптимальное состояние человека»¹³. Этим счастье и отличается от радости. Радость — это именно приятное ощущение. Эмоция. И она живет всего мгновение. Тогда как счастье — это скорее суммарный

эффект, длящийся во времени благодаря здоровому уму и лично-му благополучию. То есть радость — это строительный кирпичик для счастья. Счастливая жизнь создается из множества моментов радости. И хотя счастье не предполагает, что каждая минута жизни будет окрашена радостью, не может быть безрадостного пути к счастью. Способность получать радость по запросу дала мне возможность построить счастливую жизнь. И в этом смысле — да, радость — это путь к счастью.

Как же при этом взаимосвязаны счастье и успех? На поверку вышло, что поначалу я все понимал неправильно. Азиатское воспитание укрепило меня в убеждении, что успех и есть путь к счастью и в один прекрасный день я стану настолько успешным, что это сделает меня счастливым. На самом деле все с точностью до наоборот. Успех вовсе не приводит к счастью, напротив, счастье приносит успех. Именно такая взаимосвязь между успехом и счастьем в последнее время исследуется особенно подробно. Мой друг Шон Эйкор дал ей блестящее определение — «Преимущество счастья», одновременно ставшее названием для его книги-бестселлера¹⁴. Объединив результаты сотен исследований, проведенных за последние десятилетия, Шон сделал убедительный вывод, что счастье дает нам главное преимущество в погоне за успехом. Как он подчеркнул в своей статье, опубликованной в *Harvard Business Review* в 2011 году, «величайшее преимущество современной экономики — это счастливые и заинтересованные в своем деле работники»¹⁵. Ощущение счастья поднимает продажи на 37%, продуктивность — на 31%, а добро-совестное отношение к работе — на 19%. Счастье делает людей более популярными в своей среде и трудоспособными — или лучшими учениками, если речь идет о школе. Оно же делает нас и более здоровыми, не говоря уж о множестве других, менее значительных показателей уровня жизни. Счастье, как мы убедимся в главе 1, даже повышает креативность. Но от всех этих позитивных данных нам было бы мало проку, если бы счастье оказалось чем-то не поддающимся контролю, а случайно сваливающимся

на голову — и то не всем. Для нас же очень важно как раз то, что радость и счастье поддаются тренировке, и именно таким тренировкам посвящена моя книга.

Если вы стремитесь к успеху, я настоятельно рекомендую вам сначала научиться быть счастливыми. Конечно, никто не исключает возможности добиться успеха без предварительного «обучения счастью», но я все же не советую придерживаться такой последовательности действий, потому что если вы были несчастливы до того, как добились успеха, то после этого ваше ощущение несчастья лишь усугубится. Мой собственный опыт достижения финансового успеха, как и опыт знакомых мне богатых людей, позволяет говорить, что богатство обладает способностью усиливать личностные качества своего хозяина. Если вы изначально были злым и жестоким, то, разбогатев, обозлитесь и ожесточитесь еще сильнее, ведь у вас не было стимула проявить к кому-то доброту и сочувствие даже для того, чтобы выжить. Если же, напротив, вы всегда были добрым и щедрым, то богатство лишь усилит эти свойства вашей натуры, потому что даст еще больше возможностей их проявлять.

Раз богатство работает как усилитель личностных качеств человека, то логично предположить, что оно равным образом умножает и опыт его переживаний. Если вы были несчастны, начиная свою карьеру представителем среднего класса, то пробившись в мировую финансовую элиту, вы усугубите свое несчастье, поскольку состояния ума, делающие вас несчастными, — алчность, жестокость, паранойя и неуверенность в себе — только усилятся. Равным образом, если изначально вы были счастливы, то став богачом, скорее всего, приумножите и свое счастье. Потому что состояния ума, которые делали вас счастливым, — щедрость, доброта и мир в душе — тоже приумножатся и принесут вам еще больше счастья.

Вот почему учиться быть счастливым полезно всегда, а особенно — *перед* тем, как стать успешным. Это поможет вам не только добиться успеха, но и впоследствии сполна насладиться им.

Благотворный цикл

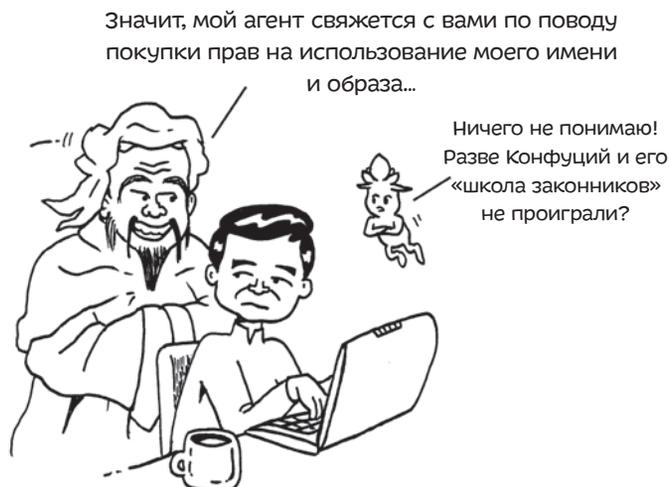
К созданию этой книги меня в определенной степени мотивировали отзывы читателей на предыдущую — «Ищи внутри себя». В отзывах говорилось, что, хотя преимущества от тренировки внимательности очевидны, она требует слишком больших усилий. И пыл начинавших заниматься заметно остывал при мысли о том, что обещанные дары (читай: радость) недостижимы без ежедневной медитации продолжительностью не менее часа. Но ведь на самом-то деле это не обязательно. Самые простые упражнения, доступные каждому, приносят поразительные плоды и несомненную пользу в настоящем и эффективные изменения в будущем.

К счастью (для этой книги), я сам весьма ленивый практикующий и потому прекрасно знаю, как сделать медитативные практики еще более простыми, чем те, что описаны в «Ищи внутри себя». Ключ здесь — практиковать с радостью.

Конфуций сказал: «Никогда не покупай один предмет, если можешь купить два за ту же цену». (Сразу признаюсь: это шутка, Конфуций никогда такого не говорил, но ведь мог бы сказать, поскольку был мудрецом и все такое.)

В жизни существует немало по-настоящему прекрасных вещей, способных по самой своей природе взаимно усиливать друг друга, объединяясь в некие благотворные циклы. Например, если вам доставляет удовольствие какое-то занятие, требующее определенной подготовки и мастерства (скажем, жонглирование, серфинг или игра на музыкальном инструменте), то, скорее всего, вы не пожалевте на него времени и будете постоянно совершенствоваться. При этом чем больше вы совершенствуетесь, тем больше удовольствия получаете. А чем больше получаете удовольствия, тем больше времени тратите на это занятие и, значит, еще больше совершенствуетесь... и так далее, по кругу. В этом примере степень мастерства и удовольствие образуют благотворный цикл, в котором один элемент усиливает другой. Таким образом

вы извлекаете пользу из обоих, и при этом никаких дополнительных трат (в точности по высказыванию, которое я приписал Конфуцию).



Радость и медитация — еще одна по-настоящему прекрасная пара, способная образовать благотворный цикл. Медитация — это тренировка ума. А радость особенно доступна, если ум тренирован, ведь благодаря тренировке ум обучается достигать внутренней радости все чаще и все легче. И в то же время радостный и спокойный, умиротворенный ум легче фокусируется, а сфокусированный легче поддается тренировке; значит, и эффективность медитативной практики повышается. Так образуется благотворный цикл медитации с радостью. Как только вы запустите его в работу, вам станут доступны прежде недостижимые высоты медитации, а радость станет доминирующим состоянием вашей повседневной жизни.

В книге мы подробно изучим взаимоотношения этой пары и научимся инициировать движение мощного радостного благотворного цикла. Ведь именно этот цикл выведет нас в итоге на уровень настоящих мастеров счастья, для которых любой момент жизни самый счастливый, потому что им доступно счастье по запросу.

Для тех, кто не в курсе: что вы с этого будете иметь

Не вызывает сомнения то главное, что прежде всего приносит нам счастье по запросу: радость! Да, да и еще раз да! С практикой дни будут заполняться радостью все больше и больше — сначала моментами, а потом минутами и часами. И это будет радость не только сама по себе, но еще и от сознания того, что вы можете рассчитывать на нее снова и снова, больше и больше, — от такого у кого хочешь настроение поднимется.

Внутренняя радость исходит из внутреннего мира. Это станет отправной точкой для вашей практики: главы 2 и 3 посвящены тому, как расслабляться в радости. Вы научитесь успокаивать ум и находить для себя умиротворение в нашем безумном стремительном мире, где все же есть место радости. Затем мы научимся обращаться к радости. Если вы читаете эту книгу потому, что мало знакомы с радостью, то я особенно настоятельно приглашаю вас в главу 4, где вы (снова) познакомитесь с радостью внутри вас и в мире в целом. Эта глава поможет вам наладить дружеский контакт с вашей внутренней радостью. С практикой вы так близко познакомитесь с радостью, что она войдет у вас в привычку.

Сострадание и доброта порождаются внутренним миром и радостью. При этом сострадание одновременно является плодом радости и приумножает радости: еще один благотворный цикл. Иными словами: радость делает вас более доброй и сострадательной личностью, а доброта и сострадание приносят еще больше радости! В главе 5 этот цикл описан более детально, и там же есть упражнения, поддерживающие его движение. Эта глава посвящена подъему.

Заручившись поддержкой своего внутреннего мира, внутренней радостью и состраданием, вы получите преимущества по полной программе: веру в себя и харизму, креативность и изобретательность, энергичность, здоровье и эмоциональную устойчивость, счастье, юмор и популярность, отвагу и успех во всех сферах жизни и плюс ко всему — личную свободу и душевный мир. Радость — неиссякаемый

источник множества прекрасных вещей, включая удачу. Все эти преимущества мы рассмотрим в главах 1 и 7.

Глава 6 посвящена умению справляться с болью. Друзья мои, я от всей души желаю вам только радостных дней, но мы ведь знаем, что в жизни происходят и ужасные события. Некоторые дни (а бывает, и месяцы) становятся для нас по-настоящему черными. В мире, увы, всегда находится место страданию. Подчас обстоятельства так беспощадно отрезают нас от радости, что все, на что мы способны, — это сжаться в комок, дабы пережить тяжкий момент. В главе 6 я объясняю, как можно использовать навыки, которые вы уже получили благодаря практикам из предыдущих глав, чтобы противостоять болезненным эмоциям. Эта же глава раскроет сокровенную тайну боли, которая, возможно, удивит вас (внимание, спойлер!): радость и боль могут сосуществовать. И то, что вы испытываете боль, еще не значит, что вам недоступна радость. Не тревожьтесь, практика непременно разовьет в вас способность радоваться даже в периоды боли. В этом заключается положительная сторона боли: какой бы сильной она ни была, работая с ней, вы получаете возможность научиться облегчать свое состояние. Помните: благодаря практике то, что приносило радость, станет еще более радостным, безразличное принесет радость, а то, что причиняет боль, покажется менее болезненным.

В заключение вступительной части хочу сказать: друзья мои, нам очень повезло! Перед нами открылись неограниченные возможности. Мы живем в век, когда все, что традиционно считалось неподвластным научному исследованию, — счастье, доброта, внимательность, душевный мир и так далее — описано учеными, потому что появились технологии для измерения этого. За тысячи лет человеческие страдания качественно не изменились. Перемены возникли на стыке вековой мудрости и науки: мощные практики, позволяющие нам получать доступ к счастью по запросу, стали понятными, а благодаря этому — широкодоступными.

Я написал эту книгу, чтобы помочь сделать счастье по запросу понятным и доступным каждому из вас. Надеюсь, она вам понравится.

ГЛАВА 1

Радость для каждого

Неожиданные (и НЕнеожиданные)
преимущества тренировки ума

Конфуций сказал: «Если не можешь выбрать одну из множества хороших возможностей, выбирай все!» (Нет, этого Конфуций тоже не говорил, фразу сочинил я сам, но, опять же, он мог сказать ее, потому что был мудрец и все такое.) Существует заблуждение, будто одно хорошее всегда исключает другое столь же хорошее. Возможно, вы считаете, что ради достижения успеха необходимо отказаться от сострадания, потому что на Уолл-стрит* любая собака знает, что сострадание — сказка для лохов. Или, к примеру, есть люди, которые убеждены, что харизма невозможна без умения заражать всех диким энтузиазмом и одаривать ослепительными улыбками, а спокойствие — такая скука! На самом же деле, как мы поймем из этой главы, и сочувствие с успехом, и спокойствие с харизмой, и много чего еще хорошего в нашей жизни — от креативности до стрессоустойчивости — прекрасно сосуществуют и даже взаимно усиливают друг друга.

И все это может прийти к нам прямо из радости. А если уж не напрямую из нее, то в виде «побочных» эффектов тренировки, повышающей способность ощущать радость. Потому что, когда вы учитесь получать радость по запросу (см. эту книгу!), эффект

* Уолл-стрит — небольшая улица в нижней части Манхэттена в Нью-Йорке, которая считается историческим центром финансового квартала города. Главная достопримечательность — Нью-Йоркская фондовая биржа. Иногда так называют саму биржу, финансовый район или весь фондовый рынок США. *Прим. ред.*

практики выходит далеко за пределы отдельных радостных моментов. Он задает новые координаты счастья, и это делает несчастных людей счастливыми. По мере практики радость становится неотъемлемой гранью личности и всей жизни. Но и это еще не все: радость делает вас гораздо привлекательнее в глазах окружающих. Радость буквально становится вами, во всех смыслах. Конфуций оценил бы такое превращение. Так что добро пожаловать в зал обслуживания «все включено» с бесплатным соусом и игрушками.



Даже простейшие выгоды от тренировки ума изменяют вашу жизнь

Надежный доступ к радости начинается с тренировки ума. Признаюсь, мне на первых порах медитация никак не давалась. (Вы уже запомнили, что под медитацией я имею в виду тренировку

ума? Если мне понадобится отдельно упомянуть какие-то особые виды медитации, например медитацию сидя, то я так и напишу.) По-моему, трудно придумать что-то менее радостное. И мне очень повезло, что, как только я освоил это искусство, перемены в жизни не заставили себя ждать: они начались всего через два месяца. Зато теперь я ясно вижу, что тренировка ума — занятие, имеющее к радости самое непосредственное отношение. Эта книга даст вам возможность воспользоваться моим нелегким опытом, а значит, срок ожидания перемен у вас будет еще короче и обучение пройдет быстрее и легче, чем у меня. Рад быть вам полезным.



Первой, самой основной и, пожалуй, самой важной выгодой от тренировки ума является **способность в любой нужный момент приводить свои мысли к спокойствию**. Постепенно, с практикой, вы научитесь достигать этого спокойствия всякий раз, медитируя сидя. Более того, очень скоро вы поймете, что все увереннее используете тот же навык, не только медитируя сидя, но и в другие, «неспециальные» моменты. Уже одного этого может оказаться достаточно, чтобы изменить вашу жизнь. Например, один из учеников в моем классе всего через несколько недель тренировок обнаружил у себя способность абстрагироваться, как только теща начинала читать ему нотации. Можно не сомневаться, что эта способность изменила его привычную жизнь.

Способность при необходимости моментально успокоить ум особо ценна для успешного лидера. Представьте себя на

производственном совещании в момент острого кризиса. Все коллеги в шоке, и только вы один сохраняете спокойствие и рассудительность, потому что владеете навыком успокаивать мысли по требованию. Что дальше? Все присутствующие, глядя на вас, подумают: «Ого, да это же настоящий лидер!» И будут правы, потому что ключевая черта лидера — умение мыслить хладнокровно и логично даже под огнем. Значит, приучая свой ум к достижению спокойствия, вы становитесь более эффективным лидером.

Вторая из главных выгод тренировки ума — **ясность мысли**. Она, ясность, казалось бы, сама должна прийти вместе со спокойствием. На самом деле не так: у большинства новичков со спокойствием ума приходит сонливость. Но когда вы все же научитесь оставаться спокойным, не засыпая, к вам придет ни с чем не сравнимое состояние: спокойствие и ясность ума. Я сравнил бы это с сосудом, наполненным водой: если во взбаламученной воде есть песок, то несколько минут покоя позволят ему осесть на дно, и вода снова станет прозрачной. Точно так же и разум, на какое-то время приведенный в спокойное состояние, освобождается от суетных мыслей и становится чистым.

А очевидным следствием ясности является самоосознание*. Как только ум проясняется, проясняется и наше восприятие эмоций, окружающего мира и себя в нем. То есть усиливаются по меньшей мере две грани самоосознания: осознание собственных чувств — тонкий переход от одного эмоционального оттенка к другому становится гораздо зримей — и осознание себя — мы с большей объективностью воспринимаем свою идентичность, индивидуальные черты, достоинства и недостатки.

Третья из главных выгод тренировки ума — **эмоциональная устойчивость**, особенно в моменты переживаний. Как станет ясно из главы 6, мы достигаем эмоциональной устойчивости в три этапа: направление внимания, проживание эмоции и познание. Столкнувшись с эмоциональной болью, мы сначала пускаем в ход

* Самоосознание — последовательное и устойчивое осознание человеком собственных физических, эмоциональных и ментальных процессов. *Прим. науч. ред.*

стратегию внимания, на какое-то время фокусируясь на своем теле и дыхании и тем самым успокаивая мысли. Спокойствие ума само по себе уже наполовину решает проблему, но это лишь первый шаг. Второй этап — проживание — управляет эмоциями. На этом этапе мы внимательно и объективно воспринимаем эмоции в своем теле. И через какое-то время становится ясно, что болезненные эмоции — не более чем ощущения, испытываемые нашим телом, они непостоянны и непрерывно меняются, то усиливаясь, то ослабевая. Это позволяет нам управлять своими чувствами, относясь к ним со всей возможной добротой и дружелюбием, а если не получается именно так — то хотя бы хладнокровно. На этом этапе мы достигаем некоторой степени спокойствия. Третий шаг — познание — предполагает взгляд на ситуацию с более общей, мудрой и сострадательной точки зрения. Успокоив разум, мы можем видеть происходящее под иным углом. Например, относиться к трудному жизненному эпизоду как к возможности понять себя и духовно вырасти. Если наша эмоциональная боль вызвана ситуацией, связанной с кем-то другим, то мы можем использовать ее как возможность понять этого человека и его чувства. Если мы эмоционально переживаем из-за своей неудачи, то можем отнести к ней как к полезному уроку, одному из кирпичиков будущего успеха, не забывая, что в китайском языке слово «кризис» имеет два значения: «опасность» и «возможность». Иными словами, на третьем этапе мы делаем шаг к познанию, чтобы стать мудрее, сострадательнее и тем самым устранить причины для подобных страданий в будущем.

Итак, повторюсь: тренировка ума укрепляет эмоциональную устойчивость. Мы практикуемся успокаивать мысли в трудных ситуациях, воспринимая свои эмоции во всех подробностях и развивая сострадание и объективность, и тем самым укрепляем свою способность проделывать все три нужных шага при столкновении с эмоциональной болью.

Любая из названных мною выгод от тренировки ума — спокойствие, ясность мыслей и эмоциональная устойчивость — может изменить нашу жизнь сама по себе, а с практикой медитации мы

развиваем каждую из этих возможностей. Я совершенно уверен, что медитации изменили мою жизнь (к лучшему, если вы пока еще этого не поняли!). Чем больше крепи во мне спокойствие, ясность ума и эмоциональная устойчивость, тем легче я мог справляться с любимыми страданиями. Попросту говоря, медитация помогла мне избавиться от несчастья. Честное слово, это не преувеличение. К тому же я знаю, что такое происходило не только со мной. Вот, к примеру, как вспоминает о начале своей руководящей деятельности Юнха Ким, основательница и CEO* компании Locket:

Я постоянно ощущала себя под давлением. И чем больше денег мы «поднимали», тем тяжелее становился этот пресс. Не только из-за успеха или неуспеха моей компании, но и из-за моего статуса юной, неопытной предпринимательницы. В какой-то момент нам пришлось резко переориентировать продукцию и избавиться от половины персонала, а ведь со многими из этих людей я не просто вместе работала — они были частью моей жизни. Нет слов, чтобы описать, как страшно я тогда переживала. Не могла толком ни спать, ни есть, меня буквально убивала неопределенность будущего. И все же, несмотря ни на что, я должна была верить в удачу и держать уверенное «директорское» лицо перед остальными членами команды.

Я решила обратиться к терапевту, и он рассказал мне о внимательности и медитации. Поначалу я отнеслась к этому скептически, потому что в моем представлении медитация была чем-то из обихода хиппи или буддийских монахов. Я же была воспитана в семье христиан, и меня пугало все, что относилось к другой религии. Но уже после нескольких сеансов медитации я с удивлением ощутила ясность — как на сердце, так и в мыслях. И тогда я стала медитировать по десять минут каждое утро. С тех пор прошло уже почти

* CEO — Chief Executive Officer (англ.) — высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора. *Прим. ред.*

два года, и жизнь моя переменилась. Сначала я просто радовалась ясности, которую обрели мои мысли. А со временем научилась наслаждаться еще и спокойствием ума.

Да, все еще случаются минуты, когда меня вдруг ни с того ни с сего обуревают тревога и неуверенность. Я чувствую это всем телом: дыхание становится частым и неглубоким, руки и ноги нервно подрагивают. Медитация помогает мне обнаружить источник беспокойства. Так, однажды я осознала, что тревожное состояние осталось после неразрешенного спора с матерью, произошедшего накануне вечером. А как-то раз я не находила себе места, сидя в ресторане с друзьями, и оказалось, что это из-за письма коллеги, которое должно было прийти по электронной почте. Это удивительное ощущение: понимать, как твой ум делает из мухи слона, раздувая простую проблему до вселенских размеров. Конечно, медитация не может решить за меня все, и тем не менее ежедневная практика часто упрощает мне жизнь, поскольку распутывается клубок мыслей и чувств — будь он большой или маленький¹.

Представьте, это еще не всё! Помимо спокойствия, ясности и устойчивости есть еще и связанные с ними «дополнительные» выгоды, о которых я и не мечтал, когда начинал практиковать.

Креативность: это не баг, а свойство программы!*

Спокойный и ясный ум всегда расслаблен и открыт, особенно если его подпитывает внутренняя радость. И, как я сам убедился, открытый и расслабленный ум обладает самой высокой

* Баг (англ. bug — жук, насекомое) — в программировании ошибка в программе, вызывающая ее непредвиденное поведение. Прим. науч. ред.

креативностью. Это открытие поначалу приносило некоторые неудобства: множество отличных идей и инсайтов посещало меня во время медитаций. Если у меня возникала неразрешимая проблема или меня вдруг приглашали выступить на малопонятную мне тему, то связанные с этим решения тоже приходили во время медитации. И поначалу это ужасно меня бесило. Вы только представьте: я из последних сил стараюсь сфокусировать внимание на дыхании, а мой ум вдруг начинает буквально фонтанировать идеями, от которых я тут же прихожу в восторг... Чем безнадежно разрушаю настрой на медитацию. Как часто в такие моменты я ругал себя:

— Ну вот, молодец! Видишь, что ты угробил на сей раз?

Но со временем я научился относиться к этому явлению как к естественному свойству ума и даже извлекать из него определенную пользу. В состоянии покоя и ясности мой ум часто проявляет креативность, и если такое случается, я предлагаю ему успокоиться, чтобы вернуться к предмету медитации. Это удастся не всегда, и если нет, то я даю креативности полную свободу, стараясь воспринимать это состояние равностно*. В конце концов, я ведь только выигрываю от «подаренных» мне креативных идей и дополнительной практики равноственности.



* Равноственность — качество невозмутимости и устойчивости ума в присутствии любых проявляющихся в восприятии феноменов. *Прим. науч. ред.*

То есть, говоря языком айтишника:
— Это не баг, а свойство программы!

Честно признаюсь: идея написать эту книгу и ее подробный план тоже пришли ко мне во время медитации. С момента, когда я пообещал моему агенту Стефани написать вторую книгу, прошло несколько месяцев, но у меня не родилось ни одного предложения. Я не отправил Стефани ни единой весточки. Когда наконец она начала мне названивать, я выдал, что сижу и жду, пока книга напишется. Причем заявил, что абсолютно уверен в двух вещах: во-первых, в том, что книга таки «напишет себя сама», а во-вторых, в том, что, когда она будет готова написаться, я об этом узнаю. Почему-то моя уверенность не повлияла благотворно ни на продолжительность, ни на качество сна Стефани — не приложу ума, почему.

И вот однажды, во время ежедневной медитации, когда мой ум погрузился в состояние глубокого спокойствия, откуда ни возьмись всплыли две мысли. Первая: «Теперь книга готова написаться». И вторая, явившаяся вслед за первой, но потребовавшая на то, чтобы сформироваться, около трех минут: подробный план книги. Та-да-а-а-ам!

Осознав, насколько креативен открытый и расслабленный ум, я только и смог подумать: «Это лишь со мной так?!» Может, только меня угораздило стать креативным во время медитации, может, это произошло потому, что я ненормальный или что-то в таком же роде? Ведь я определенно ни разу в жизни не видел, чтобы мастер дзена, медитируя, вдруг ни с того ни с сего запрыгал и заорал:

— Эврика! Эврика!

И все же со временем я получил доказательства того, что этот эффект легко воспроизводим. Начальные подтверждения пришли ко мне от студентов моей собственной группы, первых участников курса «Ищи внутри себя» в Google. Многие из них говорили о росте креативности в решении проблем, особенно во время или сразу после медитации. Один инженер сообщил, что во время практики

внимательности к нему пришли решения двух чрезвычайно сложных профессиональных задач и благодаря этому он получил повышение по службе.

Как это работает? Мой опыт «из первых рук» подсказывает аналогию с брошенным в воду камнем. Если вы придете к озеру в ветреный день, когда вода покрыта рябью, и бросите в нее камень, то круги, которые от него пойдут, вы не сможете толком увидеть из-за ряби. А если бросить камень в спокойную воду, то разбегающиеся от него чудесные волны-круги отлично видны. Судя по всему, с креативностью дело обстоит примерно так же: она проявляется в моменты, когда успокоенный ум способен ясно разглядеть случайно всплывающие идеи и, что гораздо важнее, уловить новизну, необычность или неожиданные связи между ними. Если ум возмущен или встревожен, то ждать от него идей — как бросать камень в беспокойную воду: в ее ряби не различить ни отдельных кругов — правильных мыслей, ни связи между ними. Совершенно другое дело — когда ум расслаблен и бдителен: расслабление предоставляет случайным идеям возможность проявиться, а бдительность позволяет увидеть их во всей полноте взаимоотношений — как концентрические круги от камня, брошенного в спокойную воду.

Вдобавок к собственному первопроходческому опыту я чуть позже выяснил, что связь между расслабленным вниманием и креативностью — далеко не новость в среде, где креативность является способом зарабатывать на жизнь. К примеру, хорошо известно высказывание Стива Джобса:

Если вы дадите себе труд сесть и всмотреться в себя, то увидите, как беспокоен ваш ум. Если попытаетесь его тут же успокоить, выйдет только хуже, хотя со временем он все же успокоится. И когда это произойдет, вам станут слышны многие вещи, которые вы доселе не различали. С этого момента ваша интуиция начнет расцветать, а вы научитесь видеть все более ясно и больше жить

в настоящем. Поток ваших мыслей просто замедлится, и вы сумеете восхититься насыщенностью каждого момента. Вы увидите столько, сколько никогда прежде не видели. Это дисциплина ума, она требует практики².

Другой пример я нашел у Дэвида и Тома Келли, агитирующих за практику, названную ими «расслабленное внимание»*, как за основу креативности. Нет сомнения, что братья Келли хорошо знакомы с тем, за что агитируют. Ведь Дэвид и Том, соответственно, — основатель и партнер IDEO, международной компании, занимающейся дизайном и известной своими оригинальными идеями и инновациями.

Тема о связи креативности с расслабленностью ума не осталась и без внимания ученых. Например, в работах таких неврологов, как Джон Куниос, Марк Юнг-Биман, Джойдип Бхаттачарья и другие, доказана связь между моментами озарения и альфа-волнами на энцефалограмме. Творческие прорывы часто совпадают с появлением альфа-волн, особенно в правом полушарии головного мозга. А альфа-волны проявляются в период сенсорного покоя и обычно соответствуют умственной релаксации в такие моменты, как прогулка по парку, теплый душ и... да, медитация.

Люди креативного типа не только интуитивно ощущают, что бдительный и расслабленный ум лучше всего подготовлен к творчеству, но и умеют сознательно достигать такого состояния. Это объясняет их пристрастие к длительным прогулкам, активным играм и теплоте души — особенно в моменты каких-то затруднений. Однако мой личный опыт вкупе с опытом некоторых моих последователей позволяет утверждать: если вы включите в свой «репертуар» еще и медитацию, то по мере того, как вы будете достигать все более высоких степеней бдительности и расслабленности,

* Речь идет о практике, которая описана в книге Creative Confidence. Unleashing the Creative Potential Within Us All. Издана на русском языке: Келли Т., Келли Д. Креативная уверенность. Как высвободить и реализовать свои творческие силы. М.: Азбука-Аттикус, 2015. Прим. ред.

креативные прорывы лишь усилятся и вы сможете вызывать их по требованию. Невролог Джон Куниос рассказал об одном опытном мастере дзен-медитации, принимавшем участие в исследовании творческих прорывов при выполнении теста на составные слабые ассоциации (CRA, Compound Remote Associate). В этих опытах испытуемые за 30 секунд должны были придумать слово, которое можно было бы соединить с каждым из трех предложенных, например: «до», «тина» и «лик» (ответ: «рога» — доРОГА, РОГАтина, РОГАлик). В случае с мастером медитации его способность сосредотачиваться вначале работала против него: он не мог решить ни одной задачи. Но как только он понял, как именно следует использовать свои неординарные способности когнитивного контроля для *рассредоточения* внимания, он позволил мозгу самому запускать поиск в правом полушарии (где, по убеждению Куниоса, как раз и хранятся необходимые нам ассоциации). После этого мастера уже было не остановить: он мгновенно решал любую задачу, поставленную ведущими эксперимента³.

Однако креативность доступна не только бдительному и расслабленному уму: ученые открыли, что такой же способностью обладает и ум, испытывающий радость⁴. Есть исследование, установившее, что креативность остается на высоком уровне в течение еще двух дней после того, как ум испытал радость⁵. Иными словами, если сегодня вы чувствовали себя счастливым, то это поспособствует вашей креативности и сегодня, и завтра, и послезавтра, — независимо от того, как вы будете чувствовать себя в эти дни!

Почему же радость и расслабление так благотворно сказываются на креативности? Полагаю, причина в том, что (как мы убедимся в следующей главе) радостный ум всегда расслаблен. Таким образом, здесь в игру включаются два сходных ментальных фактора.

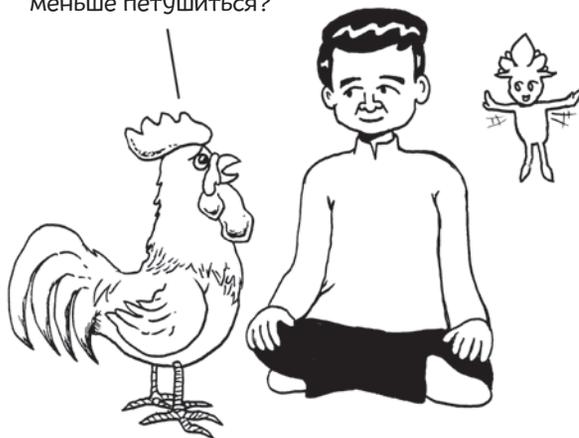
Я был приятно удивлен, что моя практика медитации оказалась так полезна для креативности. Но куда более неожиданным для меня бонусом от тренировки ума стало следующее.

Удивительная уверенность

Одно из самых грандиозных открытий в моей жизни — прочная вера в свои силы, которую мне удалось натренировать, просяживая зад на подушке для медитации.

В молодости я был очень нахальным. Точнее, ошибочно принимал нахальство за уверенность в себе, но на поверку вышло, что между ними нет ничего общего. И главное различие в том, что нахальство, в отличие от уверенности, обязательно должно подпитываться гордыней. Еще одна серьезная разница между ними — уязвимость. Нахальство — весьма хрупкая вещь. Пока некие внешние условия подпитывают гордыню, нахальство воспаряет на недостижимую высоту, но при малейшей неудаче моментально терпит крах, и боль от него прямо пропорциональна высоте, на которой оно парило. Кроме того, нахальство никогда не позволяет быть самим собой. Оставаясь нахалом, я обязательно должен был держать лицо, демонстрируя всему свету свое предполагаемое превосходство. А глубоко внутри я корчился от неуверенности и страха перед новым крушением.

А что, благодаря
медитации я буду
меньше петушиться?



Уверенность же, напротив, опирается на умение видеть вещи в истинном свете, и в силу своей природы она несовместима с ложью.

Через несколько лет медитирования я ощутил, как растет моя вера в себя, и сумел понять, насколько она отличается от нахальства. За эти годы моя уверенность выдержала испытание и головокружением от успехов, и подхалимством окружающих, и сокрушительными провалами, и позором. Для меня оказалось неожиданностью такое воздействие медитации на веру в себя. И еще большей неожиданностью стала моя способность со временем вообще отказаться от нахальства в пользу уверенности.

Сейчас, анализируя собственный опыт, я могу назвать три главных источника моей уверенности в себе. Уверенность приходит через:

- 1) знание;
- 2) равенность;
- 3) стрессоустойчивость.

Теперь расскажу о каждом из этих источников подробнее.

1. Уверенность приходит через знание

Знание дает уверенность. Есть три аспекта уверенности, полученной через знание. Первый, менее всего связанный с медитациями, — это **знание предмета**. Если вам предстоит провести совещание по некоей специфической теме и вы успели познакомиться с материалами (или, что еще лучше, являетесь экспертом в данном вопросе), то вы входите в зал для совещаний вполне уверенным. Это не подлежит сомнению.

Однако есть и другой аспект уверенности, связанный с иным знанием, более мощным, чем знание предмета, — это **знание себя**. Оно означает развитое самоосознание, причем как на уровне эмоционального состояния (умение различать физические ощущения в любой момент своего существования), так и на уровне самооценки (реальное представление о собственных способностях, ограничениях, ресурсах и привычках). Хорошо развитое

самоосознание позволяет максимально эффективно использовать свои сильные стороны и компенсировать недостатки, выбирать правильный курс в любой сложной ситуации, не оглядываясь в волнении на некий внутренний шкаф, где могут скрываться неизвестные скелеты, потому что все они вам известны и вряд ли вас шокируют. Конечно, временами все равно приходится открывать в себе нечто новое, способное удивить, но по большей части это не такие уж потрясающие неожиданности, чтобы из-за них чувствовать себя не в своей тарелке. А когда человек ощущает, что он на своем месте, это заметно всем. Где бы вы ни появились, вас будет окружать некая аура уверенности.

Откуда она берется? Главным образом из внимательности. Практика внимательности к телу и эмоциям со временем развивает и сильное самоосознание, а оно, в свою очередь, приводит к уверенности, основанной на глубоком знании себя.

Но вдруг есть еще некое необходимое вам знание, которым вы пока не овладели? Как оно связано с вашей уверенностью в себе? А это еще один дополнительный аспект уверенности, приходящий через знание: **знание, что вы можете знать**. Иными словами, вы не сомневаетесь, что можете выучить все, что бы вам ни потребовалось. Человеком, нагляднее всего продемонстрировавшим мне эту сторону уверенности, стал один из моих наставников в медитации — мастер Шинзен Янг*.

Совершенствоуясь как учитель медитации, Шинзен утвердился в убеждении (и я полностью с ним согласен), что если бы медитация (которую он называет «внутренней наукой и техникой Востока») успешно соединилась с наукой и техникой Запада и произошло бы их взаимное обогащение, это разительным образом изменило бы мир к лучшему. Он принял решение стать квалифицированным ученым, чтобы активно содействовать разумному диалогу между миром медитаций и миром науки. Оставалась одна проблема: в школе ему совершенно не давались ни математика,

* Шинзен Янг (род. 1944) — японист, востоковед, буддолог, один из старейших американских преподавателей медитации, автор системы Basic Mindfulness. *Прим. ред.*

ни другие научные дисциплины. Это было одним из самых болезненных комплексов его юности и безумно пугало его еще долгие годы. И вот теперь, когда он стал уже совершенно зрелым человеком, превратилось в препятствие на пути к величайшей цели. Как быть? Что делать?

По глубоком размышлении Шинзен осознал, что он давно уже другой человек, далеко ушедший от насмерть перепуганного математикой школяра. Да, он не стал лучше разбираться в науках, зато освоил важный навык, которым не владел в детстве: обрел определенную власть над своим умом. Но, по логике вещей, человек, способный управлять своим умом, может научиться чему угодно и разобраться в любом предмете, даже таком, как математика (ух!). А уж освоив математику, он наверняка управится и с другими науками. И Шинзен начал самостоятельно изучать математику и все прочее, начав с таблицы умножения для начальных классов и постепенно продвигаясь к уровню ученой степени. И цель была достигнута: сегодня он признанный новатор, работающий на стыке медитации и науки.

Как Шинзену это удалось? У него было три помощника. Во-первых, он знал, что обладает великой силой концентрации. В далеком школьном прошлом он мог трижды прочитать параграф в учебнике математики, ничего не понять и в итоге сдать. Теперь же он не пасовал перед трудной задачей, а пускал в дело способность к концентрации и добивался нужного результата. Во-вторых, он уже умел управлять негативным внутренним диалогом. В детстве убежденность в своей полной неспособности к математике подкреплялась частыми и сильными отрицательными эмоциями на уроках и неуправляемым внутренним голосом, постоянно твердившим: «Ну и кого ты дурачишь? Тебе никогда не разгрести это дерьмо!» (Да, представьте себе, это грубое слово на букву «д» могут употреблять даже будущие самые известные в мире мастера медитации!) Теперь же он справился с этими препятствиями, разделив их на части, с которыми был способен управиться, и применяя техники работы с болезненными эмоциями, аналогичные тем, что

вы найдете в главе 6: направление внимания, проживание и познание. В-третьих, Шинзен использовал свой дар эмпатии, чтобы проникнуть в суть характеров людей, считающихся хорошими математиками, и примерить на себя образ крутого математика. Чувствуя себя так, как человек, хорошо знающий математику, и внутренне идентифицируя себя с ним, он перестал бояться «ужасных уроков». И со временем из того, кто не помнит даже таблицы умножения, он превратился в знатока, способного судить о математике на уровне ученого со степенью. Так математика из источника бесконечной боли превратилась в неисчерпаемый источник радости⁶.

Вот вам урок от Шинзена: медитация дает определенную власть над умом, и как только вы ее получите — сумеете при желании стать экспертом в любом вопросе. А убежденность в том, что вы способны научиться чему угодно, только укрепит вашу веру в себя.

2. Уверенность приходит через равенность

Равенность — второй источник уверенности в себе. Отчасти она приходит с **умением успокаивать мысли по требованию**. А как уже говорилось, способность успокаивать мысли — одна из основных выгод от медитации. При соответствующей практике это превращается в привычку: вы произвольно успокаиваете мысли на любое необходимое вам время, независимо от того, насколько мрачно складывается ситуация. И, зная за собой эту способность, можете явиться куда угодно, уже обладая изрядной долей уверенности в себе.

Обычно люди, услышав советы подобного рода, тут же интересуются, приходилось ли советчику испытывать приемы, за которые он так ратует, на себе самом. В моем случае, к несчастью, эти приемы приходилось практиковать даже слишком часто, поскольку служебные обязанности требуют от меня находиться на публике гораздо больше, чем мне хотелось бы. (Неслучайно все три приведенных ниже примера имели место как раз на публичных

выступлениях.) Оказаться у всех на виду всегда некомфортно: ведь зрители могут заметить малейший твой косяк. В один не самый прекрасный день передо мной открылась чудесная возможность накосячить в телепрограмме. Меня пригласили на канал CNBC дать интервью в зале Нью-Йоркской фондовой биржи. Это был прямой эфир, трансляция шла не только по национальному телевидению, но и за рубеж. И, конечно, я забыл свою роль. Собирался рассказать о трех способах успокоить мысли (см. главу 3). Но когда перешел к пункту 2, забыл, что у меня числится под этим номером:

— Второй способ этого достичь... (пауза).

Я молчал, как Рик Перри* на теледебатах. И это в живом эфире, транслируемом на весь мир... Как же быть? Что делать?

Я почувствовал, как мной овладевает паника. Но тренировка все же подавила негативную волну, я сумел взять себя в руки и не подать виду, что испуган. Сохраняя самообладание, я дал себе пятисекундную передышку (которая кажется вечностью, когда выступаешь перед камерой). И когда наконец снова замигал сигнал «запись», я был настолько спокоен, что происходящее уже не казалось мне позорным провалом. Все выглядело так, будто я с умным видом обдумываю, что сказать. Никто из моих друзей даже не заподозрил, что что-то пошло не так. Получается, вы первые узнали мою страшную тайну. В следующий раз, когда увидите, что я вроде бы размышляю перед камерой, знайте: вполне возможно, я просто стараюсь не выдать внутренней паники...

Второй аспект уверенности, приходящей через равенность, — **способность воспринимать себя как можно проще**. Я определяю ее как готовность нашего эго одновременно считать себя и великим, как гора, и ничтожным, как песчинка. Мой горький опыт публичных выступлений предоставил мне возможность и эту способность применить на практике. Это произошло, когда

* Джеймс Ричард «Рик» Перри (род. 1950) — министр энергетики США, номинированный на этот пост Дональдом Трампом. Ранее дважды выдвигал свою кандидатуру на пост президента. *Прим. ред.*

меня пригласили выступить перед аудиторией, по моему глубокому убеждению, намного более квалифицированной, чем я. Меня захотели послушать в одной из стран Азии. В зале собрались все самые важные буддийские лидеры этой страны, а темой было место буддизма в современном мире. Передо мной сидели почтенные и чрезвычайно сосредоточенные монахи, настоятели самых крупных монастырей, лидеры буддийских организаций и ведущие академики. Кто я перед ними? По большому счету, просто заурядный инженер из Калифорнии.

И снова мне удалось пустить в ход натренированные навыки. Я охватил аудиторию взглядом и почувствовал себя ничтожеством, потому что, без сомнения, любой из присутствовавших разбирался в буддизме как минимум в десять раз лучше меня. Однако в осознании собственного ничтожества были и полезные для меня стороны: я попал сюда исключительно для того, чтобы служить собравшимся здесь людям, а значит, и мое эго, и мои потребности не играют сейчас никакой роли. В то же время, чтобы служить этим людям достойным образом, я должен верить в свое право находиться тут и выступать перед ними, как если бы мне было известно что-то неизвестное им. И если уж на то пошло, так оно и было. Я не могу похвастаться даже десятой долей доступных им буддийских премудростей и практик, зато могу считать себя одним из лучших в мире экспертов по внедрению этих практик в современные условия жизни. И потому я, скорее всего, располагаю некоторыми честно наработанными личными прозрениями, которыми не стыдно поделиться даже с самыми авторитетными светилами в этой области. В тот момент в мыслях своих я должен был услышать что-то вроде: «Я мастер в этой конкретной области. Я заслужил право находиться здесь». [И тут же ехидный голосок передразнил: «Я?!» А первый ответил: «Да, ты, и давай-ка привыкай к этому...» (здесь следует неприличное слово, описывающее достоинства вашего покорного слуги).] Исходя из этого, я позволил своему эго вырасти до неприличия, стать настолько большим, чтобы заполнить всю аудиторию. И таким образом, позволил ему

быть одновременно и ничтожным, и чудовищно огромным. Фокус состоял в том, чтобы сосредоточиться сразу на двух подходах к ситуации: готовности служить и чувстве юмора. Сфокусировавшись на готовности служить людям, сидящим передо мной, я позволил своему эго принять любой размер, необходимый для этого служения, а благодаря чувству юмора сумел пережить абсурдность ситуации.

Ближе к концу встречи сидевший в первом ряду сурового вида монах (предположительно какого-то высокого ранга, судя по тому, что забронированное для него место в середине первого ряда было отмечено карточкой с надписью на неведомом мне языке) задал мне вопрос, имевший, как я понял, двоякий смысл. В синхронном переводе это прозвучало так:

— Какой из четырех степеней просветления, различаемых в буддизме, вы достигли?

Я почти физически почувствовал, как атмосфера в аудитории сгустилась. Посмотрев прямо в глаза вопрошавшему, я улыбнулся как можно безмятежнее и ответил, сопроводив свои слова круговым движением пальцев:

— Ну-ле-вой.

А потом рассмеялся. Монах тоже захохотал, и переводчик захохотал прямо мне в наушник, и вся аудитория разразилась хохотом. Когда смех немного затих, я пояснил:

— Так оно и есть. Вы настоящие мастера буддизма, а я простой инженер. Что я могу знать? Я могу лишь надеяться, что вам пригодятся доступные мне крохи знания.

Монах снисходительно кивнул и улыбнулся.

И тут я понял, что разговор удался. Как именно понял? Ну, если буддийские монахини делают селфи в вашей компании — наверное, вы совершили что-то хорошее.

По зрелом размышлении я осознал, что ответил монаху самым искусным способом, даже не дав себе труда подумать. А ведь мог бы позволить себе обороняться, обижаться, сердиться или бояться, но ответить совершенно бездарно. И я выучил этот урок:

сфокусировавшись просто на служении и юморе, можно обойтись без косяков.

Способность успокаивать мысли приходит с натренированным в ходе медитации умением сосредотачивать внимание, а способность легко воспринимать свое эго — с тренировкой ума и развитием самоосознавания. Легкость отношения к эго дает также и устойчивая, постоянная радость, дарованная спокойствием в мыслях и чувством служения, возникающим благодаря тренировке сострадания (см. главу 5). И таки да: если вы хотя бы раз в день практикуете внимательность к своей неотвратимой смерти (см. главу 4), то ваше эго быстро становится более чем управляемым.

3. Уверенность приходит через стрессоустойчивость

Что бывает, если вас подводит не только знание, но и самообладание? Вы обращаетесь к третьему источнику уверенности — уверенности, приходящей через стрессоустойчивость. Одним из ее аспектов является **способность к восстановлению**: вы уверены, что даже если все рухнет, то рано или поздно ваша жизнь наладится. Знаю на собственном опыте: если чьи-то слова меня смутят, оскорбят или разозлят до такой степени, что я выйду из себя, не пройдет и десяти секунд, как я верну себе самообладание, какой бы сложной ни была ситуация. И это дает мне силы заходить в любой зал, аудиторию или офис. Если внешнее отрицательное воздействие настолько глубоко, что его эффект будет длиться дольше (например, меня публично оскорбит человек, которого я считал своим другом, или я не получу повышения, которое честно заслужил), я все равно уверен, что сумею восстановиться, — пусть не за секунды или минуты, но за несколько часов, максимум за сутки. И это дает мне силы спокойно выполнять ежедневные обязанности. Наконец, самый тяжелый случай: если вся моя жизнь пойдет под откос, или я все потеряю, или попаду в авткатастрофу, я твердо знаю, что некоторое время буду пребывать в депрессии, но благодаря накопленному практическому опыту все равно сумею

восстановить душевное здоровье не более чем за полгода, максимум за год. И это дает мне силы жить дальше.

Могу привести довольно забавный пример практического восстановления в особо сжатые сроки. Однажды меня пригласили на очередную конференцию TED Talk*, проходившую в ООН. Это было самое пугающее из моих публичных выступлений. Я знал, насколько популярны трансляции TED Talk во всем мире, и отдавал себе отчет в том, что их смотрит просто невероятное число людей (пожалуй, около миллиона!), тем паче что на этот раз конференция проходила в ООН. Я прибыл в Нью-Йорк заранее, так что у меня было вдоволь времени, чтобы отрепетировать свою 14-минутную речь перед зеркалом в отеле, нарядившись в традиционный китайский костюм (прямо-таки генеральная репетиция!). В итоге я окончательно убедился, что... к выступлению не готов.

Поднимаясь на сцену и стараясь не забыть ни слова из заученной речи, я чувствовал, что мои ноги подгибаются от страха и едва слушаются меня. Но по крайней мере я сумел сохранить довольно ясный рассудок, чтобы сказать себе: «Если ты сию же минуту что-то не предпримешь, то войдешь в историю как чувак, хлопнувшийся в обморок прямо на сцене TED Talk». Благодаря практике медитации я сумел успокоить мысли настолько, чтобы говорить как ни в чем не бывало, хотя коленки тряслись по-прежнему. В какой-то момент правая нога все-таки перестала дрожать, но левая никак не хотела слушаться, так что пришлось немного сместить центр тяжести.

Спустя несколько минут я полностью восстановился. И счастлив сообщить, что все-таки не хлопнулся в обморок прямо на сцене и не дал никому повода для ехидных шуток на свой счет. Когда позднее я просматривал видеозапись своего выступления, меня поразило, как уверенно выглядел этот парень на сцене: ни малейших

* TED (аббревиатура от англ. Technology Entertainment Design — «Технологии, развлечения, дизайн») — частный некоммерческий фонд в США, известный прежде всего своими ежегодными конференциями, проводящимися с 1984 года в Монтерее (Калифорния, США). С 2009 года конференции проходят в Лонг-Биче (Калифорния, США). *Прим. перев.*

признаков страха! А ведь парень на сцене — я! Я отлично помнил, какой ужас грыз этого парня изнутри, но выглядел он абсолютно собранным, уверенным в своих силах, хотя и вынужден был бороться со страхом. И тогда я отчетливо осознал, что двадцать лет медитации не пропали даром...

Шоу «Осознанный
риверданс» с Менгом!



Есть еще один аспект уверенности, приходящей через стрессоустойчивость, и он гораздо мощнее предыдущих. Пожалуй, он настолько силен, что сам по себе способен обеспечить вас уверенностью на всю жизнь. Это ваша **готовность принимать боль и признавать собственные неудачи**. Способность увидеть себя уничтоженным, никчемным — и почувствовать боль, отчаяние, безнадежность попыток цепляться за хорошее, когда тебя окружает плохое; пережить все страдания человеческого существа, не теряя самообладания и доброты, — вот неиссякаемый источник веры в себя! Более того, если вы сможете увидеть в себе боль и отчаяние и сохранить достаточно самообладания и доброты хотя бы для малой радости, чтобы ее лучи пробились в самую сердцевину горя и страдания, то вы навсегда избавитесь от страха и будете твердо уверены в своих силах и отваге. Это высший уровень уверенности, которого вы можете достичь.

Несколько лет назад, переживая затяжной приступ болезненных эмоций, в самый разгар своих страданий я сдуру решил посвятить десять дней медитации. Должен сказать, что длительный медитационный ретрит* — тяжелое физическое испытание для любого человека. От бесконечных часов неподвижного сидения ломит спину, вы постоянно боретесь с сонливостью (и чувством вины), пока медитируете сидя, зато ночью, когда всем положено отдыхать, вы не в состоянии заснуть. Вы не можете ни с кем говорить, и даже туалет почему-то всегда оказывается не там: то слишком близко, то слишком далеко от вашей комнаты. Вы разом лишаетесь любой поддержки близких, привычного образа жизни, доступа в интернет и даже вредных, но таких любимых перекусов. Все это напрягает само по себе. А если к тому же вы переживаете эмоциональные неурядицы, то все еще хуже.

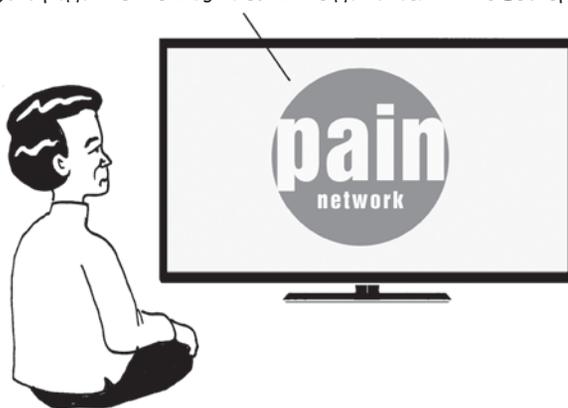
Итак, в течение десяти суток я практически непрерывно только и делал, что страдал от самых черных переживаний. За день я едва был способен лишь на то, чтобы *попытаться* сосредоточиться на дыхании. Коротко говоря, сутки напролет я погружался в отчаяние, усугубленное физическим дискомфортом. Сутки напролет. День за днем. Примечательно, что где-то на середине этого пути, примерно на пятый день, в моих сутках наступил 25-й час, когда ум без каких-либо усилий и напряжения сосредоточился на дыхании, после чего пришли глубочайшее спокойствие и расслабление. А с ними забрезжила и призрачная радость. Она снизошла на меня буквально ниоткуда и... покинула на исходе 25-го часа. Зараза! За исключением этого часа я так и продолжал быть на канале «Боль»: только боль, сутки напролет. Я покинул ретрит с уверенностью в том, что девяносто процентов отведенного на него времени было потрачено впустую. Я был готов рвать и метать. Хватит, мне и без этого есть чем заняться, благодарю покорно!

Однако, вернувшись к нормальной жизни, я все же обнаружил кое-что новое. По непонятным мне тогда причинам я ощутил

* Ретрит — уединение, удаление от внешнего мира с целью сосредоточиться на внутренней работе над собой. *Прим. ред.*

непривычную уверенность в себе. И когда встретился с друзьями, они тоже почувствовали перемены. Я постоянно слышал вопросы вроде: «Что с тобой такое? Ты так круто выглядишь! Ты теперь такой... уверенный!»

Вечер на канале «Боль»: марафон с семейкой Даггар!*
Бонус! Продолжение шоу «Реальные домохозяйки из Вестероса»



Мы проанализировали ситуацию с учителем и выяснили, что же произошло. Где-то на исходе второго дня (или около того) мне так надоело бороться со своей эмоциональной болью и оглушающим чувством отчаяния, что я просто позволил им окончательно завладеть своим телом и умом. Вместо того чтобы от них прятаться, я внимательно посмотрел на свои переживания и **принял их**. Все жуткие ощущения в теле, порожденные эмоциональной болью и отчаянием, все мысли о бессилии и никчемности заодно с жуткими внутренними монологами о том, что я недостойн жить на свете, — я просто принял их.

К тому времени я был уже опытным практикующим, то есть знал, что должен относиться к любым внутренним переживаниям спокойно и по-доброму. Однако на сей раз глубина боли и отчаяния

* Семья Даггар (Duggar) — американское семейство, главные герои популярного американского реалити-шоу «19 детей и два скандала». *Прим. перев.*

оказалась столь велика, что перед ней спасовали все мои прежние практики, и мне ничего не осталось, кроме как выдержать это от начала до конца. Ни о спокойствии, ни о доброте речи не шло — только созерцание собственной боли.

Сегодня, с точки зрения еще более зрелой практики, могу сказать, что ключом к моей тогдашней трансформации стала **готовность** принять свою боль и отчаяние. Поразмыслив, я нашел слово, обозначающее эту готовность принять самое страшное, и слово это — **отвага**. Сам того не подозревая, все те ужасные десять дней медитаций я провел, развивая в себе отвагу. И в конце концов мне это удалось: пусть совсем чуть-чуть, но я стал отважней перед лицом всепоглощающей боли. И это объясняет мою удивительную уверенность в себе. Это была уверенность отваги.

Привлекательность в глазах окружающих

Однажды я давал очередное интервью журналистке, делавшей репортаж о медитации. Журналистка спросила, какую пользу приносит медитация, и я, как всегда, стал перечислять довольно много пунктов: больше здоровья и эмоциональной устойчивости, меньше стресса, становишься более эффективным лидером и так далее. Журналистка замахала руками и воскликнула:

— Ладно-ладно... А все-таки, есть что-то, чему медитация не способствует?

Я задумался, сделав вид, что тщательно обдумываю ответ, и произнес:

— Медитация не добавляет сексуальности.

Мы оба расхохотались... Однако позже, вспоминая это интервью, я понял, что был неправ. Медитация делает человека более привлекательным. Каким образом?

В большом исследовании 1995 года более полутора тысяч мужчин и женщин в Соединенных Штатах, России и Японии отвечали

на вопрос, какие черты в супругах кажутся им наиболее привлекательными⁷. Во всех трех странах участники опроса поставили на первое место «доброту и понимание». То есть **доброта привлекательна особенно**. И при этом, как мы убедимся в главе 5, она отлично поддается тренировке, а значит, благодаря практикам из этой главы вы сможете стать чрезвычайно привлекательным партнером. (Сразу представляю не очень качественный рекламный ролик, в котором ухмыляющийся молодой человек сидит в спальне и говорит на камеру: «Я делал упражнения из этой книги, и моя подружка думает, что теперь я другой человек!»)

Лицензия на релакс



Есть и еще один эффект медитации, который добавит вам привлекательности не только как потенциальному спутнику жизни, но и как коллеге: медитация повышает харизму. Как считает моя дорогая подруга, автор книги *The Charisma Myth** Оливия Фокс Кабейн, харизма — суммарная производная особенностей поведения: поведения **присутствия**, поведения **власти** и поведения **тепла**⁸. Причем абсолютно необходимы все три составляющие. Поведение власти формируется благодаря вере в себя, и, как мы

* Издана на русском языке: Кабейн Фокс О. Харизма. Как влиять, убеждать и вдохновлять. М.: Альпина Паблшер, 2017. *Прим. ред.*

уже обсуждали выше, вера в себя формируется благодаря медитации.

Поведение присутствия, на мой взгляд, подразумевает умение жить здесь и сейчас, в настоящем, и действительно быть *вместе* со всеми и каждым, с кем вступаешь во взаимодействие. Но ведь практики внимательности как раз и нацелены на то, чтобы приучить вас быть здесь и сейчас. У Льва Толстого есть чудесный рассказ «Три вопроса», который прекрасно иллюстрирует мою мысль. Начинается он так: «Подумал раз царь, что если бы он всегда знал время, когда начинать всякое дело; знал бы еще, с какими людьми надо и с какими не надо заниматься, а главное, всегда знал бы, какое из всех дел самое важное, то ни в чем бы ему не было неудачи». А в конце рассказа царь, конечно, получил ответ от мудреца: «Так и помни, что самое важное время одно: сейчас, а самое важное оно потому, что в нем одном мы властны над собой; а самый нужный человек тот, с кем сейчас сошелся, потому что никто не может знать, будет ли он еще иметь дело с каким-либо другим человеком, а самое важное дело — ему добро сделать, потому что только для этого послан человек в жизнь».

То есть, чтобы максимально усилить свое присутствие в настоящем, обходитесь с человеком, с которым жизнь свела вас сейчас, как с самым важным в мире, и старайтесь ему служить. Значит, тренировкой присутствия послужат внимательность (главы 2 и 3) и сострадание (глава 5). Практикуйтесь в них, и вы разовьете в себе поведение присутствия.

Поведение тепла, на мой взгляд, можно описать одной короткой фразой: «Я счастлив тебя видеть!» Если вы мысленно будете говорить себе: «Я счастлив видеть этого человека» при каждой встрече, то это непременно отразится и на вашем лице, и в языке тела. А значит, одних этих слов окажется достаточно, чтобы вы излучали тепло. Тренировкой поведения тепла послужит любящая доброта (глава 5). Чем сильнее вы ее в себе разовьете, тем более естественным и не знающим препятствий будет тепло, излучаемое вами на окружающих.

Иными словами, практикуя внимательность, любящую доброту и сострадание, вы станете более харизматичным. И кто знает — может, кто-нибудь немедленно захочет позвать вас под венец!

Удача и счастье

Тренируя ум, вы можете стать более удачливым. (Я сейчас не про удачу в амурных делах, об этом читайте в предыдущем разделе.)

Однажды мой приятель поинтересовался, в чем секрет моего успеха. Я был бы рад отговориться, что успешен благодаря уму и трудолюбию, но ведь это оказалось бы не совсем правдой, потому что я знаю множество людей куда более умных и трудолюбивых, чем я, но не достигших и десятой доли моего успеха. Подумав, я понял, что тайна моего успеха скрыта в одном слове: *везение*. Я успешен, потому что мне везет.

По счастью, везение не является чем-то совсем случайным. Про себя я сказал бы, что благословлен тремя видами удачи и все вместе они привели меня к успеху. При этом безусловно случаен только первый из трех. На другие два я могу влиять, хотя, конечно, во всем, что касается удачи, никогда нельзя дать стопроцентной гарантии. Вот три вида моей удачи:

- 1) родиться и вырасти в правильных условиях;
- 2) оказаться в нужном месте в нужное время;
- 3) быть окруженным хорошими людьми.

Теперь о каждом подробнее.

1. Родиться и вырасти в правильных условиях

В любой день моей детской жизни у меня было достаточно пищи (хотя знаю, что иногда маме приходилось голодать, чтобы я был сыт). У меня всегда была крыша над головой. Я не испытывал тягот войны и не скитался по улицам. Я родился в бедной развивающейся стране, но у нас было вдоволь питьевой воды, бесплатное

образование и программа вакцинации. Миллиардер Уоррен Баффетт* однажды дал остроумное, ставшее широко известным определение тех, кто вырос в роскоши: «члены клуба счастливой спермы»⁹. Оценивая обстоятельства своего рождения и детства, я тоже считаю себя членом этого клуба. В мире и сейчас живут миллионы людей, для которых питьевая вода (не говоря уже о книгах) практически недоступна. И раз вы читаете эту книгу, то, скорее всего, вы так же удачливы, как и я.

Я не сделал ничего — мне просто повезло. И единственное, чем я могу отблагодарить фортуны, — постараться сделать мир лучше.

2. Оказаться в нужном месте в нужное время

А вот это уже не совсем случайно! В определенной степени мы все можем влиять на жизненные обстоятельства. Я в этом смысле делаю две вещи. Первое: я **постоянно открыт новым возможностям**. Я всегда работал в полную силу. Когда в 1999 году меня приняли в IBM, у СЕО компании, Луиса Герстнера, была традиция беседовать с молодыми специалистами. Мой товарищ во время одной из таких бесед спросил Герстнера, какую составляющую своего успеха он считает самой важной. И тот ответил, что всегда старался выкладываться по полной, независимо от того, чем занимался. Даже если это была неблагодарная работа, не дававшая надежд на повышение, он всегда старался выполнить ее как можно лучше. И добавил: если мы будем работать так же, то рано или поздно кто-то это заметит, и когда понадобится назначить человека на ответственную должность, этот «кто-то» скажет:

— А как насчет того парня? Он всегда работает в полную силу. Может, дать ему попробовать?

Луис сказал нам, что история его жизни — это как он раз за разом получал повышение, приобретая при этом все больше и больше обязанностей. Таков же в итоге и мой собственный опыт.

* Уоррен Баффетт (род. 1930) — американский предприниматель и инвестор, состояние которого на март 2017 года оценивалось в 75,4 млрд долларов. *Прим. ред.*

Еще один способ быть готовым к новым возможностям — постоянно развивать себя. Результаты бывают впечатляющими. На начало 2000-х, когда я искал работу, пришелся грандиозный бум интернет-компаний, и только ленивый из числа дипломированных программистов не ринулся делать деньги в Силиконовую долину. Я был одним из лучших выпускников престижного университета, имел множество наград, так что мог получить любую работу, какую бы только захотел. Но решил связать свою судьбу с маленькой, тогда еще никому не известной, не приносившей прибыли компанией со смешным названием Google. Почему? Потому что твердо решил не идти туда, где окажусь самым умным. Ведь в этом случае мне не у кого будет учиться. А значит, для максимального личностного роста мне нужна компания, где сотрудники заведомо умнее меня, и таковой оказалась Google. Теперь вы сами видите: сработало!

Второе: я **смело хватаюсь за любую возможность**. Но все новое требует перемен, а это всегда пугает. Мой близкий друг Скотт Крайнс, бывший CEO Juniper Networks, сравнил это с воздушной гимнастикой: в какой-то момент надо отпустить одну трапецию, чтобы перелететь на другую, а значит, на несколько мгновений остаться в воздухе без опоры. Но если не решиться на это, то и не перелететь! Великие новые возможности часто требуют отказаться от привычного и безопасного, чтобы ринуться навстречу неизвестному и пугающему. Для этого необходимы два фактора: вера в себя, позволяющая смело нырнуть в некомфортную ситуацию, и развитое самоосознание, дающее четкое представление о собственных ценностях, приоритетах и жизненных целях.

Как я уже упоминал, в конце 2007-го, работая инженером в Google, в свободное время я организовал обучающий курс по развитию эмоционального интеллекта на основе внимательности под названием «Ищи внутри себя». Через несколько месяцев мне предложили перейти на полную ставку в отдел персонала, чтобы «искать внутри себя» уже на профессиональной основе. В истории Google я стал первым инженером, приглашенным работать

с людьми. В своем отделе разработки я был признанным специалистом с высокой квалификацией, на оттачивание которой потратил всю свою жизнь. А в отделе персонала я непременно должен был превратиться в новичка, который понятия не имеет о том, что такое HR. В совсем не детском возрасте — в 37 лет — мне предстояло начинать карьеру практически с нуля и заново нарабатывать все: квалификацию, связи, доверие, авторитет. Конечно, я вполне мог отказаться. Однако, проанализировав свои жизненные ценности, я понял, что, при всей моей любви к программному обеспечению, по-настоящему меня вдохновляет достижение внутреннего спокойствия и радости, а заниматься этим я смогу только в отделе персонала. Я набрал полную грудь воздуха и... полетел между трапециями.

В 2012 году меня повсюду знали как человека, который популяризировал внимательность в Google, а сама практика стала активно внедряться в деловом мире. Думаю, переход в отдел по персоналу — правильное решение.

Новая возможность довольно часто стучится в наши двери, но если мы не готовы к ней или не решаемся за нее ухватиться, проходит мимо. Это случается сплошь и рядом. Если, напротив, вы готовы к новой возможности, то всегда будете работать как можно лучше и расти, видеть перед собой цель и набираться мужества, чтобы не упустить подаренный судьбой шанс. Вы сможете воспользоваться очередной возможностью по полной, и она изменит вашу жизнь, а окружающим останется лишь гадать, как это вам удастся всегда быть в нужном месте в нужное время. Но ведь на самом-то деле у вас вряд ли было больше возможностей, чем у других. Разница лишь в том, что вы не упускали их, когда наступал момент.

Что для этого нужно? Внимательность, дающая ясную цель; вера в себя и в то, что в любом возрасте вы можете научиться чему угодно; стрессоустойчивость, необходимая для качественной работы в самых трудных условиях; мужество, чтобы «пролететь между трапециями» и добровольно оказаться в непривычной ситуации.

И каждое из этих качеств можно выработать благодаря практикам тренировки ума, описанным в этой книге.



3. Быть окруженным хорошими людьми

Конечно же, я успешен и благодаря тому, что меня окружают замечательные люди, всегда готовые помочь.

Когда мне потребовалась помощь в обучении практике медитации, то известные на Западе мастера Джек Корнфилд* и Шинзен Янг, несмотря на занятость, сами предложили стать моими наставниками. Когда мы только создавали курс «Ищи внутри себя», на помощь пришел замечательный парень Дэниел Гоулман (автор известнейших книг об эмоциональном интеллекте)** и предложил советы и поддержку. А когда в Google мне понадобились добровольцы для запуска акции «Один миллиард добрых дел» (позже номинированной на Нобелевскую премию мира архиепископом Десмондом Туту

* Джек Корнфилд (род. 1945) — обладатель степени доктора наук по клинической психологии, как буддийский монах обучался в Таиланде, Бирме и Индии. Преподавал медитацию по всему миру с 1974 года. Автор книг по медитации, учитель и основатель духовного центра в Вудакре (штат Калифорния). *Прим. ред.*

** Издания на русском языке: Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013; Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*

и шестью другими нобелевскими лауреатами), то откликнулись сотни желающих! Так что я стою на плечах многих гигантов. И достиг успеха только потому, что столь много чудесных, бескорыстных и талантливых людей не пожалели для меня времени и сил. И мне действительно очень повезло, что я имею возможность в любой момент рассчитывать на их щедрость и доброту.

Но и здесь моя удача не полностью случайна. Мне очень помогают три важных фактора. Во-первых, моя искренняя любовь к людям. Я проявляю ее, общаясь со всеми, с кем встречаюсь. Во-вторых, я стараюсь заслужить уважение людей готовностью сотрудничать, честным выполнением взятых на себя обязательств и практикой уверенности, основанной на равенности. Пожалуй, самое важное — понимать, что служишь всеобщему благу. Если стараешься всегда проявлять сострадание и помогать окружающим, они тоже полюбят тебя и станут помогать. В-третьих, удача приходит благодаря любящей доброте и состраданию. По счастью, и тому и другому можно научиться (подробнее об этом читайте в главе 5).

Всем мы слышали поговорку: «Человек — кузнец своего счастья». Увы, кому-то это дает повод считать, что те, кому не повезло, виноваты в этом сами. На самом же деле удача работает совсем не так. Если бы мы могли контролировать удачу со всех сторон, само это слово потеряло бы смысл. Однако многие качества, которым можно научиться, — знание самого себя, доверие, смелость, любящая доброта и сострадание — способны сделать нас успешными. И все эти качества приходят к нам с территории радости. А значит, если вы начнете практиковаться по этой книге, то не только испытаете больше радости, но и станете успешнее. Это я вам гарантирую.

Надеюсь, теперь, когда я рассказал вам о преимуществах, которые приносит тренировка ума, вы достаточно взволнованы и вам не терпится продолжить чтение. Я тоже взволнован, зная, что вы стоите в начале этого радостного пути. В последующих главах вас ожидают ни много ни мало спокойствие и ясность ума, эмоциональная устойчивость, самоосознавание, креативность, доверие, доброта, харизма, удача и... да, конечно, радость!

ГЛАВА 2

За один вдох? Не может быть!

Как почувствовать радость с первого вдоха

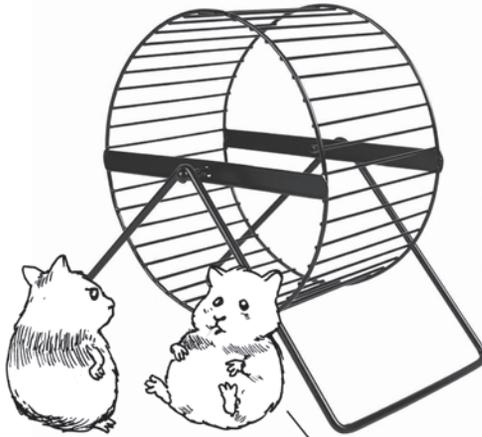
Если тренировать ум так полезно, отчего же многие из нас не занимаются этим каждый день? Одна из причин заключается в том, что очень непросто начать это делать, а другая — в том, что, даже начав, нелегко продолжать. К счастью, обе эти проблемы можно решить.

Давайте проведем аналогию с физическими упражнениями. Давно известно, что они полезны. Любой нормальный мужчина был бы не прочь похвастаться телом, как у Фабио* (полагаю, женщины тоже мечтают о теле Фабио, правда, в ином смысле). Однако это удастся далеко не каждому, и объяснить это просто: поддержание такой потрясающей формы требует очень серьезных усилий! Необходимо напряженно тренироваться тысячи часов, а подавляющее большинство из нас испытывают к подобным нагрузкам куда более сильное отторжение, чем к своему телу, пусть и не совсем похожему на тело Фабио. Однако нам очень повезло: чтобы физические упражнения благотворно влияли на нашу жизнь, необходимо заниматься ими всего три раза в неделю по 20 минут. Но, увы, даже это большинству из нас кажется слишком серьезной жертвой.

Накануне Нового года многие из нас торжественно обещают себе регулярно заниматься спортом. Многие записываются в фитнес-клубы или начинают бегать трусцой. Но уже через несколько дней или неделю кто-то обязательно сдастся, нередко испытывая

* Имеется в виду Фабио Ланзони (род. 1959) — самая высокооплачиваемая в мире модель мужского пола. *Прим. ред.*

боль во всем теле. Те, кому хватило упорства продолжать, вскоре обнаруживают, что их организмы приспособились к нагрузкам. Боль в мышцах стихает обычно к концу второй недели, а уже через 7–8 недель отмечаются первые реальные перемены. Здоровье становится крепче, энергии прибавляется, человек отлично выглядит и прекрасно себя чувствует. А что же дальше? Спустя несколько месяцев мы уделяем тренировкам все меньше и меньше времени, а потом и вовсе их прекращаем. Почему? Потому что «некогда». Это ведь скучно, утомительно, это тяжелый труд, для которого мы слишком заняты, слишком устали и так далее.



Да знаю я, что это полезно, только никак не могу понять: куда же мы бежим?

Что делать? Очевидных решений два. Первое — компания. Просто и понятно: если у вас есть приятель, с которым вы ходите в спортзал или бегаєте по парку, то вы с большей вероятностью продолжите это делать. Второе решение — органично вписать тренировки в ваши повседневные дела. Например, вы можете ездить на работу не на машине, а на велосипеде: так, преодолевая привычный маршрут, вы одновременно будете заниматься спортом. Менее смелые могут подниматься в офис по лестнице, а не ехать в лифте.

Есть еще и третье, пусть не столь очевидное, но замечательное решение: радость.

Существует два способа привлечь радость в ваши тренировки. Первый — с умом рассчитать нагрузки, то есть давать себе ровно столько работы, чтобы, с одной стороны, не спровоцировать физиологическое отторжение тренировок, а с другой — получить заметный эффект, мотивирующий продолжать занятия. Иными словами, новичкам необходимо **постепенно, грамотно привыкать к новому режиму**. Это требует отличной подготовки и от тренера: он должен понимать, на сколько увеличивать нагрузку своему подопечному, чтобы лишь ненамного превысить минимальную эффективную дозу. Только так можно сделать тренировки легкими, но эффективными с самого начала: новичок без проблем втянется в новый режим, постепенно увеличивая нагрузку. И здесь крайне важно досконально разбираться в тренировочном процессе.

Второй способ привлечь радость в ваши занятия — сделать так, чтобы **на тренировках не было скучно**. В непринужденной атмосфере все упражнения мы выполняем с удовольствием. Никто не станет ссылаться на то, что ему «некогда», ведь мы никогда не упустим возможности повеселиться. Есть слово, отлично отражающее это решение, — игра. Люди охотно играют, например, в теннис и баскетбол, потому что им весело, а вместе с развлечением они получают и физическую нагрузку. Если бы спортивные игры изобрели мы, инженеры, то назвали бы их «геймифицированные тренировки».

Иными словами, чтобы физические упражнения стали привычным занятием, необходимо привнести в них радость путем искусного сочетания видимой легкости и удовольствия.

По собственному опыту могу сказать, что, начиная тренировать свой ум, мы сталкиваемся с теми же проблемами, что и при физических тренировках, и решить их можно аналогично. Каждый год люди узнают, что медитировать — это здорово, и решают попробовать. Через несколько дней или недель многие сдаются, посчитав, что это слишком тяжело. Те же, кому хватает упорства

продолжать, достигают этапа, на котором медитации начинают реально влиять на жизнь. Люди становятся спокойнее, сосредоточеннее, счастливее и добрее, не говоря уж о прекрасном физическом самочувствии. Но что происходит потом? Несколько месяцев спустя довольно большой процент практикующих отсеивается. Почему? Потому что «некогда». Это скучно, утомительно, это тяжелый труд, для которого нет времени, они слишком устали и так далее...



Три способа, которые помогают сделать физические упражнения привычными, работают и в медитативной практике. На протяжении всей истории люди всегда медитировали вместе, тем самым поддерживая друг друга. Однако в современном мире это возможно не всегда. Полагаю потому, что для хорошей медитации требуется как минимум 20 минут в день, а в современных условиях друзья не собираются даже на 20 минут (если, конечно, речь не идет о пиве). Простое решение — сочетать медитацию с повседневными делами. Я называю это неформальными практиками. Например, вы можете внимательно идти в ванную или выполнить несколько внимательных вдохов-выдохов, пока загружается компьютер.

Неформальные практики очень полезны, но они могут лишь дополнить формальную медитацию, а не заменить ее. Им не хватает строгости, которая есть в настоящей медитации. Я бы сравнил это с попыткой тренировать выносливость, гуляя в парке. Прогулка в парке, конечно, полезна для здоровья, но не дает нагрузки, достаточной для формирования выносливости.

Точно так же, как и в случае с физическими упражнениями, здесь очень важна радость. В практике любого, кто занимается медитацией, рано или поздно наступает момент, который я назвал «точкой радости». Это момент, когда человек получает доступ к внутреннему миру и внутренней радости. Суть в том, что при определенном уровне подготовки медитация по требованию открывает доступ к внутреннему спокойствию, а внутреннее спокойствие, в свою очередь, создает условия для зарождения внутренней радости. И теперь человек, давно практикующий медитацию, получает свободный доступ к внутренней радости по запросу. Правда, могут возникнуть небольшие недоразумения: из-за того, что некоторые люди воспринимают спокойствие сильнее, чем радость, они, возможно, будут спорить о том, какой из этих аспектов медитации более выраженный. Однако главное — они оба присутствуют в «точке радости». Я выбрал это название только из-за собственной лени: в написании это короче, чем «точка спокойствия и радости».

Самое важное здесь — **самоподдерживающийся импульс**. Как только человек добирается до «точки радости», запускается благотворный цикл радости и опыта. У вас достаточно практики, чтобы без проблем достигать внутренней радости и внутреннего спокойствия; это приносит радость, мотивируя практиковаться еще больше, тем самым увеличивая опыт и повышая уровень радости... и так далее. Тогда-то и наступает момент, после которого новичок перестает жаловаться автору «Ищи внутри себя», что у него не осталось сил для медитации.

Теперь возникает вопрос: что сделать, чтобы добраться до «точки радости» как можно быстрее? Думая над этой проблемой,

я понял, что ее решение — в ускоренном продвижении не к самой радости, а к ее *привлечению* в процесс тренировки ума. То есть нужно обращаться к радости с первых шагов, а не пассивно ожидать ее появления спустя годы упорного труда (с риском не дожидаться вообще). Более того, благотворный цикл «радость — медитация» может быть запущен минимальным усилием: уже после первых ста минут (за это время можно успеть посмотреть «Холодное сердце», долететь из Сан-Франциско в Лас-Вегас или испечь яблочный пирог) медитативной практики, которую мы изучим в этой главе.

Не волнуйся! Будь ленив!

Не надо бояться лени: кто-то из нас рождается ленивым, кто-то ленивым становится, а на кого-то лень сваливается как снег на голову.

Первые шаги к привлечению радости в медитацию — легкость и спокойствие. То есть вы легко привыкаете к практикам и понимаете, что медитации — вовсе не труд в поте лица. Вы погружаетесь в спокойствие, оно порождает ощущение радости, и как только разум чувствует эту радость, он расслабляется еще больше, а значит, спокойствие становится еще более глубоким — работает благотворный цикл. В этом суть того, как спокойствие становится первым шагом к радости. Но с чего начать, чтобы ощутить спокойствие? Конечно же, с лени! Только не с обычной, а с мудрой.

В Google, где я долгое время работал инженером, мы принимали на работу лучших представителей мировой инженерной элиты. Честно признаюсь, я охотнее всего брал в штат инженеров ленивых (и это почти не шутка), потому что только такие могут стать отличными изобретателями! Правда, говоря о пользе лени для инженера, я имею в виду особый ее вид. Инженер должен быть в высшей степени квалифицирован и мотивирован, чтобы ради поставленной цели работать не жалея себя, но достаточно ленив, чтобы на пути к этой цели делать что-то ненужное или лишнее.

Иными словами, не в силах противиться собственной лени, он готов к любым инсайтам и прорывам, лишь бы с блеском решить задачу, затратив минимум усилий.

Это и есть мудрая лень. Чтобы максимально упростить процесс, не ухудшая результатов, мудро ленивый человек прокладывает себе самый легкий путь к цели — и за ним следуют остальные. Я с удовольствием включаю мудрую лень в процесс тренировки ума, потому что и сам принадлежу к касте таких безнадежных лентяев.

Долго ли ждать эффекта?

Многие новички задают один и тот же вопрос о медитации, отвечать на который непросто. Вот этот вопрос: «Как долго нужно практиковать, прежде чем наступят заметные перемены?» Мне мои учителя отвечали на него примерно одинаково: «Не думай об этом, просто седи и медитируй». На первых порах, признаться, такой ответ меня здорово бесил. Почему нельзя просто взять и сказать как есть?! Сейчас, по зрелом размышлении, я объясняю подобные ответы моих учителей их уверенностью в том, что времени потребуется обескураживающе много, и нежеланием, чтобы я тяготился этой удаленностью цели. Наверное, они очень любили меня и потому сразу не пояснили очевидное: «Кому-то хватит и года, а вот тебе, Менг, нужно не меньше десяти лет».

Со временем я не раз видел, как многие учителя и ученики допускают ту же ошибку: приходят к убеждению, что для появления хоть сколько-нибудь заметных эффектов медитации требуется очень долгое время. Скорее всего, это убеждение порождается особенностями культурной среды: веками традиция обучать медитации и практиковать ее поддерживалась лишь в тех культурах, где этому занятию предавались непрерывно, год за годом. То есть исторически сложившаяся программа обучения медитации была

рассчитана на учеников, которые могут тренироваться сутками напролет, поскольку располагают всем своим временем и не имеют других занятий. А задачей тренировок являлось ни много ни мало полное овладение разумом. Поскольку целевая аудитория таких занятий оставалась неизменной на протяжении не одного тысячелетия, в обществе сложилось твердое убеждение, что медитация требует многолетней интенсивной практики, и никому даже не приходило в голову это оспаривать. Но только до той поры, пока ленивому инженеру вроде меня, с хронической нехваткой свободного времени, не приспичило научиться медитировать. А что удастся инженерам как никому другому и сильнее всего раздражает в их поведении? Правильно: желание подвергать сомнению старые истины!

Первая трещина в монументальной убежденности, что для достижения результата необходимы длительные тренировки, появилась после отзывов моих студентов, занимавшихся по Программе снижения стресса на основе внимательности (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) и прошедших мой курс «Ищи внутри себя». Большинство из них сообщали, что заметили первые перемены в себе уже через семь-восемь недель медитаций. Обобщив эти данные, я сделал кое-какие подсчеты: получалось, что для запуска внутренних процессов, способных изменить вашу жизнь, потребуется не более 100 часов медитаций. С тех пор я уже точно знал, как отвечать на вопрос, сколько времени надо практиковать, чтобы в жизни начались перемены: «Около 100 часов». Правда, позже я немного изменил его: «От 50 до 100 часов». Почему? Потому что узнал, что далай-лама в ответ на тот же вопрос сказал: «Около 50 часов». И я уточнил свою версию, чтобы правы оказались мы оба: и далай-лама, и я.

Однако впереди меня ожидало нечто еще более удивительное. Оказалось, что эффект от тренировок может проявиться еще раньше. Исследование, проведенное в 2007 году китайским ученым И. Ю. Таном, показало, что достаточно 100 минут медитативной практики, чтобы проявился измеряемый эффект¹. Всего

100 минут! Не 10 тысяч часов, не 100 часов и даже не два часа! Красота! Отметку в 100 минут подтвердили результаты еще более свежего исследования, проведенного в 2013 году². Участвовавшие в нем студенты практиковали медитацию внимательности по 10 минут ежедневно в течение двух недель, то есть суммарно 140 минут, и ощутимо улучшили результаты своих GRE-тестов*. Да-да, им потребовалось всего 2 часа 20 минут, чтобы получить более высокие баллы. (Я так и вижу, как, прочитав это, толпы азиатских «мамочек-тигриц» выстраиваются в очереди, чтобы записать своих несравненных чад в классы осознанной медитации.)



Хотя погодите! С какой стати переживать из-за 140 минут, когда можно ощутить пользу от медитаций уже после 15 минут практики? Как показала еще одна работа 2013 года, всего 15 минут медитации внимательности улучшают способность принимать правильные решения, уменьшая вашу восприимчивость перед явлением, известным в психологии как «ошибка невозместимых

* GRE (англ. Graduate Record Examinations) — тест, который необходимо сдать для поступления в аспирантуру, магистратуру или иной последипломный курс в вузах США и ряда других стран. *Прим. перев.*

издержек», которое приводит к решениям неправильным (например, пойти в кино на неинтересный фильм только потому, что куплены билеты, которые нельзя вернуть)³.

Но и это еще не все! Установлено, что за поразительно короткий промежуток времени тренировка ума может вызвать изменения даже на эпигенетическом уровне. Прорывное исследование 2013 года, предпринятое моим близким другом, пионером направления нейробиологии, занимающегося изучением созерцательных практик, Ричардом («Ричи») Дэвидсоном, доказывает, что если человек посвящает интенсивной осознанной практике восемь часов, то у него изменяется экспрессия генов⁴. Если точнее, то Ричи обнаружил снижение экспрессии провоспалительных генов, а это коррелирует с более быстрым физическим восстановлением после стрессовой ситуации. Ошеломляющее открытие!

Под влиянием данных исследований, о которых я только что рассказал, и личного опыта участников моего курса «Ищи внутри себя» я пришел к выводу, что скорость обучения практике медитаций сопоставима со скоростью овладения любыми другими непростыми навыками. Например, игрой на пианино. Чтобы наиграть простую мелодию, достаточно двух часов занятий. Вы уже получаете опыт игры на пианино — круто! Пусть ваши умения и сводятся к одной-единственной простенькой мелодии — это значительный шаг в освоении музыкального искусства. Но чтобы продвинуться дальше и сыграть уже не одну, а несколько простых мелодий, вам потребуется намного больше часов занятий: не меньше 50, а то и все 100. И хотя на данный момент речь не идет о том, чтобы стать музыкантом, вы, по крайней мере, уже можете говорить, что умеете играть на пианино. А потратив еще больше времени на занятия, вы научитесь играть хорошо. Возможно, после тысячи или двух тысяч часов практики вы так хорошо проявите себя в качестве пианиста, что вас пригласят играть в ближайшую церковь или попросят обучать музыке соседских детей. Но чтобы достичь высшей ступени мастерства, которая позволит вам выступать на концертах с симфоническим оркестром, придется практиковаться

еще тысячи часов. Малкольм Гладуэлл* в одной из своих книг говорит о 10 тысячах часов, и я подозреваю, что это точное попадание. В любом случае речь идет о том, что для достижения наивысшего результата нужны годы интенсивной практики.

Я уверен, что те же данные применимы и к процессу тренировки ума. Обучение базовым навыкам медитации, подобным умению сыграть первую мелодию на пианино, проходит за относительно короткий период и требует небольшого количества времени. Как я уже писал, исследования установили интервал от 15 минут до двух часов как достаточный, чтобы почувствовать пользу от занятий (хотя и польза тоже бывает разной: иногда требуется чуть больше времени, иногда — чуть меньше). Но этого времени явно не хватит, чтобы медитация начала менять вашу жизнь. Для достижения заметных перемен вам придется потратить от 50 до 100 часов. И тогда вы достигнете этапа, на котором накопленный опыт позволит вам достаточно часто ощущать наслаждение от внутреннего спокойствия и радости, вызываемых медитацией, или устойчивость к стрессам и переживаниям, — и это будет означать, что тренировки сказываются на вашей повседневной жизни. Для кого-то это станет опытом перемен, а кто-то всего лишь осознает, как медитация может влиять на жизнь. Чтобы хорошо овладеть медитацией — настолько, например, чтобы гарантированно входить в состояние умиротворения и радости в 95–99% сеансов в нормальных условиях или успокаивать мысли более чем в половине сеансов в трудных ситуациях, — нужно тренироваться от тысячи до двух тысяч часов. Честно говоря, не могу назвать более точное число, скажу только, что сам я не пожалею на это и 10 тысяч часов, но все равно любые цифры будут приблизительными, не учитывающими множества разных обстоятельств.

* Малкольм Гладуэлл (род. 1963) — канадский журналист и популярный социолог. С 1987 по 1996 год работал в Washington Post, возглавлял нью-йоркское бюро газеты. С 1996 года — штатный автор культового журнала The New Yorker. Книги, изданные на русском языке: Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего? М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012; Давид и Голиаф. Как аутсайдеры побеждают фаворитов. М.: Альпина Паблицер, 2014; Переломный момент. Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам. М.: Альпина Паблицер, 2017; Сила мгновенных решений. Интуиция как навык. М.: Альпина Паблицер, 2017. Прим. ред.

Главное — понимать: чтобы стать мастером, потребуются долгие часы упорного труда, но обучиться медитации на уровне, позволяющем изменить свою жизнь, вы сможете легко и быстро. В этом смысле медитацию отлично описывает афоризм, известный нам как «закон Бушнелла», названный так в честь Нолана Бушнелла, отца-основателя империи видеоигр Atari. Так вот, закон Бушнелла гласит: «Легко научиться, сложно стать мастером».

И это подводит нас к вопросу, который не постесняется задать только самый ленивый инженер: «Каков абсолютный минимум практики медитации, необходимый для получения пользы?» И вот мой ответ: «Один вдох!»

За один вдох? Это несерьезно!

Очень даже серьезно! И не зовите меня Ширли*⁵. Лучше попробуйте сами. Обещаю, что нет ничего проще.



* Суть шутки в игре слов: «серьезно» (surely) звучит как имя Ширли, и получается, будто мы говорим: «Ширли, ты ведь не серьезно». Прим. перев.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ОДИН ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ВДОХ

Вы можете закрыть глаза или оставить их открытыми. Сделайте один медленный глубокий вдох. Чтобы растянуть этот вдох, полностью сосредоточьтесь на нем внимание самым ненавязчивым образом. Полное ненавязчивое сосредоточение на вдохе — и только. Если объяснять подробнее — обратите внимание на ощущения в носу или животе, возникающие во время вдоха.

Когда я знакомлю с этим упражнением своих учеников, то обычно шучу, что они могут считать себя очень крутыми: им только что удалось за *все* время медитативной практики ни разу не рассеять внимание ни на едином вдохе! Однако шутки шутками, а факт налицо: после этого вдоха вы почти наверняка стали немного спокойнее и расслабленнее, чем до него. А значит, получили некоторую пользу.

На то, что даже один внимательный вдох приносит вам спокойствие и умиротворение, есть две причины: физиологическая и психологическая. Физиологическая заключается в том, что вы дышите внимательно, то есть глубоко и медленно, а глубокое и медленное дыхание стимулирует блуждающий нерв, в свою очередь стимулирующий работу парасимпатической нервной системы. Это помогает организму снизить стресс, уменьшить частоту сердечных сокращений и артериальное давление и в целом успокоиться. Психологическая причина кроется в том, что, когда вы полностью концентрируетесь на дыхании, ваше сознание вынуждено целиком присутствовать в настоящем, чтобы сосредоточиться на длительном вдохе. Для чувства сожаления вам требуется оказаться в прошлом, а для тревоги — переместиться в будущее. Таким образом, пока вы полностью находитесь в настоящем, вы временно освобождены и от сожалений, и от страха. Сожаления и страх — это тяжелая ноша, которая угнетает нашу психику, а значит, любое временное избавление от сожалений и страха, даже на протяжении одного-единственного вдоха, освобождает нас на эти секунды от тяжкого бремени. Таким образом, ваше тело и разум получают прекрасную возможность насладиться волшебным мгновением отдыха и исцеления.

Способность отдыхать и исцеляться может стать тем обстоятельством, которое полностью изменит для вас правила игры — нередко в буквальном смысле. Один мой друг, фанат большого тенниса, как-то сказал мне, что одно из важнейших качеств лучших теннисистов с мировым именем — способность на 10–15 секунд между розыгрышами отключаться от окружающего, чтобы успокоить тело и разум. Благодаря этому они демонстрируют лучшую игру снова и снова, и мы регулярно видим это на турнирах Большого шлема. Я все время размышлял над тем, что сказал мой друг, хотя довольно долго не мог проверить его слова, поскольку не общался с известными теннисистами. И вот однажды мне посчастливилось познакомиться с Новаком Джоковичем, одним из лучших игроков в истории мирового тенниса. Первым делом я спросил у него: правда ли, что это так важно — успокаиваться? И он ответил, что да. Более того, Новак добавил, что для него теннис давно перестал быть только спортивной игрой: он относится к нему как к ментальной игре, а в них особенно важна способность сохранять спокойствие в любых обстоятельствах.

Итак, если вы захотите стать известным теннисистом, теперь вы знаете, что делать.

Мягко и сильно

Один внимательный вдох полезен при любых обстоятельствах. Однако тем, кто хотел бы получить от внимательного дыхания не просто пользу, а максимальную пользу, следует знать о двух ключевых моментах этого процесса: **мягком подходе** и **силе внимания**.

Помните, какое мягкое и одновременно сильное ощущение возникает, когда вы смотрите на своего ребенка или на любимого домашнего питомца? В таком взгляде сосредоточена вся сила внимания, и в то же время он мягок и нежен. Необходимо направить такую же силу и мягкость на объект медитации — в данном случае на дыхание. Представьте себе, что вы держите в руках синицу (ту самую, которая, если я не ошибаюсь, лучше журавля в небе).

Вы удерживаете ее так мягко, что не можете ей навредить, но в то же время достаточно сильно и уверенно, чтобы она не смогла улететь.



Кому-то подобная мягкость дается без проблем, однако не расстраивайтесь, если у вас не получится быть мягким с первой попытки. У вас в запасе три способа добиться желаемого. Первый — **физическое расслабление**. Создайте обстановку, в которой вам легче всего расслабиться физически. Например, сядьте в любимое кресло, или отправьтесь на пробежку, или примите ванну. Когда почувствуете, что расслабились, сосредоточьтесь на этих ощущениях свое внимание, чтобы ваш разум их запомнил. Поверьте: мягкость всегда приходит следом за расслаблением. Второй способ — **легкость в мыслях**. Помните, что медитация может быть легкой. Вы не должны делать ничего особенного, вы просто следите за дыханием (которое происходит и само по себе, без вашего вмешательства). Более того, вы занимаетесь этим на протяжении всего-навсего одного вдоха. Это же легко — даже Менг справится! Вам не надо никуда идти, ничего делать, ничего добиваться. А следом за легкостью всегда приходит мягкость. Третья опора — **любящая доброта**. Вы можете без конца любоваться своим малышом,

потому что чувствуете любовь и доброту. Подумайте, к кому вы можете проявить любящую доброту (не исключая и себя), чтобы сосредоточиться на вдохе. Или, прежде чем начинать медитацию, вспомните, как когда-то отнеслись к кому-то по-доброму, и снова ощутите охватившую вас тогда радость — радость одного внимательного вдоха. Когда ум погружается в любящую доброту, приходит и мягкость.

Сила тоже очень важна, потому что чем сильнее ваша связь с настоящим, тем больше вы освободитесь от сожалений из-за прошлого и страхов перед будущим. Но и это не все: чем больше сил вы вложите в практику внимательного дыхания, тем дольше сохранится ее полезный эффект. Тибетские мастера сравнивают его с насыщенным ароматом. Если у вас есть флакон духов и вы на несколько мгновений снимете с него крышку, аромат еще долго будет сохраняться в комнате. Точно так же бывает, когда вы практикуете сосредоточение, спокойствие, внимание к настоящему или любящую доброту: чем больше силы вы вкладываете в практику, тем дольше остаются эти ощущения и тем сильнее окажется полученный эффект.

В науке о спорте есть полезное для нас с вами наблюдение, отлично демонстрирующее важность прилагаемой силы — в этом случае силы для физических нагрузок. Оно связано с популярной методикой подготовки спортсменов, именуемой высокоинтенсивными интервальными тренировками.

Вид интервальной тренировки, называемый тренировкой Тиммонса (в честь Джеймса Тиммонса из Университета Хэриота — Уотта)*, стал темой документальной программы BBC под названием «Правда о фитнесе»⁶. Один из ее участников ежедневно в течение 30 минут выполнял упражнения на велотренажере с максимальной скоростью, на какую был способен. А другой крутил педали несколько раз в неделю в общей сложности по 9 минут

* Профессор Джеймс Тиммонс из Университета Хэриота — Уотта (Великобритания) исследовал влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на метаболизм. В эксперименте участвовали 25 добровольцев-мужчин, ведущих сидячий образ жизни. *Прим. ред.*

(3 минуты интенсивной работы и 6 минут в спокойном темпе). Уже через две недели у обоих участников было отмечено улучшение физической формы, и показания были практически одинаковыми. Получается, что короткие интенсивные тренировки усиливают переработку сахаров в организме человека не хуже, чем ежедневные занятия. Три минуты против тридцати, и оба варианта дают одинаковые результаты. Чудеса! Я сам тренируюсь по системе Тиммонса и очень доволен эффектом. Тот же принцип применим и к медитации: по крайней мере, какая-то часть моей ежедневной практики включает в себя усиленное внимание к дыханию.

Интенсивная медитация означает, что ее предмет, в нашем случае — дыхание, поглощает весь передний план внимания. Ум при этом может отмечать существование чего-то другого: мыслей, звуков или визуальных образов, но они отступают, остаются фоном. На переднем же плане внимания нет ничего, кроме дыхания.

Среди мастеров дзена бытует притча. Учитель спросил своих учеников: «Какова длина нашей жизни?» Варианты были разные: 50, 70, 100 лет. И на каждый из них учитель отвечал: «Нет». Наконец, когда все замолчали, учитель сказал: «Монахи, запомните одно: жизнь — это период между двумя вдохами».

Услышав эту притчу, моя подруга, талантливая учительница буддийской медитации, пошутила: «Ну да, между первым и последним вдохами». (Самые просветленные буддисты и вправду большие шутники, включая самого далай-ламу.)

Но шутки в сторону: притча говорит о сосредоточении внимания настолько сильном, что краткий момент настоящего длиной в один вдох заполняется опытом целой жизни. Время как бы утрачивает свою силу, потому что ум так привязан к настоящему, что прошлое и будущее становятся для него не более чем отвлеченными понятиями: единственный опыт существует здесь и сейчас. И он не требует 10 тысяч часов тренировки — он доступен здесь и сейчас, на протяжении одного вдоха. На это способен каждый, даже без особой подготовки. 10 тысяч часов медитаций научат ум удерживать сильнейшую сосредоточенность на любое время

и достигать ее в любой момент без каких-либо усилий. Но основной опыт этого ощущения мы можем получить и прямо сейчас.



Повторюсь: крайне важно действовать мягко и сильно. Добавлю: если сила достигается в ущерб мягкости, то толку от практики не будет. Например, если вы, сосредоточившись на дыхании, чувствуете напряжение, уменьшите силу, пока напряжение не уйдет.

Одно из важнейших правил: если по какой-то причине у вас может получиться что-то одно, всегда выбирайте мягкость, а не силу. В этом случае вам надо как можно мягче сосредотачивать внимание на вдохе, чтобы со временем, ощутив эту мягкость и расслабившись, добавить силу.

Дышите регулярно

Самые полезные качества практики одного внимательного вдоха — простота и непродолжительность: ею можно заниматься в любое время и в любом месте. Как инженер могу сказать: она очень портативна! Это ли не хорошая новость? Есть новость и лучше: в силу своей природы эта практика без проблем может

стать для вас привычкой. Согласно Чарльзу Дахиггу, автору книги *The Power of Habit*^{*}, привычка образует петлю, состоящую из трех основных частей: сигнал, шаблон и награда⁷. Сигнал — стимул, который вызывает шаблон. Шаблон — поведение, которое приводит к награде. А награда — видимая выгода от этого поведения, которая и закрепляет привычку, так что в следующий раз тот же сигнал запустит шаблон уже на автомате. Вот и возникает петля. Пример такой петли — привычка чистить зубы дважды в день. У меня срабатывают два сигнала: утреннее пробуждение и вечернее приготовление ко сну. Когда я получаю один из них, то автоматически — практически не думая — отправляюсь в ванную, где активирую шаблон — чищу зубы. А наградой становится чувство удовлетворения и ощущение чистых зубов.

Применительно к практике одного внимательного вдоха шаблоном может стать внимание к следующему вдоху (и, по возможности, оно должно быть мягкое, но сильное). А наградой будет спокойствие, которое приносит шаблон. Получается, нужен только сигнал. Если вы сумеете подобрать его правильно, то вам удастся сформировать петлю привычки и вы сможете по крайней мере несколько раз в день практиковать медитацию и получать от нее пользу.

Есть несколько сигналов, которые вы могли бы использовать. Скажем, первые минуты после пробуждения. Вы просыпаетесь, делаете внимательный вдох и понимаете, что только что получили в дар еще один день жизни. Сигналом может стать и момент, когда вы ложитесь спать: внимательный вдох поможет вам расслабиться перед сном. Поставьте напоминание на смартфоне, чтобы в течение дня делать внимательный вдох каждые 60 минут. Могу подтвердить, что это очень действенные сигналы, ведь ими пользуюсь я сам.

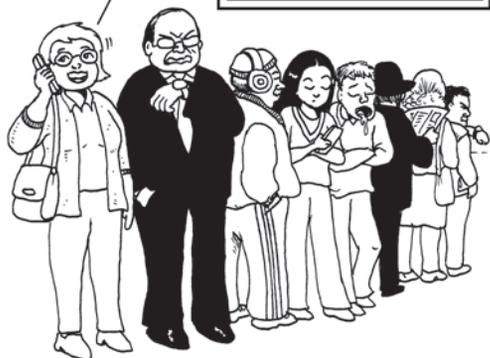
Кроме того, настоятельно рекомендую вам выработать еще одну привычку: **делайте внимательный вдох всякий раз, когда чего-то ждете**. Я трачу на ожидание ужасно много времени; думаю, вы тоже. Мы ждем общественный транспорт, ждем обеденный

^{*} Издана на русском языке: *Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе*. М.: Карьера Пресс, 2016. *Прим. ред.*

перерыв. Я провожу долгие часы в залах ожидания аэропортов, вокзалов и а иногда и на стоянке такси. Жду начала выступлений, прибытия важных персон, загрузки компьютера, открытия страниц по ссылкам. Так много времени проходит в ожидании! Но каждый раз, вынужденный ждать чего-то или кого-то, я стараюсь делать один или несколько внимательных вдохов.

О, прямо сейчас?
Я на медитационном
ретрите!

ДЕПАРТАМЕНТ
АВТОТРАНСПОРТА
Обслуживается № 04367



Это замечательная практика с массой преимуществ. Во-первых, с ней никогда и нигде не теряешь времени даром, потому что каждый момент ожидания преобразуется в продуктивную практику медитации внимательности. Во-вторых, если ожидание раздражает, всегда можно прибегнуть к внимательному вдоху, чтобы успокоиться. И пожалуй, главное: со временем, когда постоянная практика перейдет в привычку, вы больше не будете скучать, потому что скука сама по себе превращается в сигнал. При первых признаках скуки ум сразу делает стойку: «Ага! Пора медитировать!» И тут же начинает практику. Прощай, скука!

Конечно, возможны исключения. За последние десять лет я точно могу назвать два момента, когда страдал от скуки. Однажды она настигла меня ближе к концу 10-дневного медитационного ретрита, когда я так утомился от практики, что почти на целый

день утратил способность медитировать и вынужден был все это время скучать. А второй эпизод произошел в зрительном зале, на совершенно жутком представлении. Оно было настолько ужасным, что я совершенно не мог его выносить, но при этом таким громким, что мне никак не удавалось войти в медитативное состояние, и я испытывал скуку. Хочу уточнить, что в первый раз я страдал от отчаяния, а во второй — от раздражения. И в обоих случаях мне причиняли неудобство ощущения заведомо более сильные, нежели скука, потому что сама по себе скука не проблема. А значит, можно сказать, что за последние десять лет количество моих проблем, возникших из-за скуки, равно нулю. Впоследствии я обнаружил, что тем же может похвастаться практически каждый, кто давно практикует медитацию.

Это ли не еще одна грандиозная польза от тренировки ума: вы будете страдать от скуки все меньше, пока не накопите достаточно практики, чтобы уже до конца своих дней никогда, ну или почти никогда, не знать, что такое скука.

И что еще важнее: с момента, когда благотворный цикл «сигнал — шаблон — награда» начнет работать для внимательного дыхания четко и без перебоев, ваш ум привыкнет к нему, вследствие чего освоится с медитацией. Благодаря этому впоследствии вам станет намного легче и выполнять, и сохранять в своем расписании и более сложную медитативную практику. Все это выгоды, которые вы получаете от практики одного вдоха. Эта практика полезна здесь и сейчас и будет еще более полезной в будущем, не требуя от вас дополнительного времени. Это значительно облегчит вам жизнь, верно?

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ПРИВЫКАЕМ ДЫШАТЬ ВНИМАТЕЛЬНО

Выберите подходящий сигнал: нечто непременно запускающее привычку делать внимательный вдох. Я настоятельно рекомендую сделать сигналом любую ситуацию, когда вам приходится чего-то ждать.

Как только вы получили сигнал, сделайте один медленный глубокий вдох и обратите на него свое внимание. Возможно, из соображений

безопасности (например, если вы идете по улице или находитесь за рулем) часть внимания вам придется направлять на окружающее, но в целом сосредоточьтесь на вдохе.

Если после внимательного вдоха вы почувствовали себя лучше, то просто запомните это состояние. Оно станет наградой, закрепляющей привычку.

Радость начинается с первого вдоха

Пройдя несколько циклов одного внимательного вдоха, вы, возможно, уже на этом этапе практики ощутите отзвуки радости. Правда, они могут оказаться пока еще настолько неуловимыми, что с трудом будут поддаваться осознанному восприятию. И это хорошо, потому что по мере углубления практики радость начнет усиливаться вместе с вашей способностью достигать ее, а значит, момент, когда такая радость станет уже предсказуемой, — вопрос времени.

В этот период вы можете почувствовать радость, исходящую от одного из четырех источников: два из них существуют недолго, зато другие два практически неиссякаемы и очень важны.

Два краткосрочных источника радости — новизна ощущений и осознание своих достижений. Радость новизны возникает от возбуждения, вызванного неким новым опытом, но эта радость вполне предсказуема и быстро иссякает, потому что ничто не может долго оставаться новым. Радость же от осознания своих достижений мы испытываем потому, что открываем в себе способность справиться с чем-то, что до сих пор казалось нам невозможным. Но и эта радость недолговечна, так как мы быстро к ней привыкаем.

Хорошая иллюстрация к действию этих источников радости — поведение младенца. Однажды, когда моей дочери было три месяца и она уже научилась управлять движением своих ручек и пальчиков, я дал ей маленькую машинку и показал, как играть

(толкать вперед). Дочь не спускала с меня восхищенных глазок, как будто ее папочка — самый крутой парень во вселенной. Потом сама схватила машинку, толкнула вперед и, увидев, как та поехала, зашлась таким счастливым хохотом, словно только что совершила нечто самое прекрасное в своей жизни (скорее всего, так оно и было, ведь до сих пор ее взаимодействие с любыми предметами заключалось исключительно в выяснении «съедобно-несъедобно»). Потом она еще раз схватила машинку, толкнула и снова зашлась хохотом... И так продолжалось несколько минут, а потом смех затих. Восторг от игры с машинкой угас. Я позволю себе предположить, что в эти несколько минут моя дочь испытала радость от новизны (игрушечная машинка, которую можно катать) и осознания своих достижений (обнаружила, что способна заставить машинку двигаться). Конечно, я могу лишь предполагать это, поскольку трехмесячные младенцы не лучшие участники дискуссий о тонкостях работы ума.



Взрослым тоже не чужда радость новизны и осознания своих достижений, хотя она и не такая яркая, как у детей, потому что достижения мы воспринимаем как нечто само собой разумеющееся

(«Ой, смотрите, я могу передвинуть маленький предмет из точки А в точку Б» — большое дело!), а для ощущения новизны нам требуется куда более мощный стимул. Тем не менее мы еще способны ощутить эхо такой радости во время внимательного вдоха, особенно если перед медитацией что-то нас злило, а после нее мы успокоились. Это может быть и от чувства новизны: «Ого, круто, кто бы мог подумать!», и от осознания реализации своих новых способностей: «Значит, я теперь могу без проблем, в два счета справиться со вспышкой злости? Круто!» Уверенность, что вы больше не раб своего настроения, действительно может вас обрадовать.

Однако даже если вы еще не утратили способность черпать радость из этих двух источников, оба они, как мы уже выяснили, недолговечны, так что позвольте перейти к рассказу о двух других, которые, на мой взгляд, гораздо более надежны. Насколько? Могу сказать, что даже после двадцати с лишним лет медитации они дарят мне самую чистую радость, и так будет до конца моих дней.

Первый из долгосрочных источников радости — **радость от моментального избавления от печали**. Наш ум часто грустит. Иногда страдание бывает очень сильным и изнурительным: мы испытываем отчаяние, ненависть или пребываем в депрессии. Довольно часто эти чувства сильные, но не такие изматывающие — алчность, страх, раскаяние, тревога, зависть, гнев. И очень часто, даже при отсутствии острой печали, нас терзают ее менее уловимые разновидности — слабое беспокойство, возбуждение. Используя мягкость и силу при одном вдохе, мы на время избавляемся от печали, и этот прогресс знаменуется вспышкой радости. Такие облегчение и радость доступны нам с первого внимательного вдоха. С практикой они будут увеличиваться как по глубине, так и по продолжительности. Иными словами, по мере того как облегчение и радость набирают силу, они будут избавлять вас от более сильной печали на более длительное время. Мы еще раз рассмотрим этот процесс в главе 4, когда будем говорить о радости не испытывать боль.

Второй устойчивый источник радости — **радость простоты**. Это ощущение, которое можно испытать в теплой ванне, когда мы бдительны (мы не засыпаем) и расслаблены одновременно. Конечно, теплая вода сама по себе источник удовольствия, но в дополнение и практически независимо от этого вы почувствуете ту самую радость в простоте. Отчасти она приходит к нам от простоты ситуации, ведь в данный момент мы не делаем ничего сложного, а отчасти радуется легкость отношения к себе в этот момент. Судя по моему опыту, радость простоты наступает всегда, когда ум **бдителен и при этом расслаблен**. И это очень важно, поскольку прилагательные «бдительный» и «расслабленный» очень точно описывают базовое состояние медитации.

Постепенно, приводя ум в это состояние, вы получите надежный доступ к радости в простоте. Скажу больше: если вы будете практиковаться достаточно, сила радости возрастет настолько, что она охватит весь ваш жизненный опыт и наполнит все ваше существо.



Сказанное подводит нас к ошеломительному выводу, способному перевернуть всю вашу жизнь: натренировавшись входить

в начальное, базовое медитативное состояние, постепенно вы научитесь легко достигать неисчерпаемого источника тихой радости, достаточно глубокой, чтобы пронизать все ваше существо. Да, друзья мои, это громкое заявление, но я не боюсь его делать. (Помню, что мы пока только в главе 2, и обещаю, что это еще не финал!)

Как мы убедились, вы уже обладаете способностью ощутить такую радость. А с практикой научитесь делать это «по запросу». В моем случае на развитие этого умения ушло очень много часов, но вы сможете пройти этот путь намного быстрее, потому что приступите к практике, гораздо лучше понимая суть процесса, чем когда-то я.

Самый глупый совет, который Гопи от меня получил

У меня есть близкий друг — Гопи Каллайил. Все знают Гопи как сотрудника Google (то есть гуглера), основавшего группу «Йоглерс»: гуглеров, практикующих йогу. А еще он известен как гуглер, устроивший первую выездную встречу далай-ламы и архиепископа Десмонда Туту, но это совсем другая история...

Убежденный в огромной пользе медитации Гопи решил медитировать не меньше часа каждый день, но это у него никак не получалось. И тогда он спросил у меня, что нужно делать, чтобы медитировать в течение часа. Я ответил:

— Это легко! Тебе достаточно делать по одному вдоху в день. Все, что случится после этого вдоха, будет твоим бонусом.

Гопи посмотрел на меня так, будто хотел произнести: «Ты же это не всерьез?» Видимо, в тот момент он думал: «Ничего глупее в жизни не слышал!» Но вслух он этого не произнес, а лишь уточнил: «Серьезно?»



Я пояснил:

— Помни, что медитация — тренировка ума. То есть твоё намерение сделать вдох, по сути, уже медитация, поскольку каждый раз, когда оно возникает, твой ум немного больше склоняется к медитативной практике. А значит, пользу приносит уже само ежедневно формируемое намерение. Более того, один внимательный вдох сделать так легко и на это требуется так мало времени, что у тебя просто не будет повода от него отказаться. Ты можешь заявить, что у тебя нет для медитации даже десяти минут в день, но вряд ли скажешь, что у тебя не найдется времени на один вдох. Значит, тебе по силам ежедневная практика. Ежедневно делая один внимательный вдох, ты находишь момент для практики, и когда наконец ты решишься на более длительную медитацию, этот опыт тебе пригодится.

Гоги так сильно меня уважал, что, хотя и счел мой совет *глупейшим* в своей жизни, попытался следовать ему — только потому, что так сказал я. Но начал он не с одного вдоха. Он начал с десяти вдохов в день (на которые уходила примерно минута), потому что

всегда был отличником и хотел добиться большего. И так, он стал делать по десять вдохов ежедневно и уже через несколько дней обнаружил кое-что важное. Он понял, что час медитации — не более чем один вдох, за которым следует еще вдох, и еще, и еще... следующие друг за другом. Со временем его практика становилась все длительнее и длительнее, и через несколько месяцев он достиг цели, которую ставил вначале: медитировать по часу в день.

Так что помните, друзья мои: нельзя недооценивать силу одного вдоха. И тренировка ума, и счастье по запросу начинаются отсюда, с одного вдоха.

ГЛАВА 3

От одного вдоха до бесконечности

Обретаем устойчивое счастье

Представьте, что вы нищий, голодный, безземельный крестьянин в древней Индии. И вот однажды раджа объявляет, что откроет двери своей сокровищницы, дабы каждый желающий мог войти туда и взять столько монет, сколько пожелает. Правда, есть одно условие: вы можете взять ровно столько монет, сколько сможете унести самостоятельно.

Это шанс! Если ты достаточно умен, то возьмешь хотя бы несколько монет. Если одну, сможешь какое-то время кормить семью. Это хорошо, но зачем себя ограничивать? Если взять две пригоршни монет, твоя семья проживет в достатке несколько месяцев. А если успеешь набить карманы, пока будешь в сокровищнице, то сумеешь купить небольшую ферму, чтобы обеспечить семью. Если же хватит времени наполнить монетами сумку, то вернешься домой с кучей денег и будешь жить богато всю оставшуюся жизнь. Ну а если расскажешь о сокровищах родным и соседям, то и они смогут разбогатеть, а значит, будет процветать не только твоя семья, но и вся деревня.

Выполняя один внимательный вдох в день, вы все равно что берете из сокровищницы одну монету. Вы поступаете мудро и получаете несомненную пользу. Но чтобы усилить положительный эффект, вам нужно приложить совсем небольшое дополнительное усилие. Так стоит ли упускать возможность? 100 минут медитативной практики — это как две горсти монет:

разве не выгодное вложение сил? Но вы можете получить еще больше! Набрать в сумме от 50 до 100 часов медитации — все равно что набить монетами полные карманы. Да, на это уйдет немало сил, но в результате вы измените свою жизнь к лучшему. Как вы уже, наверное, догадались, тысячи часов медитации — большая сумка золота. Да, вы потратите немало времени и усилий, чтобы наполнить ее, и вам еще понадобятся силы, чтобы притащить ее домой, но ведь вы обеспечите себя на всю оставшуюся жизнь. И, наконец, обучая других, вы открываете им доступ в сокровищницу. И все вы сможете обрести мир, радость и процветание.



Плоды медитации подобны монетам, которые раздают всем желающим: их могут получить все. Так было на протяжении тысячелетий. От нас требуется только принять эти дары. Независимо друг от друга и в разных формах пользу медитации заново открывали для себя представители разных религиозных течений, но теперь это стало распространено и в светском обществе. Я искренне надеюсь увидеть, как почти все люди на Земле набивают себе карманы, сумки, тележки монетами — получают пользу от медитативных практик.

Давайте же изучим в этой главе способы увеличить наше богатство от одной монеты — пользы практики одного вдоха — до целой сокровищницы.

Базовая тренировка: успокаиваем ум

Иногда нам так везет, что нечто самое для нас важное оказывается и самым простым. Хороший пример тому — дыхание. Это один из важнейших процессов, необходимых для жизни, для большинства из нас не составляющий никакого труда.

То же можно сказать и о медитации: простейшие навыки — одновременно самые важные. Что я имею в виду?

Простейший, самый основной, необходимый и важный медитативный навык — **способность успокаивать ум**.

А что это значит — успокаивать ум? Представьте, что у вас в руках стеклянный снежный шар и вы непрерывно его трясете. Если я попрошу вас дать снежинкам успокоиться, что вы сделаете? Вы поставите шар на стол, полку... на любую неподвижную поверхность. Одно из значений слова «успокоиться» — «перестать что-то делать». Снег в шаре больше не будет подниматься, он уляжется. Так просто! Как только вы перестали трясти шар, наполняющий его гель сделался неподвижным, снежинки осели на дно, и шар стал одновременно спокойным и прозрачным.

Примерно так же выглядит процесс успокоения ума. Чтобы успокоить ум, нужно замедлить мысли, добиться определенной степени их неподвижности. Способов успокаивать мысли много, я расскажу о трех самых простых и эффективных.

Первый способ — **якорение**. Это значит, что вы мягко акцентируете внимание на некоем объекте, а если внимание уплывает от него, то — опять же мягко — возвращаете его обратно. Представьте себе корабль, бросивший якорь в беспокойных водах. Несмотря

на течения и ветер, корабль остается там, где его держит якорь. Точно так же, если ваше внимание заякорено на каком-то объекте, оно останется возле него, несмотря на остальную умственную активность. Для медитации вы вольны выбрать любой объект, способный в какой-то степени удерживать на себе ваше внимание. Стандартный (и мой любимый) объект медитаций — дыхание, но вы можете сосредоточиться на своем теле, или любых ощущениях органов чувств (зрительных образах, звуках, прикосновениях), или на внутренних ощущениях в организме, или даже на совокупности всех ощущений, собранных в единый крупный объект. Я знаю человека, для которого отличным медитативным якорем стали ощущения его стоп. Этот парень явно не теряет связи с землей. И я полагаю, что благодаря своей идее он далеко пойдет.



Если якорение для вас затруднительно, есть второй способ — **отдых**. Отдых в прямом смысле этого слова — прекращение движений или работы для расслабления — вот и все. Когда я испытываю физическую усталость после тяжелой работы, то сажусь в любимое кресло и расслабляюсь. Можете при этом успокоить ум, воспользовавшись зрительным образом. Представьте бабочку, легко опустившуюся на цветок, слегка покачивающийся на легком

ветерке. Точно так же и ваш ум легко задерживается на дыхании. Можно также попробовать мантру: «Мне никуда не надо идти и ничего не надо делать, только отдыхать». Отдых заложен в нас на уровне инстинктов — все знают, как это делается. Идея в том, чтобы превратить инстинкт в навык.



Если отдых тоже для вас неприемлем, попробуйте третий способ: **бытие**. В нашем случае бытие означает переход от состояния «делать» к состоянию «быть». Вам не нужно заниматься чем-то конкретным: просто сядьте и постарайтесь прочувствовать настоящий момент. Вы можете ничего не делать или сидеть, не строя планов. Ключевая составляющая этой практики — ощущение настоящего момента. Пока ваше внимание приковано к настоящему, вы все делаете правильно. В качестве альтернативы (и это даже чуть более поэтично) ключевой составляющей может быть **знание**. Пока вы *знаете*, что вы сидите, все правильно.

Три вышеописанные практики, как и вообще все практики, цель которых успокоить мысли, имеют две общие особенности: они подразумевают определенную степень **неподвижности ума** и **внимания к настоящему моменту**. Именно это вводит нас

в основное медитативное состояние: ум **бдителен и расслаблен** одновременно. То есть наш ум постепенно приходит к состоянию, когда он спокоен и ясен.

Теперь давайте попробуем это сделать.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ИЗУЧАЕМ СПОСОБЫ УСПОКОЕНИЯ УМА

Попробуем немного посидеть, всего пять минут. Первые три минуты посвятим знакомству с тремя способами успокоить ум, по минуте на каждый. Тогда оставшиеся две минуты можно будет, на ваше усмотрение, потратить либо на способ, наиболее подходящий для вас, либо на сочетание двух или трех.

Подготовка

Сядьте так, чтобы вы могли оставаться бдительными и расслабляться одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можно держать открытыми или закрыть.

Якорение (1 минута)

Мягко сосредоточьте внимание на дыхании, или на теле, или на любом объекте, способном привлечь ваше внимание на какое-то время. Если внимание отвлекается, мягко верните его к якорю.

Отдых (1 минута)

Позвольте уму отдохнуть. При желании представляйте, что ум легко задерживается на дыхании, как бабочка на цветке. Или говорите про себя: «Мне никуда не надо идти и ничего не надо делать, только отдыхать».

Бытие (1 минута)

Переместитесь с делания на бытие. Сидите без всякой цели. Просто сидите и на протяжении минуты ощущайте настоящий момент.

Свободный выбор (2 минуты)

В оставшиеся две минуты практикуйте один из трех опробованных способов, понравившийся вам более всего, или их сочетание.

Повторив описанную практику несколько раз, решите, какой из трех способов подходит вам более всего. Он и станет для вас первичным способом успокоения ума. Не бойтесь ошибиться — здесь не может быть неправильного выбора, к тому же вы в любой

момент вольны его изменить. Это примерно то же, что выбирать любимый вкус мороженого: ошибок не бывает и всегда можно передумать.

Рекомендую делать упражнение на успокоение ума по крайней мере раз в день, по минуте. Большинство знакомых мне учителей предлагают ежедневные практики по 20 минут, но вы вольны сами назначать себе продолжительность упражнений, помня, что здесь время лишним не бывает. Даже люди, давно практикующие медитацию, в период формальных ретритов могут отдавать этой основной практике до 10 часов в день, так что практикуйтесь столько, сколько сочтете нужным.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: УСПОКОЕНИЕ УМА

Выберите наиболее подходящий для себя способ успокоения ума (якорение, отдых или бытие). Сядьте так, чтобы быть бдительными и расслабленными одновременно (что бы это для вас ни означало). Можете закрыть глаза или держать их открытыми.

Успокойте ум выбранным способом. И помните: вы всегда можете заменить один способ другим.

О вкусах не спорят

Почему я предлагаю сразу три способа успокоения ума? Почему не один? Из жадности? Нет, есть другие причины (кроме жадности). Я делаю это, учитывая очень важное обстоятельство, связанное с медитативными практиками и отлично известное любому опытному наставнику. Ученики всегда отличаются друг от друга по характеру, и потому разным людям подходят разные методы.

Даже когда речь идет о практике этих трех простейших методов достижения базовых медитативных состояний, каждый из методов будет работать лучше для одних людей и хуже — для других. Кому-то якорение покажется неприемлемым из-за стресса, возникающего, когда мы концентрируемся на дыхании. Кто-то испытывает затруднения с бытием (ничегонеделанием), не в силах ответить на вопрос: «Я все делаю правильно?» Для него якорение

будет более приемлемым, потому что позволяет сразу понять, что «все правильно». А кто-то предпочтет отдых, потому что много занимается спортом, а значит, умеет ценить минуты отдыха и с легкостью применит свой опыт к уму, как привык применять к телу.

Учитывая, что успокоение ума остается базовой и наиболее важной из медитативных практик, я и решил предложить три разных способа, чтобы охватить как можно более широкий спектр индивидуальных предрасположенностей. Вообще это очень полезно и для учителей, и для учеников: не слишком привязываться к одному способу обучения. И еще: я убежден, что учителю совершенно необходимо не просто четко понимать, как работает тот или иной метод со всеми его достоинствами и недостатками, но и уметь объяснить это ученику, чтобы помочь тому выбрать оптимальный вариант.

И еще полезно знать, что для одного и того же человека в зависимости от обстоятельств способ медитации может меняться. Например, мне нравится якорение, но бывают дни, особенно после тяжелой работы, когда я предпочитаю отдых.

Это подводит нас к важному вопросу: как понять, что именно *эта* практика лучшая для вас в данный момент? Со временем у вас разовьется интуиция. Вы будете выбирать практику интуитивно, как опытный повар выбирает рис для приготовления суши. Из дня в день вы будете варьировать медитативные практики, подстраивая их под состояние своего ума.

Но что делать, если вы пока не умеете действовать интуитивно? Ответ прост: экспериментируйте! Так путем проб и ошибок вы узнаете лучший способ успокоения ума, который подходит лично вам. Если по какой-то причине вы почувствуете, что вам необходимо его изменить, делайте это, а захотите вернуться к прежнему способу — возвращайтесь в любой момент. В этих экспериментах нет никаких ограничений, как и вероятности сделать неправильный выбор. Это заведомо беспроигрышный вариант: если вы играете, значит, побеждаете. Если же вас гложут сомнения, просто отдайте предпочтение любимому способу и верьте в то, что он работает.

Молодой повар, еще не умеющий улавливать малейшие различия между партиями риса, все равно приготовит качественное блюдо, если будет действовать строго по рецепту. Возможно, он выберет не идеальный рис, но суши все равно получатся хорошими.

В общем, не стесняйтесь экспериментировать и не бойтесь менять практики изо дня в день. Если вам нравится один способ и вы придерживаетесь его годами, никто вас не осудит.

Я не успокаивал ум — он успокоился сам!

Аналогия со стеклянным снежным шаром — очень удачный пример, который показывает, что подвластно вашему контролю, а что нет. Вы можете встряхнуть шар или оставить его на столе, но не можете контролировать воду или снежинки внутри шара: к примеру, сунуть руку внутрь, чтобы остановить колебания жидкости или прижать снежинки ко дну. Однако законы физики и житейская мудрость говорят о том, что если поставить шар на стол и на некоторое время оставить в покое, жидкость успокоится и снежинки осядут. То есть вы знаете: для того чтобы вода в шаре стала неподвижной и прозрачной, вы должны оставить его на столе и позволить законам природы сделать свое дело.

Точно так же обстоят дела и с нашим умом. Мы не можем напрямую его контролировать, но можем создать условия, которые приведут его к спокойствию, а потом дать ему время, чтобы он успокоился сам.

Этот ценный урок вы будете проходить в медитативных практиках снова и снова. Главное — приложить усилия и создать условия, чтобы происходило то, чего вы желаете. А затем вам останется лишь ждать, когда это будет (или не будет) происходить само по себе. В этом смысле медитация напоминает земледелие. Мудрый земледелец создает условия, чтобы собрать урожай: пашет землю,

сеет семена, следит, чтобы им хватило влаги, удобрений и солнечного света. Потом он думает: «Я сделал все, что мог. Теперь пусть природа делает свое дело». Эта аналогия особенно уместна, поскольку традиционное слово для обозначения медитации на санскрите — *bhavana* (бхавана), то есть «возделывание». Ключевой аспект медитации — умение грамотно сочетать **мудрые усилия** и **способность отпустить ситуацию**.



Удачная аналогия со стеклянным снежным шаром в контексте успокоения ума все же немного ограничена, поскольку не отражает одного важного факта: чем чаще вы практикуете, тем быстрее и легче успокаивается ваш ум. И это происходит благодаря его новому свойству — **привыканию**. Чем дольше наш ум контактирует с каким-либо ощущением (например, спокойствием или радостью), тем глубже он к нему привыкает, а чем глубже привыкание к состоянию, тем быстрее и легче ум входит в него. Привыкание — еще один ключевой аспект медитации. В буквальном переводе с тибетского медитировать значит «привыкать».

Даже сейчас, пока мы работаем над самым простым основополагающим медитативным навыком, вы, я уверен, уже ощущаете важность мудрого усилия, способности отпустить ситуацию и привыкания. Эта троица будет присутствовать во всех ваших практиках — от нынешнего этапа до высших ступеней мастерства. Познакомьтесь с ней как следует — это ваши постоянные проводники на долгом пути.

Медитировать не значит перестать думать

Существует ошибочное представление, согласно которому медитация — это очищение ума от всех мыслей. Пожалуй, именно это заблуждение в большей степени, нежели другие, способствует тому, что люди отказываются от медитативных практик. Многие новички ошибочно полагают, что во время медитации нельзя думать, и когда с ужасом обнаруживают, что их ум низвергает мысли, словно водопад — потоки воды, то решают, что медитация — не для них.

Нет, медитация вовсе не требует подавлять все мысли. Она направлена лишь на то, чтобы ум успокоился в удобное ему время, а это означает, что мысли могут возникать тогда, когда им захочется. На самом деле со временем, когда вы накопите опыт более глубокого успокоения ума, поток мыслей начнет замедляться сам, иногда вплоть до полной их остановки. Точно так же потоки воды в водопаде стремительно несутся вниз, а на равнине превращаются в медленно текущую реку, которая впадает в озеро, где течения нет вообще. Со временем (в моем случае это означало многие часы медитации) ум будет успокаиваться по запросу, но это не связано с подавлением мыслительного процесса. Вы научитесь предоставлять уму место и время, чтобы он успокоился на своих условиях. Так что медитация — вовсе не то, что вы о ней думали (ну или не думали!).



Тренировка ума как приготовление пищи: три ментальных фактора медитации

В детстве у меня была очень милая соседка, которую я звал тетушка Стелла. Помимо прочих достоинств, Стелла была лучшей поварихой в округе. Собственно, именно потому я и запомнил ее так хорошо: когда моя мама начала брать у нее уроки кулинарии, то стала прекрасно готовить, чему я был только рад. Мне было, наверное, лет десять, когда однажды я спросил у тетушки Стеллы, какой секрет надо знать, чтобы стать хорошим поваром. Я даже приготовил тетрадь, чтобы записать ее откровения, однако услышал лишь одно: «Это проще простого: главное — следить за огнем». Поначалу я не поверил и даже возразил: нет, не может быть, чтобы все было так просто. И тогда тетушка Стелла привела множество аргументов. Она рассказала, что для определенного блюда

мы выбираем не металлическую кастрюлю, а глиняный горшок — именно потому, что глина способна равномерно вбирать и удерживать тепло. А причина, по которой мы кладем в масло для обжарки сначала чеснок, за ним мясо и лишь в конце овощи, в том, что каждый продукт требует своей температуры приготовления. И рис мы заливаем холодной, а не горячей водой, потому что от кипятка наружный слой зерен становится плотным. Я слушал как завороченный. Тетуська Стелла была права: главная тайна кулинара — в умении регулировать тепловую энергию.

Годы спустя мне пришлось усваивать те же уроки, обучаясь медитации. Тайна эффективной медитации скрыта в умении регулировать свои усилия. Будда, кстати, использует для описания медитации подобную аналогию, но поскольку ему не повезло знать тетуську Стеллу, его метафора не связана с кулинарией. Он вспомнил об искусстве ювелира. По словам Будды, опытный ювелир, работая с золотом, постоянно помнит о трех вещах: нужно периодически раздувать огонь, сбрызгивать золото водой и осматривать его как можно внимательнее. Точно так же и человек, который давно практикует медитацию, периодически повторяет три действия: усиливает медитативную энергию, успокаивает ум и следит за его состоянием с равностностью¹. Эти три фактора уравнивают друг друга.



ЗЛАТОВЛАСКА И ТРИ БОДХИСАТТВЫ*

* Шуточная аллюзия на сказку «Златовласка и три медведя». Прим. перев.

Если выделяется слишком много ментальной энергии, ум теряет спокойствие; если перебрать со спокойствием — ум становится вялым, а если осталось равностное наблюдение, для достижения глубин мудрости вам может не хватить сосредоточения.

Проще говоря, умелое регулирование огня под котлом с медитацией состоит в уравнивании трех ментальных факторов — ментального расслабления, ментальной энергии и равностного наблюдения. Они необходимы нам каждый день, все сразу, поддерживающие друг друга и помогающие друг другу проявлять свои лучшие свойства, — настоящие «Три балбеса»*. Если нужен босс, первую скрипку играет Мо, для махинаций больше подходит Ларри, а если нужен боксер, чтобы выбить на ринге тысячу долларов на помощь сиротам, не найти никого лучше Керли. Да, каждому из балбесов отведена своя роль, однако они всегда остаются тремя балбесами, которые неизменно поддерживают друг друга.



Точно так же очень важно не пренебрегать ни одним из трех ментальных факторов. Как этого достичь? На самом деле проще

* Имеется в виду кинокомедия-буффонада братьев Фарелли (2012 год) о братьях-подкидышах Ларри, Керли и Мо. Фильм основан на одноименном комедийном телесериале, снимавшемся в США с 1934 по 1958 год. *Прим. перев.*

сделать, нежели объяснить. Ключ — равностное наблюдение. Просто наблюдайте за собой во время медитации. Если заметите, что чересчур напряжены, прибегните к ментальному расслаблению, а если почувствуете сонливость — добавьте ментальной энергии. Вот и вся премудрость. Вспомните, как искусный ювелир трудится над золотым слитком, регулярно проверяя свою работу: по мере необходимости он прибавляет огонь или доликает воду. **Ключ — наблюдение.**

Медитация «Ласковый щенок»

Предлагаю вам легкий способ регулярной практики всех трех ментальных факторов — ментальной релаксации, ментальной энергии и спокойного наблюдения — одновременно. Представьте это как упражнение на растяжку ментальных мышц. Медитация будет проходить в пять шагов, и для каждого у меня есть своя история.

Первый шаг — **расслабление**. История начинается с того, что вы со своим щенком просто сидите под деревом и расслабляетесь, ничем не занимаясь. Ваш щенок совсем юн, непоседлив и любопытен. Он обожает прогулки, но и вас очень любит, поэтому больше времени проводит с вами. Однако то и дело он все же убегает на поиски приключений — иногда слишком далеко, что может быть опасно. И когда это происходит, вы ласково, но решительно возвращаете щенка под дерево. Как мило, не правда ли?.. Дерево здесь — это ваше дыхание, а щенок — ваш ум. На этом шаге просто расслабьтесь и позвольте уму немного «побегать», но если он убежит слишком далеко, ласково, но решительно верните его назад. Какое расстояние считать «слишком» далеким? Полагаю, оно там, где вы почти (или совсем) забываете о дыхании, хотя если это длится не дольше нескольких секунд, то ничего страшного. Ключевая практика на

этом этапе — релаксация, а значит, пока вы расслаблены, все в порядке.

Второй шаг — **радость**. На этом этапе истории щенок уже провел с вами какое-то время. Он привык к вам и счастлив просто от того, что вы рядом. И вы счастливы, что у вас есть такое милое существо. Но все же щенку нравится гулять (это все-таки собака), так что он не сидит возле вас как приклеенный. Однако даже когда он убегает, вы смотрите на него с радостью и думаете: «Как же мне с ним повезло!» Даже если ваш ум умчался куда-то, ощутите радость от внимательного вдоха, прежде чем возвращать его назад.

Третий шаг — **твердая решимость**. Щенок уже вырос в чудесную молодую собаку, довольно взрослую для занятий. Вы тренируете ее с лаской и любовью, но в то же время твердо приучаете к дисциплине. Вы демонстрируете определенную степень решимости. Когда вы даете команду «сидеть», то ждете от питомца, что тот сядет, и пока он не выполнит команды, не получит ни печенья, ни похвалы. Теперь, давая любую команду, вы решительно добиваетесь ее исполнения. Таким образом вы дрессируете собаку... На этом этапе ваш ум точно так же более восприимчив к тренировкам, а вы полны решимости его обучать. Ваша решимость особенно обращена на то, чтобы удерживать внимание на дыхании. Как только внимание отвлечется от дыхания, решительно, но мягко и с любовью возвращайте его обратно.

Четвертый шаг — **совершенствование**. На этом этапе истории ваш любимец хорошо обучен, поэтому настала пора усовершенствовать его навыки. Щенок безоговорочно выполняет основные команды: сидеть, стоять и так далее. Надо делать следующий шаг — научить его решать более сложные задачи, например искать трюфели. Собака должна определять их по запаху, находить в земле, выкапывать и быть настолько дисциплинированной, чтобы не слопать на месте... Ваше внимание на данном этапе стало стабильным, и пришла пора усложнить его работу. Постарайтесь «наблюдать тонкую природу дыхания» — что бы эти слова ни значили лично для вас.

Последний шаг — это **отпускание**. На этом этапе собака уже полностью обучена. Вы спокойно отвязываете поводок, доверяя ей и зная, что при необходимости она прибежит по первому зову... Ваш ум к этому времени тоже относительно спокоен и обучен, и вы можете больше не тратить усилия, а просто предоставить его самому себе.

Вот и вся практика под кодовым названием «Ласковый щенок». Она охватывает все три ментальных фактора — ментальное расслабление, ментальную энергию и равностное наблюдение. Расслабление и радость относятся к фактору ментального расслабления, твердая решимость и совершенствование — к ментальной энергии, отпускание — к равностному наблюдению. Готовясь к физической тренировке, вы ведь всегда помните о пользе разминки и растяжки, благодаря которым мышцы и связки могут показать лучшие динамические качества. Я предлагаю относиться к медитации «Ласковый щенок» как к физической разминке. Чем чаще вы будете ее делать — тем лучше.



ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: МЕДИТАЦИЯ «ЛАСКОВЫЙ ЩЕНОК»

Вы можете делать медитацию «Ласковый щенок» сколько угодно долго. В этом упражнении я предлагаю посвятить по две минуты каждому из пяти шагов 10-минутной медитации, но вы можете увеличивать это время по своему желанию.

Подготовка

Сядьте так, чтобы вы могли оставаться бдительными и расслабленными одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можно держать открытыми или закрыты.

Расслабление (2 минуты)

Расслабьтесь и отпустите своего щенка побегать, но если он умчится слишком далеко, мягко и с любовью верните назад. Позвольте уму блуждать, где ему хочется. Ключ здесь — расслабление, но не стесняйтесь в какой-то момент возвращать ум на место.

Радость (2 минуты)

Теперь щенок вас знает и любит, и ему нравится сидеть подле вас. Когда он рядом, вы радуетесь. Но даже если приходится ловить его где-то вдалеке, вы все равно получите радость от того, что у вас такой замечательный щенок, прежде чем мягко вернете его на место. Обнаружив, что ваш ум сосредоточен на дыхании, испытайте радость и скажите себе: «Мой ум сосредоточен на дыхании. Я счастлив». Если внимание отвлеклось, ощутите радость, подумав: «Я дышу. Я счастлив». А уже затем мягко верните внимание обратно к дыханию.

Твердая решимость (2 минуты)

Теперь ваш щенок превратился в молодую собаку, готовую учиться. На уроках вы не прибегаете к жесткой силе, а действуете мягко и дружелюбно. Чтобы полностью сосредоточиться на дыхании, нужна твердая решимость.

Совершенствование (2 минуты)

Теперь ваш питомец хорошо обучен, и пора перейти на более высокий уровень, то есть пора обучать ваш ум. На эти две минуты сосредоточьтесь на «тонкой природе дыхания» (что бы ни значили эти слова лично для вас).

Отпускание (2 минуты)

Ваша собака так хорошо обучена, что вы можете спокойно отвязывать поводок. Дайте свободу своему уму. Больше не нужно тратить силы — просто предоставьте ум самому себе.

Ой, совсем забыл сказать, как зовут вашу собаку! Она женского пола, и я назвал ее Карма!



Возможно, сложнее всего вам будет расслабиться. Это зависит от культурного багажа, жизненных обстоятельств и личной предрасположенности. Вы будете уделять больше внимания тому ментальному фактору, который окажется наиболее сложным лично для вас. Мой первый учитель медитации, покойный Годвин Самараратне*, очень забавно это описывал. Он был родом со Шри-Ланки, но путешествовал и преподавал по всему миру. Так вот, он говорил: «Когда я преподавал в Америке, то постоянно твердил своим ученикам: „Расслабьтесь! Не надо так напряженно работать!“ А вот на Шри-Ланке то и дело приходилось повторять: „Не расслабляйтесь! Работайте усерднее!“»

Когда я начал учиться медитации, это было для меня серьезным вызовом. Сложнее всего для меня оказалось научиться не воспринимать обучение как вызов. Тогда меня смело можно было назвать худшим практикующим медитацию в мире, потому что у меня возникла проблема, до тех пор никому не известная: во время

* Годвин Самараратне (1932–2000) — шри-ланкийский учитель буддийской медитации и автор множества книг по данной теме. *Прим. ред.*

медитации я не мог нормально дышать! Почему? Потому что перенапрягался. Помните, я ведь был классическим азиатским мальчиком-отличником с ранимым эго, а значит, должен был непременно получить за любое задание пятерку. В 19 лет я записался на курсы рисования, которыми руководил пожилой индеец с довольно высокими требованиями. Но стоило ему увидеть мое скованное напряжением лицо, склонившееся над рисунком, как он говорил: «Расслабьтесь, молодой человек! Это всего лишь рисунок!» Надо же: азиатский учитель предлагал мне расслабиться! Представляете теперь, насколько я был напряжен? И так все время.



Вот и в практику медитации я ринулся с той же самоотверженностью. И не добился успеха. Я так старался медитировать правильно, что практически утратил способность нормально дышать. Чтобы решить проблему, по своему обыкновению я стал стараться еще больше. Это снова не сработало. После нескольких месяцев безнадежной борьбы я наконец сдался. Правда, мне повезло, потому даже сдался я как дисциплинированный отличник: отсиживал время, отведенное на практики, но при этом даже не пытался медитировать. Решил, что буду сидеть на стуле и ничего не делать. И оказалось, что «ничего» как раз и было именно тем, чем мне следовало заняться. Уже через несколько минут сидения

и ничегонеделания я обнаружил, что погружаюсь в ощущения от своего тела, и я продолжил сидеть, сосредоточившись на этих ощущениях. Еще через несколько минут я заметил, что дышу. И тогда сказал себе: «Ах, так вот что это такое — знать, что ты просто дышишь!» Я продолжал сидеть и просто знать, что дышу. И почувствовал покой. Мое внимание еще какое-то время было обращено на дыхание, и внезапно и тело, и ум охватила удивительная тихая радость. Такое состояние сохранялось на протяжении примерно 30 минут. Это была моя первая успешная попытка медитировать. Она принесла радость, порожденную непринужденностью.

На протяжении следующих месяцев желанная радость во время практик то приходила, то уходила. Мне понадобилось немало времени, чтобы научиться сначала ее удерживать, а потом и вызывать по своему желанию. Однако именно тот, самый первый удачный опыт преподнес мне *наиважнейший* урок медитативной практики: в первую очередь расслабляться.

Расслабление — основной медитативный навык, фундамент для всего остального. Ум без расслабления неустойчив, подобно дереву без корней. Опытный учитель сначала научит вас расслабляться и только потом перейдет к другим навыкам. Для расслабления вам следует использовать минимальное, едва заметное усилие, ровно такое, какое нужно, потому что по очевидным причинам избыток силы разрушит расслабление. Если ум не поддается расслаблению, сделайте все, что для этого необходимо: погуляйте, прилягте, даже позвольте уму, как щенку, просто «побегать по округе».

Осознав, насколько это важно, я стал уделять расслаблению больше внимания. Иными словами, я подолгу просто сидел и ничего не делал, только осознавал, что дышу. Через какое-то время расслабление сделалось моим привычным навыком. Я успокоился, укрепил здоровье, научился легче переносить стресс и вообще стал лучше во всех отношениях.

Парадоксально, но стоило мне освоить искусство расслабления, как появилось беспокойство. Даже когда я расслаблялся, мне не удавалось справиться с двумя проблемами: очень часто

внимание подолгу отвлекалось от дыхания, а еще чаще во время сеанса я стал засыпать. На сленге практикующих медитацию это называется отсутствием стабильности внимания. Это отсутствие стабильности не давало мне покоя, и я решил избавиться от проблемы. Как? Снова прибегнув к образу действий мальчика-отличника, я подключил дисциплину и приложил усилия, однако на этот раз я учитывал свой новый опыт: «Главное — расслабиться». И это сработало. Я давал себе четкую инструкцию, например: «Сосредоточу внимание на каждом вдохе и выдохе и не отвлекусь ни от одного вдоха на протяжении 30 минут». Для меня существовало только одно правило: сначала достичь расслабления, а если это состояние нарушено, вернуться к нему. Иными словами, мои старания не должны мне вредить. Как только я чувствую, что сбиваюсь, то на время оставляю свои попытки и расслабляюсь, чтобы потом снова прилагать усилия.

Это сработало. По мере роста усилий росла и стабильность внимания. А потом мне пришла в голову совершенная глупость, которой ужаснулся бы любой из учителей, мудро предостерегавших меня от подобных экспериментов: превратить медитацию в некую соревновательную игру. Ведь я как-никак инженер и обожаю что-нибудь геймифицировать. В то время я был в мини-отпуске и решил устроить соревнования по медитации с самим собой. Засек время на секундомере, чтобы знать, как долго продержусь, не отвлекаясь от дыхания. Каждый раз, пропуская вдох, я отмечал время, снова запускал секундомер и начинал с нуля. Мне хотелось определить собственный лучший результат, чтобы потом себя же обыграть.

Вы можете сказать, что я сошел с ума, однако в этом безумии была доля здравого смысла. Мои наставники всегда говорили, что у медитации не должно быть никакой цели, ведь тогда мы не сможем расслабиться, а это контрпродуктивно. Однако я рассуждал иначе. Раз я уже научился получать радость благодаря успокоению, то могу позволить себе приложить усилие, чтобы достичь соревновательной цели медитации, не рискуя нарушить расслабление. Свою теорию я решил на себе и проверить.



Результатом этого смелого эксперимента стал ускоренный прогресс. Всего через 80 часов практики во время отпуска мой лучший результат вырос с шести минут до тридцати. Иными словами, я развил в себе способность спокойно удерживать внимание на дыхании в течение получаса, не пропуская ни единого вдоха.

Оглядываясь на свой эксперимент с высоты уже гораздо более опытного практикующего, а также обсудив его с другими учителями, я пришел к выводу, что умудрился сделать нечто очень правильное. Тренировка ума требует умелого балансирования между дисциплинированными усилиями и радостным расслаблением. Это означает, что чем большего расслабления ты добился, тем больше усилий можешь приложить, а чем больше у тебя того и другого, тем быстрее достигнешь стабильного внимания.

С этим уроком и знаниями из предыдущей главы вы получаете все необходимое, чтобы **расслабляться с радостью**.

* По аналогии с популярной серией музыкальных видеоигр Dance Dance Revolution. Игра проходит на специальном танцевальном коврике с четырьмя панелями («вверх», «вниз», «влево», «вправо»). *Прим. ред.*

Практикуя этот навык, вы начнете ощущать свободу спокойствия и радости, независимую ни от стимуляции органов чувств, ни от эго. Потому что над внутренним миром и внутренней радостью внешние обстоятельства не властны, и они доступны вам где и когда угодно. Искусство расслабляться с радостью — первый из трех навыков, которые позволят получать и расслабление, и радость в любое время, в любом месте, по запросу. А в следующей главе я научу вас второму навыку — **направлять ум к радости.**

Ежедневная тренировка ума — легко

Итак, давайте перечислим доводы, которые свидетельствуют в пользу того, что медитировать — легко.

Во-первых, пользу приносит даже один внимательный вдох. Надо осознать ту радость, что приходит с первым вдохом. Старайтесь как можно чаще практиковать один внимательный вдох — пусть это станет вашей привычкой.

Во-вторых, помните, что не мы успокаиваем наш ум — он успокаивается сам. От нас требуется только создать условия, чтобы ум мог себя успокоить. Согласитесь, это сразу снимает с нас лишний груз: мы отвечаем не за то, чтобы ум успокоился, а лишь за нужные для этого условия. Понимая это, старайтесь делать сеансы длиннее. Оптимальный вариант — не меньше 20 минут в день, хотя полезна любая ежедневная практика. При желании посвятите весь сеанс любимому способу успокоения ума (якорение, отдых или бытие). Захотите — проведите медитацию «Ласковый щенок» и постарайтесь понять роль трех ментальных факторов — ментального расслабления, ментальной энергии и равностного наблюдения, а также их равновесия.

Но главное: успокойтесь и просто получайте удовольствие!

ГЛАВА 4

Я что, счастлив?

Направляем ум к радости

Во введении мы говорили о трех шагах к радости: расслаблении, направлении и подъеме. Главы 2 и 3 посвящены расслаблению с радостью и успокоению ума. В этой главе мы будем учиться направлять ум к радости.



Речной поток

В одном древнем трактате есть прекрасное описание. Ум, направленный на что-то, автор трактата сравнивает с горным склоном. Вода по склону легко стекает вниз. Точно так же, если ум будет

направлен на предмет или явление, мысли и эмоции без усилий потекут в этом направлении. Если, к примеру, ум склонится в сторону радости, нас посетят радостные мысли и чувства.

Это простое, но жизненно важное прозрение подводит нас к не менее важному практическому выводу: самый надежный способ тренировать ум состоит не в попытках силой контролировать его, а в умении направить его в нужную сторону, чтобы и мысли, и эмоции сами, без усилий потекли в нужном нам направлении.

В эпоху правления древнего императора Шуня (около 2200 года до н. э.) жители страны часто страдали от разрушительных разливов Желтой реки (Хуанхэ). Император приказал придворному по имени Гуня решить эту проблему. Стратегия Гуня состояла в возведении каскада плотин и насыпей, чтобы перекрыть путь воде. С учетом уровня техники тех времен и объема необходимых работ трудно было рассчитывать на успех. Как и следовало ожидать, план Гуня провалился. После девяти лет строительства плотин и насыпей стало ясно, что это бесполезно. Гуня отстранили от работы, и за дело взялся его сын Юй. Он девять лет наблюдал за неудачами отца, и этого оказалось достаточно, чтобы понять их причины. В итоге Юй разработал совершенно иную стратегию. Вместо того чтобы противостоять воде, он стал с ней сотрудничать. Он углубил русло реки и расчистил узкие места так, чтобы вода могла беспрепятственно течь в океан. Юй был очень искусным инженером, он устроил систему ирригационных каналов, чтобы направить прежде разрушительные воды на полив сельскохозяйственных угодий. В историю Китая Юй вошел как Юй Великий.

Подобно Юю Великому, человек, давно практикующий медитацию, обретает мастерство не в борьбе со своим умом, а в умении придать ему нужное направление. Направление зависит от одной ключевой способности: привыкания. Как мы помним, медитация означает привыкание, в этом случае — привыкание к радости. Чем сильнее ум привыкает к радости, чем больше он ее предпочитает, тем сильнее направляется к радости и тем легче создает условия для ее достижения. В английском языке слово *familiar*

(знакомый, привычный) созвучно слову family (семья). В определенном смысле привыкание ума к радости означает превращение радости в близкого родственника, любимого члена семьи, на которого всегда можно положиться. Сближаясь с кем-то, вы впускаете этого человека в свою жизнь. Вам нравится проводить с ним (или с ней) время, вы совершенно откровенны, заботитесь об этом человеке, поэтому знаете его достаточно хорошо. Точно так же нам предстоит приучить ум к радости, впуская ее в свою жизнь, относясь к ней благожелательно и с вниманием, узнавая ее все лучше и лучше. В общем, до конца этой главы мы будем привыкать к радости. Привет, радость!



Что, я уже счастлив? А я и не заметил!

Чтобы приучить ум к радости, прежде всего нужно уметь ее распознавать. Значит, мы будем учиться воспринимать даже самые тонкие проблески счастья. В жизни радостные моменты встречаются на удивление часто, только вот прозевать их легко, потому что они стремительны и неуловимы. Они «нарезаны тончайшими ломтиками»: как во времени, так и в пространстве. Но если

научить ум их видеть, то он сможет и, конечно, будет обращаться к ним.

Я смотрю, тебе больше
нравится тонкий ломтик
радости по нью-йоркски,
чем толстый ломоть,
как у нас в Чикаго!



Научиться этому очень просто. Вы видите радость — и всё. Каждый раз, понимая, что испытываете радость, пусть даже едва уловимый ее проблеск, **просто знайте, что это радость** — и всё. Такая вот простая полезная практика.

Видеть радость — все равно что замечать на дороге машины синего (или любого другого) цвета. Синие машины встречаются постоянно, но вы не обращаете на них никакого внимания. Однако стоит только включиться в игру «Кто насчитает больше синих машин», как вы обнаружите, что они буквально повсюду. Точно так же и радость, пусть даже призрачную и мимолетную, можно встретить в любой момент жизни. Какую неуловимую радость приносит, например, теплая вода, попавшая на кожу, однако признайтесь, что вы редко задерживаете на этом свое внимание, включая душ, а через мгновение эта радость улетучивается. Практика состоит в том, чтобы замечать присутствие радости. Если вы будете часто ловить тонкие ломтики радости, то поймете, что они буквально повсюду. Просто вы никогда не обращали на них внимания.

«Замечать» звучит слишком просто, но на самом деле это важная медитативная практика. Почему? Потому что, замечая, мы готовимся к тому, чтобы видеть. Мы не можем видеть то, чего не замечаем. А того, чего мы не видим, мы не можем понять. Одна из основных целей тренировки ума — полное понимание четырех вещей: природы страдания, причины страдания, природы освобождения от страдания и причины освобождения от страдания. Полнота понимания зависит от полноты видения. Буддийские тексты используют для описания этой способности очаровательно-таинственную формулировку «видеть вещи так, как есть». Чтобы увидеть вещи так, как есть, нужно для начала их заметить. То есть сам факт замечания можно уже считать медитацией.

Так что для начала давайте посмотрим, сумеем ли мы заметить радость в течение одного вдоха.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ЗАМЕЧАЕМ РАДОСТЬ ЗА ОДИН ВДОХ

Сделайте упражнение «Один внимательный вдох» из главы 2: для этого нужно один раз внимательно и глубоко вдохнуть. Если во время упражнения где-то промелькнет хотя бы призрак радости, просто заметьте его, и всё. Если никакой радости не заметите, тоже не проблема; в таком случае мы замечаем отсутствие радости.

Зная о петле привычки (см. главу 2), вы способны понять, как сделать замечание радости привычным: сигнал, шаблон, награда. Сигналом может стать любое радостное ощущение, шаблоном — само замечание радости, а испытанное при этом ощущение радости и есть награда. То есть вы без каких-либо усилий получаете все три компонента, необходимые для формирования привычки. От вас требуется просто замечать радость. Повторите это упражнение несколько раз (например, тридцать), и у вас начнет формироваться привычка. На это способен даже ленивый.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ЗАМЕЧАЕМ РАДОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Каждый раз, испытывая радость, просто замечайте это. И всё.

Направляем внимание на радость

После того как вы научитесь замечать радость, начните направлять на нее внимание. В чем тут разница? В степени вашей вовлеченности в процесс. Представьте, что у вас болен ребенок. Заметить больного ребенка — значит знать о том, что в доме есть ребенок и он болен, и всё. Это может повлечь или не повлечь за собой определенные действия. Обратит внимание — совсем другое дело. Обратит внимание на больного ребенка — значит взять на себя ответственность за его здоровье и лечение. Вы кормите его, помогаете справиться с болезнью и даете лекарства. То есть, обращая внимание, вы от простой констатации факта переходите к ответственности и заботе.

Точно так же: замечать радость полезно, но еще полезнее направлять на нее внимание. Часто замечая радость, вы приучаете к ней свой ум. Направляя внимание на радость, вы делаете очередной шаг к тому, чтобы глубже привязать к ней ум. Для этого необходимо усилить внимание. Иными словами, вам нужно всего лишь обратить на радость усиленное внимание.

Я очень люблю слово *attend*, потому что оно несет в себе двойной смысл: направленное осознание («обращаю внимание») и ответственную заботу («как доктор позабочусь о пациенте»). В нашем случае направление внимания тоже подразумевает оба этих смысла.

Радость по запросу

Давайте проведем небольшой эксперимент. Предлагаю сделать три вдоха. На первом — направьте все внимание на процесс дыхания. На втором — успокойте тело. На третьем — привнесите радость. Попробуйте прямо сейчас.

Вы ощутили радость на третьем вдохе? Несомненно, у кого-то из вас это получилось сразу, потому что первые два вдоха, успокоившие ум и расслабившие тело, соответственно, способствовали зарождению радости. Тем, кто уже освоил искусство видеть эту радость, можно перейти к следующему этапу: удерживать и приумножать ее. А тем, у кого это пока не получается, не стоит унывать: есть очень простой инструмент, который поможет вам призывать радость. И этот простой инструмент — улыбка!

Мы устроены таким образом, что выражение лица выдает наше эмоциональное состояние. Однако возможен и обратный эффект, когда наши эмоции формируются под влиянием мимики. Это открытие совершил выдающийся психолог Пол Экман*. Он был пионером в изучении эмоций и их связи с мимикой. Именно Пол разработал систему кодирования лицевых движений. За годы кропотливого труда Пол тщательно изучил все мышцы, ответственные за ту или иную эмоцию. А еще он научился владеть этими мышцами так, чтобы произвольно изображать на лице любую эмоцию. В процессе исследований он и его последователи обнаружили, что если они целый день учились демонстрировать гнев или отчаяние, к вечеру им становилось плохо. Это натолкнуло ученых на мысль отслеживать изменения в организме, происходящие в моменты, когда на лице произвольно отображаются эмоции. Оказалось, что для изменений в вегетативной нервной системе** достаточно всего лишь изменить выражение лица. Например, когда Пол изображал на лице гнев, у него учащался сердечный ритм, а руки становились горячими¹.

Пользуясь плодами этого открытия, мы можем эффективно призывать радость, просто улыбаясь от всей души. Вот прямо сейчас улыбнитесь так, будто вы счастливы. Так вы запускаете

* Пол Экман (род. 1934) — американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специализирующийся на межличностном общении и психологии эмоций. *Прим. ред.*

** Вегетативная нервная система — отдел нервной системы, который регулирует деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов. *Прим. ред.*

процесс изменений, сопутствующих счастью, от которых можете почувствовать радость. У меня это срабатывает почти безотказно. Мне даже не обязательно улыбаться до ушей — достаточно и полуулыбки.



Давайте представим это как краткую формальную практику, начинающуюся с трех вдохов. На первых двух вдохах вы направляете все внимание на дыхание и успокаиваете тело. На третьем — привносите радость. Если для этого вам необходимо улыбнуться, то улыбнитесь во весь рот или изобразите полуулыбку. Если удастся призвать радость, обратите на нее все свое внимание. И если вам это понравится, передохните и повторите опыт.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ПРИЗЫВАЕМ РАДОСТЬ И НАПРАВЛЯЕМ НА НЕЕ ВНИМАНИЕ

Сядьте так, чтобы чувствовать себя бдительным и расслабленным одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можете закрыть или держать открытыми.

Сделайте три вдоха. На первом вдохе обратите мягкое, но мощное внимание на дыхание. На втором — успокойте тело. На третьем — привнесите радость. Если понадобится, используйте для этого улыбку или полуулыбку (что бы ни означало для вас слово «полуулыбка»). Если удастся призвать радость, направьте на нее все свое внимание. При желании повторите эту практику несколько раз.

Когда я дышу медленно и глубоко, у меня обычно получается примерно шесть вдохов в минуту, а значит, практика трех вдохов займет всего 30 секунд. Вы легко можете продлить ее до трех минут: в первую минуту обратитесь к дыханию, во вторую — к успокоению тела, а в третью — направьте внимание на радость. Если хотите, измените порядок на свое усмотрение.

Благодаря этой практике ум привыкает к радости. Благодаря этой практике вы можете развить способность **привносить в свою жизнь радость по запросу** в самых что ни на есть обыденных обстоятельствах. Почему простая практика так сильна? Потому что объединяет в себе три элемента, напрямую вызывающих радость: спокойствие ума (первый вдох), покой и расслабление (второй вдох) и привнесение и осознание радости (третий вдох). Каждый из элементов сам по себе способствует внутренней радости. Когда же они объединяются и ум уже знаком с такой комбинацией, сила их воздействия возрастает. Мне известны только два ментальных фактора, которые еще сильнее способствуют радости: любящая доброта и сострадание. О них мы подробнее поговорим в следующей главе.

Радостный ум «рулит» в медитации

Центральная роль радости в медитации — одна из самых важных усвоенных мною истин. Поняв это, я стал привносить радость в медитации и в мою жизнь в целом. В древних буддийских трактатах, на которые опирается моя медитация, радость упоминается очень часто. Один особо значимый текст «Наставления о непосредственных причинах» («Упаниса-сутта») гласит, что «радость — непосредственная причина сосредоточения»². Иными словами, радость есть состояние ума, безусловно ответственное за (медитативное) сосредоточение.

В этом утверждении есть три важных нюанса. Первый связан со словом, переводимым как «сосредоточение». В древнем языке пали*, на котором написан цитируемый текст, это слово звучит как «самадхи». Но самадхи — это и «сосредоточение», и «безмятежность», и даже «неподвижность». Увы, все три варианта перевода неудовлетворительны, потому что каждый передает лишь часть смысла. А суть самадхи — «три в одном». Самадхи — это такое состояние ума, когда он спокоен, безмятежен, расслаблен и одновременно сосредоточен, то есть внимание совершенно стабильно и неподвижно. И самадхи совершенно необходимо для медитации: способность пребывать в этом состоянии можно считать отличительной чертой настоящего мастера. Мне кажется, правильно было бы перевести этот термин как «собранность» на основании его буквального значения «сложить вместе, собрать». Я рассказываю это так подробно по одной причине: чтобы еще раз подчеркнуть положительный эффект привнесения радости в медитацию — именно радость способна привести вас к высшим медитативным состояниям.

Моя коллекция будд-супергероев
принесит радость мне,
но не моей жене.



* Пали — один из наиболее известных среднеиндийских языков индийской (или индоарийской) группы индоевропейской семьи языков. На пали написаны многочисленные религиозные, философские, научные, юридические и художественные произведения.
Прим. перев.

Второй нюанс: существует не одна, а несколько разновидностей радости. Собственно говоря, в самом тексте «Наставлений о непосредственных причинах» упоминается не один, а три типа радости в тренировке ума. Они называются палийскими словами «памоджа», «пити» и «сукха». Слово «памоджа» часто переводят как «веселость» и описывают как некое радостное возбуждение от встречи с чем-то приятным: в данном случае вам нравится учиться и извлекать из этого пользу. В определенном смысле памоджа — веселость, связанная с надеждой. «Пити» обычно переводят как «восхищение», иногда — как «упоеание» или «энергичная радость». Это восторженная радость, возвышающая ум. «Сукха» в переводе означает «счастье», иногда «блаженство», «удовлетворение», «удовольствие», «неэнергичная радость» или «тихая радость». Это тот спокойный, устойчивый тип радости, который делает нас довольными жизнью. В повседневном контексте, вне связи с медитацией, сукха тоже означает общее ощущение счастья, и это иногда смущает людей, плохо знакомых с древними текстами. Непосредственная причина самадхи, собранности, безусловно, сукха, однако памоджа и пити также играют важную роль на пути к ней. Все это я рассказываю, чтобы подчеркнуть поразительную сложность и многогранность медитативной радости.

Третий нюанс связан с выводом, хотя и не имеющим прямого отношения к этой главе, но постоянно встречающимся в текстах раннего буддизма, — о «благотворных» источниках радости. Благотворным называют что-то безусловно полезное как нам самим, так и всем окружающим и в настоящем, и в будущем. На пали это называется словом «кусала», которое часто переводится как «искусный». Иногда «кусала» переводят как «выгодный». Сильно упрощенное определение «благотворного», не отражающее в полной мере смысла слова «кусала», но подходящее для целей этой книги, таково: благотворный источник радости — это источник, не загрязненный алчностью, враждебностью или семенами будущих страданий. Например, источник благотворной радости — доброта, тогда как радость, порожденная жестокостью, неблаготворна. Радость из

благотворных источников лучше всего способствует собранности ума. И напротив, радость из неблагоприятных источников отдаляет ум от спокойствия, удовлетворенности и собранности, делая его контрпродуктивным, по крайней мере по отношению к цели медитации. Так что всегда помните о необходимости использовать только незагрязненные источники радости, полные благотворной доброты.

Пити тем глупцам,
что не могут найти
радость!*



Конечно, вам вовсе не обязательно корпеть над древними трактатами, чтобы постичь вечные истины: существуют разные виды радости, разные виды источников радости, и не все они созданы одинаково. А способность сохранять спокойствие, сдержанность и собранность имеет прямое отношение к радости, особенно к радости из «правильных» источников. С точки зрения медитации, радостный ум расположен к медитации, а медитативный ум расположен к радости. Стоит вам запустить работу этого цикла, как медитация и радость начнут усиливать друг друга и вместе приведут вас как к более глубокой практике, так и к более радостной жизни. А значит, вы смело можете использовать медитацию

* Игра слов: pity (англ.) — жалость и piti (пали) — радость, восхищение. Прим. перев.

как средство достижения счастливой жизни. Пользу вы получите и в том, и в другом, да еще в самом благотворном виде.

Обращаемся к радости в реальной жизни

Доказано, что завершая формальную сидячую медитацию привнесением радости, вы привносите радость и в свою реальную жизнь. Круто!

В повседневной рутине есть три источника благотворной радости, которыми мы можем воспользоваться. Один из них — это виды поведения, поднимающие дух, например поведение, связанное со щедростью, любящей добротой и состраданием. Они заслуживают отдельной главы (следующей).

Нравственное поведение — второй источник благотворной радости в обычной жизни. Привычка поступать правильно сильно помогает поддерживать чистую совесть, а чистая совесть порождает радость, которую так легко упустить и которая называется **радостью от безупречности**. В древних текстах искусство достигать радости от безупречности сравнивается с искусством земледелия, требующим очистить землю от камней и сорняков, чтобы посадить семена. У крестьянина, очистившего свою землю, урожай лучше. Точно так же радость от безупречности очищает ум от изрядной доли стыда, чувства вины, тревог и сожалений, то есть помогает уму успокоиться, эффективно создавая условия для медитации. И наоборот: обращение к радости от безупречности поощряет ум к этичному поведению, тем самым повышая вероятность такого поведения в будущем. Рекомендую вам всякий раз, когда вы совершаете нравственный поступок или принимаете решение «по совести», на мгновение остановиться и подумать: «Я все сделал правильно. Моя совесть чиста. Я счастлив». И если при этом вы почувствуете радость, то направьте на нее все свое внимание — хотя бы на миг. Это и будет радость от безупречности.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: НАПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ НА РАДОСТЬ ОТ БЕЗУПРЕЧНОСТИ

Каждый раз, принимая нравственное решение или совершая нравственный поступок, на мгновение остановитесь и подумайте: «Я все сделал правильно. Моя совесть чиста. Я счастлив». И если при этом вы почувствуете радость, то направьте на нее все свое внимание — хотя бы на миг.

Еще один источник благотворной радости — обращение к приятному опыту в повседневной жизни. Практика очень проста: занимаясь чем-то приятным, постарайтесь хотя бы на мгновение полностью сосредоточиться на радости, которую доставляет процесс. Вот и все. Например, за обедом направьте все внимание на первый кусочек любимого блюда. Пока вы еще голодны, первый кусочек наверняка покажется самым вкусным. Он может принести пусть небольшую, но чрезвычайно удовлетворяющую радость — так не пропустите ее. Эта практика не отнимет много времени, она будет длиться ровно столько, сколько вы будете поглощать этот маленький кусочек. Другой пример я уже приводил: вставая под душ, сосредоточьтесь на радости от ощущения первых капель теплой воды на коже. Находясь рядом с кем-то из любимых вами людей, постарайтесь хотя бы на один миг сполна ощутить радость от его (или ее) присутствия.

В течение дня у вас наверняка возникнет много возможностей попрактиковаться в направлении внимания на **радость от приятного опыта**. Как минимум у вас столько шансов, сколько раз вы садитесь за стол. Большинство людей могут обращаться к этой практике по крайней мере раз в день. И коль скоро вы читаете эту книгу, я думаю, что и вы принадлежите к той части человечества, которой еда доступна не менее раза в сутки.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: НАПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ НА РАДОСТЬ ОТ ПРИЯТНОГО ПОВСЕДНЕВНОГО ОПЫТА

Делая что-то приятное, постарайтесь хотя бы на мгновение сосредоточиться на радости, которую доставляет этот процесс. Вот несколько примеров.

Во время каждого приема пищи направляйте все свое внимание на первый кусочек любимого блюда.

При виде любимого человека, особенно если это ребенок, хотя бы на мгновение осознайте, что он с вами, и направьте полное внимание на эту радость.

Держа за руку любимого человека, хотя бы на миг полностью сосредоточьтесь на радости от этого тактильного контакта.

Встав под душ, хотя бы на секунду полностью сосредоточьте внимание на радости от соприкосновения кожи с теплой водой.

Выходя из дома в теплый и ясный день, хотя бы на секунду полностью сосредоточьтесь на радости от чудесной погоды.

На прогулке хотя бы на миг полностью сосредоточьтесь на радости от того, что можете ходить.

Итак, резюмируя: когда вы видите, слышите, чувствуете, пробуете на вкус или прикасаетесь к чему-то приятному, хотя бы на миг полностью сосредоточьтесь на радости от своих ощущений, а когда находитесь рядом с любимым человеком, хотя бы на мгновение полностью сконцентрируйтесь на радости от его присутствия.

Потерпи, милая!
Я направляю внимание
на радость!



Эта очень простая, едва ли не примитивная практика обладает множеством полезных побочных эффектов. Первый из них состоит

в том, что наши **отношения с окружающими становятся лучше**. Многие из нас, увы, пренебрежительно относятся к близким, по крайней мере до тех пор, пока не наступает пора с ними расставаться. К примеру, вы начинаете понимать, как мало времени уделяли своим детям, только когда они вас покидают. Практика направления внимания на радость в повседневной жизни избавит вас от раскаяния в будущем и подарит много моментов радости от присутствия близких людей, пока они рядом. Всякий раз, полностью сосредотачиваясь на радости от присутствия любимого человека, вы начинаете ценить его чуточку больше, он кажется вам еще более милым и славным, вы сами становитесь счастливей, и связывающие вас узы крепнут.

Другой сопутствующий эффект этой практики: в **вашей жизни становится намного больше счастья**. Многие умудряются постоянно упускать «ломтики» радости, не обращая на них внимания. Практика приучит вас не просто замечать, а смаковать радостные моменты, хотя бы на миг обращая на них все свое внимание. Радости в вашей жизни станет больше, и, что еще важнее, радость приведет к чувству **благодарности**. Очень скоро, научившись радоваться мелочам, вы перестанете воспринимать маленькие радости как нечто само собой разумеющееся и начнете испытывать благодарность за то, что они у вас есть³. А как доказано множеством исследований, благодарность очень важна для ощущения счастья в жизни⁴. Мой друг Шон Ачор, автор книги *The Happiness Advantage*^{*}, предположил, что самый быстрый способ стать оптимистом — в течение трех недель ежедневно тратить две минуты на то, чтобы найти три новых повода быть благодарным⁵. Шон предложил также чудесную ежедневную практику под названием «удвоение». Она состоит в подробном мысленном воспроизведении одного позитивного опыта за прошедший день. Поскольку

* Шон Ачор — преподаватель Гарварда, основатель Good Think Inc. и создатель посвященного счастью онлайн-курса *Happiness Advantage eCourse*. Его книга *The Happiness Advantage* стала международным бестселлером. Издана на русском языке: Ачор Ш. Преимущество счастья. Семь признаков позитивной психологии, которые сделают вас успешным на работе. М.: Эксмо, 2014. *Прим. ред.*

наш мозг не видит разницы между визуализацией и реальностью, ваши воспоминания о хорошем удвоят положительный опыт. Завести дневник благодарности, постоянно находить новые поводы, чтобы быть благодарным, и восстанавливать в памяти позитивный опыт прошедшего дня — все это прекрасные идеи. Запомните главное: если вы потратите хотя бы секунду, чтобы полностью сосредоточиться на радостном опыте, то получите гораздо больше пользы, чем если «сэкономите» время и силы. Тем более что позволить себе сосредотачиваться на радости можно сколько угодно раз в день, не откладывая благодарность в долгий ящик.

Такая практика к тому же усиливает эффект медитативной тренировки. Это достигается двумя способами. Во-первых, каждый раз, направляя все внимание на радость, мы увеличиваем количество этого внимания, а поскольку тренировка внимания — это суть медитации, то момент, когда мы направляем внимание на радость, — фактически момент медитативной практики, который со временем тоже усилит ее положительный эффект. Во-вторых, что еще важнее, радость, которую вы находите в чем-то обыденном, более точно настраивает ум на радость во время медитации. Иногда во время медитации мой ум внезапно отмечал: «Ух ты, как приятно прошел этот вдох, я доволен!» Вроде бы ни с того ни с сего я вдруг получал бонусную порцию пити и сукхи, то есть энергичной и тихой радости, питающих мою медитацию. Чем чаще вы направляете свой ум к радости в реальной жизни, тем радостнее и продуктивнее будет ваша медитация.

«Однажды я умру» и другие веселые мысли

Одна из важных, если не самая важная помеха к ощущению радости в повседневной жизни — **привычка**. Мы воспринимаем все происходящее в нашей жизни как само собой разумеющееся.

Представьте, что вы получили повышение, о котором мечтали. Сначала, конечно, вы испытаете эйфорию, но через несколько дней, недель или месяцев ваш бурный восторг сведется к одному весьма яркому слову, позаимствованному мной из подросткового сленга, — «пофиг». То же относится к покупке машины или дома вашей мечты, получению работы вашей мечты, да к осуществлению любой мечты вообще. Проходит время, и становится... пофиг.

Мое отношение к жизни
можно выразить одним
словом: пофи-и-и-иг!



Есть три способа избавиться от привычки, и два из них мы уже обсудили. Первый — направлять внимание на радость. Теоретически человек может навсегда избавиться от привычки, управляя своим вниманием. Этот феномен рассматривается в одном из ранних научных исследований 1966 года, посвященных достижениям дзенских монахов⁶. Ученые измеряли силу неврологической реакции на повторяющиеся стимулы в виде щелчков во время медитации. У новичков, как и следовало ожидать, привычка возникала очень быстро: они просто переставали реагировать на звук щелчка. И напротив, мастера медитации могли выбирать, привыкать им к этому звуку или нет. Благодаря этому даже после многих щелчков подготовленный ум реагировал на них так, будто слышал впервые. В традиции дзена эта разница поэтически описывается фразой «ум дзена, ум новичка». Думаю, что вы, даже

не будучи мастерами дзена, по мере накопления опыта научитесь укрощать привычку, чтобы она не мешала вам замечать радости каждого нового дня.

Второй способ избавиться от привычки — благодарность. Именно она открывает нам истинную цену каждого мгновения испытанной радости. Несколько примеров. Мое повышение по службе — это прекрасно, знаю, ведь я работал над этим целый год! Иметь такой дом, такую машину, как у меня, тоже прекрасно, знаю, ведь я годами копил деньги на этот дом и эту машину. Дивный ребенок, который меня любит, прекрасен, я знаю многих людей, лишенных такого счастья. Крепкое здоровье — прекрасно. Жить в мирном месте (то есть не оказаться в зоне военного конфликта) — прекрасно. Каждый день получать вволю еды и чистой воды — прекрасно. Иметь возможность любоваться синим небом и зеленой травой — прекрасно. По сути, в нашей жизни прекрасно и ценно все, что кажется нам приятным, потому что в мгновение ока мы можем лишиться чего угодно. Я могу потерять здоровье, меня могут уволить, я могу ослепнуть в аварии, может разразиться война, да сама человеческая цивилизация может погибнуть. Благодарность открывает нам глаза, и чем яснее мы видим, как прекрасны окружающие нас самые обычные вещи, тем меньше вероятность, что мы станем относиться к ним как к само собой разумеющимся.

И, наконец, третий и, пожалуй, самый мощный способ избавиться от привычки — ясное осознание своей смертности. Однажды я умру. Умрут все люди, которых я люблю, и кто-то еще раньше меня. Даже если науке и технике удастся увеличить продолжительность человеческой жизни — до тысячи, хоть до 10 тысяч или даже до 10 миллионов лет, все равно рано или поздно каждый из нас умрет, и умрут все до единого люди, которых мы любим. Осознание собственной смертности — одна из моих главных ежедневных практик. Это осознание меняет буквально все. По меньшей мере оно заставляет взглянуть на мир с правильной точки зрения, чтобы понять, что же действительно важно, а что, напротив,

не имеет особого значения. Таким образом, мы можем правильно расставить приоритеты в своей жизни. К примеру, на глазах у моего друга Ихона внезапно скончался его ровесник, двадцати лет от роду. Этот шок заставил Ихона понять, насколько коротка, бесценна и уязвима наша жизнь. И, пересмотрев свои приоритеты, Ихон довольно скоро стал успешным предпринимателем, каковым остается и по сей день. В 2005 году Стив Джобс, выступая в Стэнфорде на церемонии вручения дипломов выпускникам этого университета, произнес ставшие знаменитыми слова:

Осознание того, что я скоро умру, — самый важный инструмент, который помогает мне делать выбор. Перед лицом смерти меркнет почти все — самые великие надежды, гордыня, страх унижения или провала — и остается только то, что действительно важно. Память о том, что все равно умрешь, — лучший способ избавиться от заблуждения, будто тебе есть что терять. Ты заведомо лишен всего. А значит, нет повода противиться желаниям своего сердца.

Это просто удивительно, как тесно мысли о смерти связаны со счастьем. Одно из исследований показывает, что чем меньше, по убеждению человека, отпущено ему времени в этом мире, тем сильнее его способность ощущать себя счастливым от самых обыденных вещей, а значит — тем больше его счастье⁷. В фильме BBC под названием *Bhutan's Dark Secret to Happiness* («Бутан: тайные тропы к счастью») высказано предположение, что народ Бутана так счастлив именно потому, что его традиции предписывают пять раз в день думать о смерти⁸. Там же приводятся результаты исследования 2007 года, участники которого, получив инструкцию постоянно размышлять о смерти, стали гораздо чаще использовать слово «радость», дописывая возможные варианты слов, начинающихся на «ра...»⁹. Я тоже не исключаю, что один из ключей к счастью — осознание собственной смертности.

Мое ежедневное обращение к мыслям о смерти обладает еще одним чудесным свойством: оно практически не позволяет мне долго сердиться на близких. Достаточно подумать: «Что я почувствую, если этот человек завтра умрет?» Мне точно будет очень плохо, и я пожалею, что грубил ему, пока он был жив. Как с такими мыслями на кого-то сердиться, да еще долго?

Итак, вот мои рекомендации: по крайней мере раз в день вспоминайте о том, что рано или поздно умрут все: и вы, и люди, которых вы любите. Вспоминайте о неотвратимости смерти хотя бы потому, что это правда.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ОСОЗНАНИЕ СВОЕЙ СМЕРТНОСТИ

По крайней мере раз в день — либо утром сразу после пробуждения, либо вечером перед сном, либо в другое подходящее время — напоминайте себе о двух вещах:

— Однажды я умру. Я умру. Бесценен каждый момент, отпущенный мне в жизни.

— Однажды умрут все, кого я люблю. Умрут они все. Бесценен каждый миг, отпущенный мне для общения с ними.

Радость от того, что вы не страдаете

Не терзаться страданиями — одна из величайших радостей нашей жизни. Однажды я чуть не умер от зубной боли. Мой зуб мудрости, прорезавшись, стал расти вбок, разрушая соседний моляр и причиняя мне нестерпимую боль. Чтобы удалить этот кривой зуб, потребовалась настоящая операция, но и после нее мои страдания не закончились. Пришлось пломбировать моляр, но он все равно раскололся, пломба провалилась в щель и вонзилась в десну; это причиняло мне настолько жуткую боль, что меня отвезли к хирургу. И хотя дантист вычистил канал, зуб все-таки погиб, а чтобы заменить его на искусственный, понадобилась очередная

операция, тоже весьма болезненная. На каждом витке этих кругов ада я думал: «Только бы прекратилась эта боль! Я сразу стану счастливым!» Но уже через два дня после того, как боль проходила, я забывал, что собирался быть счастливым, правда, ровно до того момента, когда снова начинал терзаться от боли. И тогда я опять твердил, что как только боль прекратится, буду счастлив... И снова забывал о том, что надо быть счастливым, уже через два дня после избавления от страданий...



А вот если бы я не забывал быть счастливым потому, что меня больше не мучает зубная боль, то действительно испытывал бы **радость от того, что не страдаю**. Как этого добиться? Направив ум на радость.

Я открывал для себя радость от того, что не страдаю, медленно и постепенно. Я занимался практиками из этой главы: направлял ум к радости, полностью сосредотачивая внимание на вкусной еде, хорошей погоде во время прогулки, любуясь закатами и т. п. То есть действительно не делал ничего особенного, кроме того, что был внимателен к радости. И со временем оказалось,

что количество ощущений, которые можно назвать приятными, заметно возросло. Почему? Да потому, что чем больше мы обращаем внимание на радость от самых простых моментов жизни, тем реже воспринимаем их как сами собой разумеющиеся. Чем чаще «пересматриваем» первоначально нейтральные для нас события, тем более приятными они выглядят.

И однажды наконец случился прорыв. Я был на кухне и пил воду из стакана, когда меня вдруг посетила очень ясная и сильная мысль, не желавшая уходить: **«В этот момент, прямо здесь и прямо сейчас, я не страдаю»**. То есть именно в тот конкретный миг до меня дошло, что я свободен от физической боли. К примеру, у меня не болит зуб. Внезапно, в один момент, я понял, как счастлив, избавившись от зубной боли. И я не ощущаю боли в спине, плечах или где-то еще. И не испытываю боли, когда иду, сижу или лежу. К тому же я только что выпил свежей воды, а значит, от жажды тоже не страдаю. Меня не мучают голод или холод. Более того, в эти секунды в моей жизни не происходит ничего плохого. Мой рассудок не терзается муками ненависти, гнева, ревности, зависти, болью от предательства, тоской, грустью, страхом или горем. Мой рассудок не находится под влиянием алчности, страсти, утраты, тревоги или чувства вины... А ведь я всего лишь вышел на кухню попить воды!

В этот момент на меня снизошло понимание величайшей свободы, которой я только что наслаждался и которой до сих пор не замечал на протяжении почти всей жизни, — временной свободы от боли. Я понимал, что все равно остаюсь уязвимым для старости, болезней, травм, ранений, предательства, сожалений, страха, смерти. А значит, отдаю себе отчет в том, что моя нынешняя свобода от физической и эмоциональной боли — временна. И все же именно здесь и именно сейчас я обладал этой свободой.

Всю жизнь я представлял себе свободу как возможность что-то делать, но какой ничтожной она показалась мне теперь по сравнению с этой новой для меня свободой — свободой от страданий. Я свободен от страданий большую часть дня, но не обращаю на это хотя бы толику внимания, не чувствую радости, порожденной

этой свободой. Значит, если я научусь пребывать в радости оттого, что не испытываю боли, в моей жизни появится бездна счастливых моментов.

Вот ведь как: именно тогда, на кухне, я буквально столкнулся с одним из величайших источников радости в своей жизни.

Кто-то резонно спросит: «А почему эта способность не дается нам от природы? Почему с самого рождения мы не пребываем в радости всякий раз, когда не испытываем боли?» Полагаю, на то есть простое объяснение: пребывание в радости из-за свободы от боли требует, чтобы мы заметили **отсутствие** боли, а умение замечать отсутствие чего бы то ни было не дается нам от природы. Нас стимулирует наличие некоего явления — будь то визуальный образ, звук или что-то еще: когда мы воспринимаем его, то фиксируем, распознаем и у нас возникают мысли об этом. Иными словами, ум настроен воспринимать то, что есть. И напротив, отсутствие чего-то не становится для ума стимулом к ощущению, восприятию или познанию. Единственный способ заставить ум воспринять то, чего нет, — осознанным усилием направить свое внимание на отсутствие этого «чего-то». Например, только так мы можем «услышать» тишину. То есть, чтобы умом воспринять, что чего-то не происходит, нам необходимо определенное волевое усилие, а значит, эта способность не может быть дана нам от природы. Хорошая новость в том, что такое «восприятие отсутствия» можно тренировать, как еще одну привычку ума. Чем чаще вы заставляете себя отмечать отсутствие какого-то явления, тем меньше на это требуется усилий и тем больше вероятность, что это будет получаться у вас автоматически.

Чтобы натренировать ум отмечать отсутствие боли, время от времени «проверяйте», испытываете ли вы какую-то боль, и если нет, то просто напоминайте себе об этом, а если такая мысль принесет вам радость, то обратитесь к этой радости. Например, в эту секунду у вас не болят зубы, так напомните же себе: «У меня сейчас не болят зубы!» и обратитесь к радости от этого, если она появится. И даже если у вас что-то болит, можно напомнить себе, что вы не испытываете какой-то другой боли. Например, ломит поясницу,

но не болят зубы, значит, вы можете сказать себе: «Я не испытываю зубной боли».

Еще большей силой — по сравнению с умением замечать отсутствие физической боли — обладает способность замечать отсутствие боли ментальной или эмоциональной. К примеру, если в данный момент вы не мучаетесь ненавистью к кому-то или чему-то, напомните себе: «Я сейчас не испытываю боли от ненависти» — и снова обратитесь к радости, которая может появиться.



НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ОТМЕЧАЕМ ОТСУТСТВИЕ БОЛИ

Периодически, хотя бы раз в день, обращайте внимание на ощущения своего тела: нигде не болит? Голова, зубы, шея, спина, живот... Если в какой-то части тела вы не испытываете боли, напомните себе: «В данный момент у меня не болит голова (зубы, спина и т. д.)». Если эта мысль принесет вам радость, направьте на нее внимание.

Периодически, раз в день или чаще, исследуйте свой ум на предмет эмоциональной или ментальной боли. Испытываете ли вы боль от печали, сожаления, ненависти, гнева, ревности, зависти, желаний, алчности, страха или отчаяния? Если в данный момент вы не мучаетесь ни одним из этих видов боли, напомните себе: «В данный момент я не чувствую боли от горя (сожаления, ненависти и т. д.)». Если такая мысль обрадует вас, направьте на нее свое внимание.

Смотри-ка: ушло!

Существует простая практика для эффективного развития способности отмечать отсутствие боли (и не только боли). Медитация «Смотри-ка: ушло!» превосходно работает с любым явлением, ведь в этом случае мы учим ум замечать, что наших прежних переживаний уже нет. Например, ближе к концу вдоха вы можете отметить, что вдох завершен. Ушел. Когда вдали затихает звук, отмечайте, что он закончился. Ушел. А в конце этой мысли отметьте, что и она подошла к концу. Ушла. В завершение такого эксперимента с эмоциями — радостью, гневом, горем или чем-то еще — обратите внимание на то, что вы прекратили испытывать эмоцию. Она ушла.

Эта практику, без сомнений, можно считать наиважнейшей медитативной практикой всех времен. Как сказал мастер медитации Шинзен Янг, если бы он мог обучать только одному способу фокусировать внимание, это была бы именно данная техника. Вот описание практики «Смотри-ка: ушло!», взятое из статьи Шинзена «Сила ушедшего»¹⁰.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА «СМОТРИ-КА: УШЛО!»

Всякий раз, когда исчезает все какое-то сенсорное восприятие или хотя бы его часть, отмечайте это в уме. Под этим я подразумеваю четкое осознание точки перехода от полного присутствия к хотя бы частичному исчезновению того, что присутствовало.

При желании мысленно представьте себе наклеивание ярлычка. Для этой медитации на нем следует написать: «Ушло».

Если какое-то время ничего не уходит — это нормально. Просто наберитесь терпения: что-то все равно уйдет. Если вас беспокоит, что ничего не заканчивается, каждый раз отмечайте, когда заканчивается сама эта мысль. Здесь как раз можно приклеить ярлычок «Ушло». И чем больше у вас мелькает каких-то мыслей, тем больше вы ставите ментальных точек — полных остановок: «Ушло!»

А теперь прочтите мое описание обязательной практики.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: «СМОТРИ-КА: УШЛО!»

Сядьте так, чтобы вы могли быть бдительными и расслабленными одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можно держать открытыми или закрыть.

Медитируйте столько минут, сколько хочется. Обращайте все свое внимание на окончание каждого выдоха, фиксируя этот момент. С окончанием каждого выдоха при желании мысленно повторяйте: «Ушло».

Если у вас возникает какая-то мысль (или ощущение), попробуйте проследить ее до конца. Если через какое-то время она исчезает — пусть даже в следующий миг, — отмечайте исчезновение. При желании мысленно произнесите: «Ушло».

Вы можете закончить эту медитацию когда угодно. И в момент окончания отметьте, что она закончилась. При желании мысленно произнесите: «Ушло».

Практика «Смотри-ка: ушло!» меняет нашу способность фиксировать явления сразу в трех важных направлениях. Во-первых, она уравнивает наше восприятие сенсорных и ментальных событий. Любое сенсорное или ментальное событие состоит из трех этапов: начало, присутствие и конец. В большинстве своем мы глубоко восприимчивы к началу и присутствию, но редко замечаем конец. Иными словами, наш опыт сенсорных и ментальных событий разбалансирован: мы скорее заметим возникновение, нежели исчезновение. Осознанно же отмечая исчезновение, мы восстанавливаем баланс восприятия, а это еще один шаг к тому, чтобы видеть вещи такими, какие они есть.

Во-вторых (и это еще важнее, чем восстановление баланса восприятия), практика «Смотри-ка: ушло!» позволяет ясно осознавать, что все сущее недолговечно.



В любом нашем восприятии образа, звука, запаха, вкуса или прикосновения неизменно присутствует момент исчезновения. Ведь любое явление в этом мире непостоянно. Непостоянно и любое чувственное наслаждение, даже (или особенно) от оргазма. И чем чаще мы сталкиваемся с исчезновением, тем яснее осознаём непостоянную природу сущего. Ум понимает, что **«все, что является объектом возникновения, является и объектом исчезновения»**. Осознав природу непостоянства, ум видит, что наслаждение чувственными удовольствиями не является удовлетворительным способом обретения долгосрочного счастья. Значит, он больше не гонится так отчаянно за чувственными удовольствиями, а чем меньше его зависимость от этих удовольствий, тем более он свободен от них и тем радостнее становится.

В-третьих (и это, наверное, важнее всего), мы учимся воспринимать **«я» как процесс, а не как объект**. Мы ведь действительно привыкли думать, что «я» — объект, будто существует предмет с таким названием. Однако для тренированного ума это гораздо более сложное понятие. Когда вы начнете воспринимать ментальные процессы с большей четкостью, то обнаружите, что ваш ум непрерывно создает ощущения «я» в ответ на сигналы, поступающие от органов чувств, и разбуженные ими мысли. Если ум достаточно

спокоен, он уже не отвечает на внешние раздражители так машинально и не порождает поток мыслей, и в этом состоянии могут быть моменты, когда ощущения «я» вообще не возникнет. Когда ум спокоен, ясен и натренирован хорошо видеть исчезновение, он способен уловить и моменты, когда ощущение личности исчезает, — до того, как успеет его восстановить. И тогда наш ум учится воспринимать личность как непрерывный процесс, а не как неизменный объект. Осознание этого придает нашему ощущению самих себя восхитительную текучесть, и мы начинаем относиться к жизни в целом легко и радостно.

Не ждите особого момента, медитации или специального дня для радости

Когда вы начинаете направлять свой ум к радости, радостнее становятся ваши медитативные сессии. И в течение дня тоже возникает все больше радостных моментов. Однако хочу сразу предупредить, что не стоит ждать «радости нон-стоп». По большому счету все именно так: чем чаще вы практикуете с радостью, тем больше радости приходит к вам и тем легче вы ее замечаете. Однако нереально чувствовать себя прекрасно каждую медитацию или каждую минуту. Почему?

Первая причина — разнообразие жизненных обстоятельств. Бывают дни, когда быстро устаешь из-за недосыпа, или болит спина, или вдруг вспоминаешь семейную ссору, произошедшую два дня назад, и снова закипаешь от гнева, или просто переел за обедом, или на работе случился аврал. Иногда нельзя даже определить причину подавленного состояния. Даже если вы уже научились привносить радость в свою жизнь, вам все равно не избежать дней, когда она

будет ускользать между пальцев, а у вас не останется сил вернуть ее. Выходит, что в одни дни привносить радость проще, чем в другие. Но даже если у вас сложности с радостью несколько дней подряд, ни в коем случае не думайте, что все тренировки прошли напрасно. Такие дни — не более чем отражение в нашем несовершенном уме разнообразия нашего несовершенного мира. Даже у самого талантливого марафонца бывают дни, когда он вообще не в состоянии бежать или неспособен делать это в полную силу. Но это же не означает, что его тренировки больше не работают, это означает только то, что у него случился плохой или просто не лучший день. Вот и в тренировке ума тоже бывают свои плохие или не лучшие дни.

Почему-то мне кажется, что твоя техника больше подходит щенкам.



Вторая причина «перебоев» в радости состоит в том, что время от времени с нами происходит нечто тяжелое или неприятное. И тогда эмоциональной боли не избежать даже самым опытным мастерам медитации, легко вызывающим радость в менее экстремальных условиях. Боль может длиться месяцами. И в этих обстоятельствах еще важнее продолжать формальную и неформальную медитативную практику, как бы трудно она ни давалась и именно *потому*, что она трудна. Это похоже на восстановительную терапию бегуна, перенесшего серьезную травму. Врачи могут запретить ему выходить на стадион еще несколько месяцев, однако от

этого он не перестает быть спортсменом. И боль, сопутствующая восстановлению, не есть признак слабости. Напротив, воля к борьбе с трудностями демонстрирует великую силу духа.

Мне тоже приходилось проходить через очень болезненные периоды, когда практика не могла избавить меня от эмоциональной боли. Тогда я заставлял себя заниматься с удвоенной нагрузкой. *Предполагалось*, что я должен был справиться, но у меня ничего не получалось: я не мог или почти не мог приносить в свою жизнь радость. «Оказывается, я еще никчемнее, чем считал раньше», — думал я. И эта произвольная оценка только усугубляла мои страдания. Пример с травмированным спортсменом помог мне выбраться из порочного круга боли. С тех пор я не забываю предупреждать всех, кто начинает тренировки, о возможности подобных провалов, особенно на пути к радости. Мы еще вернемся к этому в главе 6, когда будем учиться справляться с эмоциональной болью.

С другой стороны, вас ждет и приятный сюрприз. Когда ваша практика начнет направлять ум к радости, та будет приходить сама, и подчас совершенно неожиданно. Когда ваш ум, точно склон горы (опять обращаемся к этой красивой метафоре), устремляется в сторону радости, вероятность встречи с ней намного возрастает. Крис, один из учеников Сорью Форалла, отметил как результат своей практики то, что начал «улыбаться без причины»:

Я никогда не был так счастлив и радостен.

И вот как именно я понял, что стал более радостным: теперь я чаще улыбаюсь. По сути, это был один из первых признаков того, что моя медитация успешна. Я думал, что мой прогресс проявится в грандиозных, сносящих крышу переживаниях. Но вместо этого обнаружил нечто гораздо более тонкое. С какого-то момента я отметил у себя нечто вроде рефлекторной улыбки. Мог сидеть и медитировать так долго, что начинал испытывать физическую боль, и вдруг улыбнуться — без видимой причины. Потом это стало происходить не только во время формальной практики. Даже

оказавшись в какой-то малоприятной ситуации, я мог немного смутиться, занервничать или испугаться — и рефлексивно улыбался. Позднее, с продолжением практики, улыбаться стало еще легче, и это была искренняя улыбка. А такая улыбка всегда несет в себе радость. Это стало случаться в моей жизни все чаще и чаще. Раньше я постоянно испытывал депрессию и проблемы с общением, но вместе с умением улыбаться по-настоящему, хотя бы на миг, в меня словно влились новые силы. Улыбка избавляет вас от негатива, и люди это замечают. Трудно все объяснить словами, но мне кажется, я стал счастливее, а значит, меньше подвержен негативности, и людей, судя по всему, это привлекает. Меня наконец-то пригласили на собеседование, и хотя я ужасно нервничал, все равно сумел улыбнуться и поделиться радостью. Видимо, это сработало: мне предложили работу, а рекрутер даже сказал: «Вы мне понравились!»

Моя жизнь все еще непроста, меня терзают стрессы и тревоги, но я всегда с ними справляюсь. Мне как-то удастся вернуть состояние счастья и ощущение, что все будет хорошо. И в результате хватает уверенности решать проблемы «по мере поступления». Я понял, что трудности, которые еще ожидают меня в жизни, не преодолеть без опоры на внутреннее ощущение счастья. Жизнь — такая серьезная штука, что в ней не обойтись без радости и веселья. Надеюсь, вы поняли, о чем я¹¹.

Ежедневная практика направления ума к радости

Прежде всего замечайте радость. Укрепляйте навык удерживать тончайшие ломтики радости — как в ходе формальной медитации, так и в повседневной жизни. И чем больше таких

«ломтиков» вы будете замечать, тем легче сможете получать к ним доступ.

Неформальные практики из этой главы не требуют дополнительного времени, но могут значительно улучшить качество вашей жизни. Например, практика получения удовольствия от обычных занятий — обращение всего вашего внимания на первый кусочек любимого блюда или на первые капли теплой воды под душем — гарантированно добавит вам счастья. В дополнение к этому я настоятельно рекомендую формальную практику призывания радости и направления на нее внимания в ходе трех вдохов.

Если вы уже давно практикуете медитацию, то для вас особенно важна практика «Смотри-ка: ушло!» Она может заметно ускорить ваш прогресс в медитации. Если же вы менее опытни, то, наверное, лучше обратиться к более легким практикам, например ощущению радости от одного вдоха, но рекомендую вам время от времени все-таки пробовать и «Смотри-ка: ушло!»

Если вы будете регулярно выполнять практики из этой главы, то скоро направите свой ум к радости. Благодаря правильному направлению ума радость придет к вам без малейших усилий — как в медитации, так и в жизни.

ГЛАВА 5

Возвышаем ум за несколько секунд

Радость сердечных практик

Способны ли вы превратить потенциально ужасный рабочий день в самый счастливый за последние семь лет? Джейн это удается за 80 секунд. Мы еще увидим, как она этого добивается и как это удастся вам.

Мы с вами научились успокаивать ум и направлять его к радости. В этой главе мы освоим третий шаг получения радости по запросу. Мы будем возвышать ум при помощи заряда благотворной радости — коктейля, состоящего из трех ментальных состояний: любящей доброты, сострадания и альтруистической радости.

Любящая доброта и самый счастливый день за последние семь лет

В своих многочисленных выступлениях я обычно предлагаю аудитории выполнить простейшее 10-секундное упражнение. Каждому из присутствующих необходимо выбрать в зале двух человек и подумать: «Я желаю счастья этому человеку, я желаю счастья этому человеку». И всё. Напоминаю: ни делать, ни говорить при этом ничего не надо, только подумать; это исключительно мысленное упражнение. И занимает оно всего 10 секунд.

Все, кто выполнял это упражнение, начинали улыбаться и чувствовали себя лучше, чем 10 секунд назад. Это и есть **радость любящей доброты**. Она доказывает, что оказаться в роли человека, мысленно желающего другим добра, уже есть награда. Мне достаточно *подумать*, что я желаю кому-то счастья, чтобы самому стать счастливым. Подозреваю, что в этом есть даже эволюционная причина. Люди — ультрасоциальные животные. Мы сохраняемся как вид благодаря тому, что способны жить и сотрудничать большими сообществами. Мой друг, психиатр, автор популярных книг Том Льюис нашел забавный способ объяснить, что такое «ультрасоциальность». Как-то, гуляя по зоопарку, он задержался у клеток с тиграми, и работник зоопарка объяснил ему, что нельзя сажать в одну клетку двух тигров-самцов, потому что они убьют друг друга.

Ага, вот, значит, как ему удастся
все время быть таким радостным!



Том моментально прикинул, что в этот день по зоопарку гуляли примерно 10 тысяч мужчин, однако не было заметно, чтобы 5 тысяч из них собирались наброситься на другие 5 тысяч. Это, с точки зрения моего друга, и есть ультрасоциальность. Чтобы стать ультрасоциальными, мы должны обладать специальным неврологическим механизмом. Упражнение, о котором я рассказал, отражает его суть. Радость любящей доброты, способность мысленно пожелать добра другим, становится наградой.

Если это верно, значит, мы только что открыли один из самых важных секретов счастья. При прочих равных условиях, чтобы стать более счастливым, вам нужно лишь пожелать счастья другому. И всё. Это не требует ни времени, ни усилий. Вот вам очередная ключевая инсайт, который в корне изменит вашу жизнь. Не стоит благодарности!

Как долго можно сохранять радость от любящей доброты? Однажды я давал публичную лекцию в медитационном центре Spirit Rock в Калифорнии. Как всегда, я провел для присутствующих это 10-секундное упражнение, а потом забавы ради предложил еще и «домашнее задание». Я выступал в понедельник, и поскольку следующий день, вторник, тоже был рабочим, я предложил моим слушателям сделать следующее: ежечасно выбирать двух случайных людей, проходящих мимо окон офиса, и мысленно желать им счастья. Не надо ничего делать или говорить, просто думать: «Я желаю этому человеку счастья». Поскольку никто вокруг не может прочесть ваши мысли, можно не стесняться коллег. К тому же через десять секунд после упражнения вы продолжите работать как ни в чем не бывало. И всё.

Утром в среду я получил электронное письмо от незнакомки, назову ее Джейн (имя я, конечно, изменил). Джейн призналась: «Я ненавижу свою работу. Меня убивает необходимость ходить туда каждый день. Но я побывала на вашей лекции в понедельник и выполнила задание во вторник. И этот вторник стал для меня самым счастливым днем за последние семь лет».

Самым счастливым днем за семь лет! А что для этого потребовалось? Какие-то 10 секунд тайно желать счастья двум незнакомым людям в каждый из восьми часов рабочего дня — всего 80 секунд мыслей. Это ли, дорогие мои, не сногшибательная демонстрация силы, заключенной в любящей доброте?

Выступая перед студентами Стэнфордского университета, я предложил им такое же задание: во время занятий каждый час мысленно желать счастья двум случайно выбранным людям. Одной из студенток, Мише, это так понравилось, что она назвала

упражнение «бластер радости» и добавляла мысленное «бах! бах!» к каждому тайному пожеланию. Пожалуйста, не стесняйтесь делать нечто подобное.

**НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА:
ПОЖЕЛАНИЕ СЧАСТЬЯ СЛУЧАЙНЫМ ЛЮДЯМ**

В рабочее или учебное время случайно выберите двух человек, проходящих мимо или попавших в ваше поле зрения. Тайно пожелайте им счастья. Просто подумайте: «Я желаю этому человеку счастья. Я желаю этому человеку счастья». Вот и вся практика. При этом не надо ничего ни делать, ни говорить — просто подумайте. Это упражнение исключительно мысленное.

Если захотите, можете выполнять упражнение в любое время, через любые удобные вам интервалы. И делать это в любом новом месте. Если никто не попадется вам на глаза, просто представьте себе какого-нибудь человека и мысленно пожелайте ему счастья.

Если вам понравилась идея с «бластером радости», то, желая счастья, воображайте, словно стреляете из него — «бах! бах!» Батареек для этого не потребуется!

Ну вот, из бластера радости ты стрелять уже научился, теперь можешь переходить к световому мечу!



Знакомство ума с радостью любящей доброты

Вообще, радость любящей доброты наделена многими удивительными свойствами. Во-первых, ее можно инициировать одной короткой мыслью, а это дается нам проще всего — в сравнении с получением радости из других источников. Например, для радости от чувственных удовольствий обязательно требуется некий приятный объект, к которому наш ум еще не успел привыкнуть, а такое условие не всегда выполнимо. Даже для радости спокойствия, о которой мы говорили в главах 2 и 3, сначала необходимо привести ум в спокойное состояние, а этот навык не всем дается с первой попытки. Чтобы инициировать радость любящей доброты, требуется одна мысль: «Я желаю этому человеку счастья». На это способны все, с кем я сталкивался за свою жизнь. И это лишний раз подтверждает, что радость любящей доброты чрезвычайно доступна.

Во-вторых, такой источник радости благотворен. В главе 4 мы определили, что благотворный источник радости — тот, что не загрязнен алчностью, враждебностью или семенами будущих страданий. Любящая доброта идеально соответствует этому определению, и что более важно — она еще и противостоит враждебности: ни одна хорошая мать не будет против, если ее ребенок получит эту дополнительную порцию пользы.

В-третьих, подобно прочим благотворным источникам радости, упомянутым в этой книге, радость и порожденное ею благотворное состояние ума взаимно усиливают друг друга и таким образом формируют благотворный цикл. В данном случае радость от любящей доброты заставляет нас чувствовать себя более любящими и добрыми, что, в свою очередь, увеличивает наши шансы испытать радость любящей доброты. Значит, лучший способ оптимизировать работу этого благотворного цикла — приучить ум к радости любящей доброты. Чем сильнее ум привыкает к этому

виду радости, тем ярче испытываемое вами ощущение этой доброты и тем охотнее ваш ум создает условия для любящей доброты в будущем. Как лучше всего знакомить ум с этой добротой? Да, ответ снова кроется во внимании. Снова и снова обращая внимание на радость любящей доброты, ум все сильнее привыкает к ней.

Предлагаю вам краткую, но мощную практику приучения ума к радости любящей доброты. На нее потребуется всего несколько минут. В начале каждой минуты представляйте себе человека, к которому легко можете отнестись с любящей добротой. Лучше всего выбрать того, к кому вы испытываете полную, безусловную любовь, например своего ребенка. Мысленно представив его себе, пожелайте ему (или ей) счастья. Скорее всего, это вызовет у вас ощущение радости любящей доброты, и если такое случится, направьте на эту радость все свое внимание, пока она не рассеется. В оставшееся время позвольте уму покоиться. А с началом следующей минуты повторите тот же цикл.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: НАПРАВЛЯЕМ ВНИМАНИЕ НА РАДОСТЬ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ

Сядьте так, чтобы вы могли быть бдительными и расслабленными одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можно держать открытыми или закрыть.

Каждую минуту повторяйте следующий цикл. Представляйте человека, к которому вы легко можете отнестись с любящей добротой. Пожелайте ему (или ей) счастья. Скорее всего, это вызовет у вас ощущение радости любящей доброты, и если такое случится, направьте на эту радость все свое внимание, пока она не рассеется. В оставшееся от минуты время позвольте уму покоиться.

С началом следующей минуты повторите тот же цикл. В целом практика должна занять три минуты.

При желании вы можете изменять длительность практики. И вовсе не обязательно строго придерживаться минутной продолжительности каждого цикла: позвольте уму отдыхать между циклами столько, сколько потребуется. Время здесь не самое важное, главное — направлять внимание на радость любящей доброты.

Любящая доброта — «точка доступа» к состраданию

Практика любящей доброты подводит нас к следующему очень важному качеству, способному возвысить наш ум: состраданию. В чем заключается разница между любящей добротой и состраданием? Если в двух словах, то любящая доброта — это пожелание себе или другому быть счастливым, а сострадание — это пожелание себе или другому быть свободным от страданий.



Хотя на первый взгляд эти определения кажутся близкими, в них кроются существенные различия. Сострадание обязательно включает в себя компонент мотивации, который не всегда присутствует в любящей доброте. Если вы видите чьи-то муки и они вызывают у вас сильное чувство сострадания, то в вас возникает и определенная мотивация что-то предпринять. Эта мотивация, подчас произвольная, обязательно присутствует в чувстве сострадания — в той или иной степени. И напротив, такая мотивация вовсе не обязательна для любящей доброты. Если вы желаете

кому-то счастья, а человек остается несчастным, то вы, возможно, и захотите что-то предпринять, но, скорее всего, пожав плечами, ограничитесь надеждой: «Может, ему повезет завтра».

В одной из наших бесед Пол Экман рассказал историю, очень хорошо иллюстрирующую компульсивную природу сострадания. Речь шла об исследовании героического поведения. Оказалось, что героев можно условно разделить на две категории. Первая — это те, кто не раздумывая бросается в горящие дома, бурные реки или под колеса поезда, чтобы спасти абсолютно незнакомых людей. Это поразительные представители рода человеческого. Однако Пол рассказал мне и о другой, еще более удивительной категории героев, к которой относятся, к примеру, те, кому пришлось жить при нацизме: они не боялись спасать незнакомцев, укрывая их в своих домах. Первая категория героев принимает решение в один миг, не располагая временем на обдумывание возможных последствий своего поступка. Вторая же категория — это герои, которые, напротив, обладают достаточным временем, чтобы оценить опасность, которой они подвергают себя и близких: день за днем они принимают обдуманное решение укрывать под своей крышей совершенно чужих им людей, чтобы спасти им жизнь. Согласитесь, вторая категория героев еще более поразительна, чем первая. Вопрос: почему? Почему вообще кому-то приходит в голову рисковать своей жизнью и здоровьем ради незнакомых людей, даже не думая о награде? Почему кто-то осознанно поступает так день за днем на протяжении месяцев, а то и лет? Пол рассказал мне, что когда брал интервью и у тех, и у других героев, то получал разные вариации по сути одного и того же ответа: «У меня не было выбора». Кто-то мог сказать: «Я же не мог оставить их погибать. Разве у меня был выбор?» Или же: «Малыш тонул, что мне оставалось делать? Я просто не мог стоять и бездействовать!»

Иными словами, все проявления истинного героизма имеют одну общую черту: непреодолимое побуждение к действию, порожденное состраданием. А вот любящая доброта, напротив, редко подразумевает непреодолимое побуждение к действию.



Второе существенное различие между любящей добротой и состраданием — в большей доступности любящей доброты для нетренированного ума. Чтобы проявить любящую доброту, достаточно, как мы уже знаем, единственной мысли: «Я желаю этому человеку счастья». Тут же на сердце у нас теплеет, и это приносит нам радость (осознанную или неосознанную — в зависимости от степени тренированности ума). Это упражнение легко выполнять. В большинстве случаев оно обеспечивает несколько мгновений незамутненной радости, но даже в самых неудачных вариантах, когда ничего не получается, не грозит провалами или неприятностями. Сострадание, напротив, дается нам гораздо труднее, потому что заставляет столкнуться с чьим-то горем. Чтобы практиковать сострадание, вы должны подумать: «Я желаю этому человеку быть свободным от страданий». Это как минимум означает, что вы должны распознать страдание. Очень часто вам требуется задержать на нем внимание, почувствовать его, посмотреть ему в глаза. Для нетренированного ума встреча со страданием лицом к лицу (не важно, чье это страдание — ваше или чужое) часто чревата страхом, паникой, отвращением — словом, сильным дискомфортом. А значит, инстинкты будут подталкивать нас к тому, чтобы отвернуться и не смотреть.

Начав медитировать, я сразу решил, что сострадание для меня слишком суровое испытание. «Эй, послушай, я же не святой», — спорил я сам с собой. Замечать страдание больно, очень больно для такого простого смертного, как я. В мире полно святых, героических личностей, они в сто раз лучше меня, они гораздо лучше справятся со всеми этими сострадательными штуками, а я уж нет, благодарю покорно! И все же что-то не давало мне покоя. Инстинктивно я понимал, что сострадание должно быть центральной частью моей практики, но понятия не имел почему и был еще слишком неопытен, чтобы разобраться.

Что заставило меня измениться? Статья о научном исследовании, в котором участвовал молодой французский ученый Матье Рикар. Защитив докторскую диссертацию по цитогенетике в Институте Пастера, Матье решил посвятить свою жизнь обучению у великих тибетских мастеров и практике буддизма. Со временем, после 40 лет монашеской жизни и 40 тысяч часов медитативных практик, он стал первым в мире практикующим медитацию, накопившим более 10 тысяч часов медитативных тренировок, чей мозг был исследован с применением функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ), измеряющей активность мозга на основании изменений циркуляции крови. Это был первый случай подобных исследований, проводившихся со всей научной строгостью, и даже сами экспериментаторы не особо представляли, каков будет результат. Они решили включить в эксперимент несколько видов медитативной практики, уделив особое внимание медитации на безусловном сострадании, и посмотреть, что получится.

И когда Матье помещали в аппарат МРТ, где он медитировал на сострадании, и когда он выполнял ту же медитацию с 256 электродами, снимавшими электроэнцефалограмму, зарегистрированные изменения оказались такими поразительными, что ученые решили: на результаты эксперимента повлиял какой-то артефакт — и вынуждены были перепроверить свое оборудование. Но и после этого опыты снова и снова показывали те же результаты, причем не только для Матье, но и для других опытных

практикующих — монахов и мирян, мужчин и женщин, выходцев с Востока и Запада. В итоге разница между супермастерами и менее тренированными практикующими зависела не столько от индивидуальных особенностей (хотя, конечно, определенные отличия имелись у всех), сколько от природы выполнявшихся ими практик. Все практикующие с опытом более 10 тысяч часов практики продемонстрировали примерно одни и те же результаты...

Я никогда не был не только святым, но и ученым, специализирующимся на изучении мозга. Начав читать диаграммы этих исследований, я убедился, что ничего в них не понимаю, и в конце концов обратился к Ричи Дэвидсону*, ведущему исследователю в данной области, с просьбой перевести записи на язык, понятный мне. Ричи предложил мне представить эмоции, которые я испытал бы, если бы на меня несся слон, заменить эти эмоции позитивными эмоциями такой же силы, а затем вообразить, что я способен зарождавать в себе такие эмоции по собственному желанию всего за несколько секунд. Вот на что, образно говоря, оказался способен мозг Матье и других практикующих. Здорово!

Но самым ошеломляющим, на мой взгляд, результатом эксперимента стал отчет об измерении уровня счастья Матье. За нулевую отметку было принято нейтральное состояние, а дальше шла шкала отрицательных чисел, по возрастающей отмечавших уровень счастья. Значение $-0,3$ означало «блаженство». Так вот, уровень счастья Матье составил $-0,45^1$. Пресса окрестила Матье «самым счастливым человеком в мире».

Я был потрясен. **Сострадание оказалось самым счастливым ментальным состоянием, когда-либо измеренным в истории нейронауки!** Для меня, всю жизнь ассоциировавшего сострадание со страданием, эти результаты вообще перевернули мир с ног на голову. Тысячелетиями величайшие учителя — представители самых разных духовных и религиозных традиций — утверждали, что сострадание — божественное, радостное состояние ума.

* Ричард Дэвидсон (род. 1951) — американский психолог, нейробиолог, профессор психологии и психиатрии в Висконсинском университете в Мэдисоне. *Прим. ред.*

Но я всегда думал, что утверждение, будто сострадание может быть радостным, всего лишь «общее место», дежурная фраза, которую духовные учителя произносят, когда вынуждены выступать перед простыми мирянами после хорошего обеда. Но нет, передо мной научные данные о том, что сострадание — самое радостное состояние, когда-либо измеренное в истории нейронауки. Позднее я спросил об этом у Матье, и он подтвердил, что не может вспомнить из собственного опыта состояние более радостное, чем сострадание.

Хм! А я-то думал,
что я самый
счастливый в мире!



Но как такое возможно? Разве сострадание не подразумевает необходимость видеть страдание? Уж если на то пошло, само слово состоит из «страдания» и приставки «со» — что значит «страдать вместе». Как состояние ума, глубоко связанное со страданием, вообще может иметь отношение к радости и уж тем более быть самой большой радостью?! И только отважившись испытать сострадание на практике, я получил неожиданный ответ: именно необходимость взглянуть в лицо страданию ведет к способности получать доступ к огромной радости. Как? Я осознал, что если для начала приведу ум в спокойное и стабильное состояние, а затем позволю

внутренней радости зародиться и пронизать мой ум и в этом состоянии откроюсь переживанию страдания, вскоре мой ум наполнится чувством ошеломляющей грусти, вызывающей сильный дискомфорт в моем теле и уме. Однако если я буду поддерживать спокойствие и стабильность ума и если основание внутренней радости достаточно прочно, чтобы не позволить ей полностью исчезнуть, я могу переживать грусть с равностностью.

Когда я переживаю грусть с равностностью, возникают три качества: отвага, уверенность и — главное — бескорыстная любовь. Отвага появляется потому, что когда ум видит поглотившее его страдание, но по-прежнему способен оставаться равностным, страх наличного страдания ослабевает. Благодаря этой отваге ум меньше боится страдания в будущем. Так возникает уверенность. Благодаря отваге и уверенности ум смотрит на страдания с ясностью и бесстрашием. Когда такой ясный и отважный ум встречается со страданием, он как бы преображается в любящего родителя, дедушку или бабушку, нежно выхаживающих больного малыша с единственным желанием: увидеть, как его страдания отступают. Чувство важности собственной персоны бледнеет и сменяется чувством взаимосвязи с другим человеком. Так зарождается бескорыстная любовь. По-гречески бескорыстная любовь называется агапэ, что на этом языке означает — и, на мой взгляд, совершенно правильно, — высшую степень любви, известную человечеству, любовь, направленную на благополучие других. Я считаю, что бескорыстная любовь — сердце сострадания, именно она придает ему божественность и порождает глубокую радость.

Для меня способность достигать такого состояния стала настоящим вызовом. Мне пришлось научиться внутреннему спокойствию и внутренней радости довольно высокого уровня, чтобы они начали работать. Я посвятил много времени (пожалуй, тысячи часов практики) тому, чтобы научиться стабильно достигать этого состояния и удерживать его. Однако даже плохо владея такой практикой, я успел почувствовать ее потенциал, и мне стало ясно, почему она приводит к совершенно невероятному уровню радости.

Однажды мы с Матье обедали в кафе в Париже. К тому времени мы успели подружиться, хотя на самом деле я все еще воспринимал его скорее как мастера, нежели как друга. В надежде стать его учеником я хотел убедиться, насколько верным является мой подход к практике сострадания, и спросил:

— Сострадая, мы неизбежно испытываем грусть, хотя предполагается, что это радостный опыт. Каким образом сострадание может быть грустным и радостным одновременно?

Ответ Матье подтвердил, что я двигаюсь в правильном направлении, однако сам он использовал немного иной подход, чтобы прийти к тому же заключению. Матье сказал, что очень важно четко понимать разницу между здоровой и нездоровой грустью. Здоровую грусть он определил как «отвагу сострадания». И добавил, что этот вид грусти порождает в тебе ответную любовь, которая мотивирует на отважные шаги для облегчения страданий. Главное различие между нездоровой и здоровой грустью — наличие или отсутствие отчаяния. **Здоровая грусть — грусть без отчаяния.** Она возможна благодаря нашей уверенности во внутренних ресурсах, которые помогут справиться с трудностями. Откуда возьмутся внутренние ресурсы? Из тренировки ума.

Сострадание несет в себе больший потенциал, чем любящая доброта, зато любящая доброта намного проще. И, что еще важнее, любящая доброта ведет к состраданию. Если ваше пожелание счастья кому-то достаточно сильно, то вполне естественно, что вы желаете этому человеку быть свободным от страдания, — и таким путем любящая доброта подводит вас к состраданию. Выходит, самый ленивый способ обучиться состраданию — хорошо развитая способность к любящей доброте. Посвящайте как можно больше времени практике любящей доброты (самой легкой и радостной), и это укрепит ваше состояние любящей доброты настолько, что вы инстинктивно начнете желать счастья каждому человеку, которого видите. Древние тексты сравнивают это состояние ума с энергичным трубачом, которому без труда удастся трубить так, что слышно всему свету. Точно так же, без труда, опытный мастер

распространяет любящую доброту во всех направлениях. А чтобы перейти от любящей доброты к состраданию, вам потребуется лишь ясно воспринимать страдание. Ум, пронизанный достаточно сильной любящей добротой и ясно осознающий страдание, обязательно станет сострадающим. Это и есть самый легкий путь «для ленивых» и причина, по которой я считаю любящую доброту «точной доступа» к состраданию. Вы начинаете с концентрации на легкой, ни к чему не обязывающей любящей доброте и не успеваете глазом моргнуть, как погружаетесь в требующее твердости духа сострадание.

Иначе говоря, согласно приписываемому индийскому буддийскому мастеру Камалашиле* высказыванию: «Если вы смягчите свое сердце любящей добротой, подготовите его, как плодородную почву, а потом посеете семена сострадания, они дадут обильный урожай».

Немного более формальный подход к пути к состраданию таков: сострадание не может быть устойчивым, если не опирается на радость и равностность. Если как следует развить этот навык, сострадание способно самостоятельно создавать внутреннюю радость и равностность, образуя как бы ментальный эквивалент самоподдерживающегося ядерного синтеза. Однако для достижения такого уровня требуется очень много практики. Менее опытным практикующим приходится поддерживать сострадание за счет радости любящей доброты и радости равностности, порожденной внутренним спокойствием. А внутреннее спокойствие возможно благодаря способности успокаивать ум по требованию, которая, в свою очередь, приходит в результате медитации на спокойствие (см. «Один внимательный вдох», стр. 82, и «Успокаиваем ум», стр. 100).

Давайте выполним формальную практику, которая проложит путь от спокойствия через радость к любящей доброте. Для меня самая важная составляющая этой практики — радость

* Камалашила — индийский философ из монастыря Наланда, способствовавший распространению буддизма в Тибете в VIII веке. *Прим. ред.*

от бескорыстной любви. Если (и когда) она появляется, обращайтесь на нее все свое внимание, чтобы ум мог к ней привыкнуть. Чем сильнее это привыкание и чем более дружелюбно ум будет воспринимать эту любовь, тем чаще она станет являться и задерживаться во время медитации.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: РАЗВИВАЕМ СОСТРАДАНИЕ ЧЕРЕЗ СПОКОЙСТВИЕ, РАДОСТЬ И ДОБРОТУ

Подготовка

Сядьте так, чтобы вы могли быть бдительными и расслабленными одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можно держать открытыми или закрыть.

Успокоение ума (2–5 минут)

Успокойте ум якорением, отдыхом или бытием. Можете закорить свое внимание на любом сенсорном объекте, например дыхании, или же представить себе ум в виде бабочки, легко опустившейся на цветок, или просто посидеть, никуда не спеша. В любом случае вы должны позволить уму успокоиться самому.

Направление внимания на радость (2–5 минут)

Если появится радость, обратите на нее все свое внимание. При необходимости воспользуйтесь улыбкой или полуулыбкой (что бы для вас ни значило слово «полуулыбка»). Если появится радость, обратите на нее все свое внимание.

Любящая доброта (2–5 минут)

Представьте себе человека, к которому вы легко можете отнестись с любящей добротой. Пожелайте ему (или ей) счастья. Скорее всего, это вызовет у вас радость от любящей доброты, и если да, то направляйте на эту радость все свое внимание, пока она не развеется. Повторяйте этот цикл столько раз, сколько захотите, позволяя уму покоиться перед каждым последующим этапом.

Сострадание (2–5 минут)

Представьте себе человека, который, как вы знаете, испытывает страдания (возможно, это тот же человек, о котором вы думали чуть раньше). Направьте все свое внимание на его (или ее) боль. Это может вызвать в вас грусть, причем настолько сильную, что она охватит и тело, и ум и станет причиной дискомфорта.

Если вы сможете воспринять грусть с равнодушием, то сделайте это. Если не получится, то можно посидеть, испытывая грусть без равнодушия. Если это вас слишком расстраивает, можно перенаправить свое внимание с ощущения грусти на ощущения собственного тела. Если же и это покажется вам слишком тяжелым, можете в любой момент перестать направлять внимание на грусть.

Бескорыстная любовь (если получится)

Если в какой-то момент у вас возникнет ощущение бескорыстной любви, направьте на него все свое внимание. Так любят родители, бабушка или бабушка, нежно выхаживающие больного малыша. Эта любовь бесконечна и божественна. Если бескорыстная любовь порождает в вас чувство радости, то направьте на нее все свое внимание.

Завершение (2 минуты)

Чтобы закончить эту практику, посвятите две минуты успокоению ума.

И спасибо за внимание.

Смакование этой (вкусной) добродетели

Любящая доброта приводит нас еще к одному состоянию, возвышающему ум, — альтруистической радости. Альтруистическую радость обычно описывают как радость, возникшую благодаря успеху и счастью других, но в более общих чертах ее можно определить и как радость, свободную от эгоизма, обиды, ревности и зависти. Это прямо противоположно тому, что обозначается немецким словом *schadenfreude* (злорадство) — радость от неудач других.

Альтруистическая радость может быть настоящим чудом. Ведь если мы легко замечаем, когда у кого-то все хорошо, а значит, способны радоваться счастью других, то, стало быть, мы можем ликовать много и часто. В нашей компании, к примеру, ежегодно происходит два цикла продвижения сотрудников по службе. Множество моих коллег (не я!) получают повышение. А если успех

других приносит мне радость, то, стало быть, я весь год буду очень довольным. И это так!

Самым удивительным свойством альтруистической радости я считаю трудность ее культивирования. По мне, так культивировать ее гораздо сложнее, чем любящую доброту или сострадание. Некоторые мастера медитации, судя по всему, пришли к тому же выводу. Уважаемый буддийский ученый и монах, немец по происхождению Ньянапоника Тхера*, к примеру, сказал: «Относительно проще для человека испытать сострадание или [любящую доброту] в ситуации, которая их требует, нежели насладиться чувством разделенной радости за границами узкого круга родных и друзей»². Почему это так? Не могу уверенно ответить почему, но даже во взаимоотношениях маленьких детей сострадание встретить легче, чем альтруистическую радость. Например, если один малыш плачет, другой может обнять его, утешая. И напротив, если кому-то одному достается конфета, то остальные не станут восхищаться: «Ух ты! Тебе дали конфету, я так рад!» Скорее оставленные без угощения малыши разревутся от зависти.

Однако здесь есть и положительные моменты. Существует разновидность альтруистической радости, которая легко вызывается и отлично поднимает настроение: это радость от внутренней добродетели и благородных поступков других. Она легко возникает и поднимает настроение потому, что нам самой природой предназначено испытывать благоговение и вдохновение. Просто подумайте о человеке, известном вам своей добротой и щедростью, и вы почувствуете благоговение, подъем и вдохновение. Ликуйте! Читая о женщине, посвятившей себя уходу за больными в хосписе, чтобы привнести радость в их угасающую жизнь, вы почувствуете благоговение, подъем и вдохновение. Ликуйте! Услышав, что кто-то вынес из горящего здания совершенно незнакомого человека и тем спас ему жизнь, вы почувствуете благоговение, подъем и вдохновение. Ликуйте!

* Ньянапоника Тхера (1901–1994) — учитель в традиции буддизма тхеравады, автор множества книг и соучредитель издательства Buddhist Publication Society. *Прим. ред.*

У альтруистической радости есть одно прекрасное свойство, которое мы можем применить к себе. Мы можем восхищаться собственными альтруистическими поступками. Существует мнение, что любое действие на пользу себе (помимо пользы для других) нельзя считать истинно альтруистическими. Иными словами, некоторые люди уверены: чтобы ваши поступки были признаны альтруистическими, вас необходимо исключить из списка тех, кому они пойдут на пользу. Я категорически не согласен с такой точкой зрения: как практикующий медитацию я особенно ясно вижу пользу, которую получает в первую очередь мой ум от любого альтруистического порыва. Таким образом, мы попросту не можем совершить какое бы то ни было альтруистическое деяние, не получив от этого пользы в первую очередь для себя. Возьмем для примера сострадание. Далай-лама учит: «Многие люди... считают, что наше сострадание полезно только другим, а не нам самим. Это... неверно. Принесет или нет наша доброта пользу другим, зависит от очень многих факторов, часть из которых вообще не поддается нашему контролю. Однако, преуспеем мы или нет в своей помощи другим, — первыми получим от этого пользу всегда мы сами»³. Далай-лама даже полшутя называл сострадание мудрым эгоизмом. Мне кажется, очень важно понимать: любое стремление человека к состраданию и альтруизму неизбежно несет пользу самому этому человеку (или, по крайней мере, его уму). Тогда тем более важно уметь правильно использовать это на практике, и один из способов — радость по поводу собственных бескорыстных поступков.

Если вы не пожалели времени, чтобы культивировать в себе любящую доброту, или просто проявили доброту к кому-то, а тем паче спасли чью-то жизнь — ликуйте! В традиции медитативной практики, которой я следую (ранний буддизм), радость осмысления собственных хороших поступков и наслаждения ими считается благотворной. Особенно это верно в отношении щедрости. В своих наставлениях мирянам Будда составил впечатляющий список пользы, которую человек получает благодаря щедрости: быть любимым окружающими, вызывать восхищение у хороших

людей, иметь прекрасную репутацию⁴. Что же касается меня, то даже самые грубые, физические выгоды от моих альтруистических поступков отражаются в радости, которую я испытываю всякий раз, совершая добрые дела ради других.

Радость от собственных альтруистических поступков считается благотворной, поскольку она не загрязнена алчностью, враждебностью или семенами будущих страданий. В дополнение к этому нам дается еще три важных вещи. Во-первых, радость посылает уму сигнал награды и тем самым обращает его к добрым делам, повышая вероятность бескорыстного поведения в будущем. Во-вторых, радость возвышает ум. В-третьих, помогает справиться с сомнениями в своей адекватности и нелюбовью к себе.

Я был немало удивлен, когда убедился, насколько распространены среди моих современников проблемы низкой самооценки и нелюбви к себе. Вообще-то, если уж совсем начистоту, я и сам страдал от бесконечного, неистребимого ощущения собственной неполноценности, постоянно проклинал себя за то, что недостаточно хорош. При этом внешне жизнь моя казалась более чем успешной. Однако социальный успех неспособен был заглушить внутреннее чувство неадекватности и только усугублял мои страдания. Почему? Да потому что, оглядываясь на каждое новое свое достижение, я говорил себе: «По правде сказать, мне просто повезло оказаться в нужном месте в нужное время. А на самом деле я этого не заслужил». В итоге я только обрастал проблемами, связанными с моими успехами, потому что считал неоспоримым тот факт, что лишь ничтожная доля моих достижений связана с моими талантами, трудолюбием и чистыми намерениями, а главная роль принадлежит внешним обстоятельствам, не поддающимся моему контролю и формирующимся без моего участия. А если львиная доля условий, обеспечивших мой успех, не дело моих рук, значит, я не имею права радоваться этому успеху.

И лишь одно обстоятельство я даже тогда по праву считал своей заслугой: **намерение**, стоявшее за моими поступками. Когда я отдавал деньги на благотворительность, то сам формировал это

намерение — я и только я. Когда часами медитировал с целью стать более спокойным, счастливым и добрым, это тоже был я. Таким образом, одна из нескольких вещей в этой жизни, способная уменьшить мое ощущение собственной неадекватности, — это осмысление моих собственных искренних, альтруистических намерений, а также благих поступков, вытекающих из этих действий, и — время от времени — хороших результатов таких поступков (то есть тех, когда моя добрая инициатива не становилась наказуемой).

В какой-то момент мое чувство неадекватности дошло до такой жестокости, что начало создавать мне серьезные проблемы. Было так плохо, что даже во время медитации я то и дело внутренне вздрагивал, слыша ехидный голос: «Ты совершенно никчемный кусок дерьма!» — и что ужаснее всего, я искренне этому верил. Мой ум полыхал от гнева, а я не мог его успокоить. И тогда мудрый учитель сказал мне: «Знаешь, в чем твоя проблема? Ты делаешь другим много добра, но упрямо игнорируешь этот факт. Хочу, чтобы в начале следующей медитации ты сосредоточился на добре, сделанном тобою другим людям». Я послушался этих указаний. Вечером, сев медитировать, я вспомнил несколько человек, которые говорили о том, как мои поступки порадовали их и изменили их жизнь к лучшему. Я вспомнил намерения, побудившие меня к этим поступкам, и не мог не признать, что они были искренними и щедрыми. Воспоминания о добрых намерениях и делах принесли мне радость, и это возвысило мой ум. В этом приподнятом настроении я сумел вернуть себе чувство юмора и ответил ехидному голосу, обзывавшему меня никчемным куском дерьма: «Неправда! Я не *совершенно* никчемный кусок дерьма, а только на 95%!» Это было смешно, и я внутренне расхохотался. Благодаря поднявшемуся настроению мой ум наконец-то успокоился. Он все еще испытывал гнев, но способность успокаиваться помогла ему воспринимать гнев с равнодушием, опираясь на поддержку радости, которая больше никогда меня не покидала. Результатом стало сострадание к себе.

Так альтруистическая радость создала надежную опору для равнодушия и сострадания.



Позднее я обнаружил, что некоторые учителя обучают этому приему как искусному началу любой медитации. В начале медитации поднимайте себе настроение бескорыстной радостью. Для этого есть два способа. Первый — воспоминания о ваших бескорыстных поступках и стоявших за ними чистых намерениях (как я только что это описал). Второй — воспоминания о доброте или альтруистических поступках кого-то, кем вы восхищаетесь и кем хотели бы стать, «когда вырастете» (для меня это Будда). Благодаря возвышению ума от бескорыстной радости вам станут легко доступны все три вида радости медитативной: памоджа (радость), пити (энергичная радость) и сукха (тихая радость). Как мы уже знаем из главы 4, медитативная радость — непосредственное условие медитативного сосредоточения, а значит, бескорыстная радость в начале медитации — отличный способ быстро достичь устойчивости медитативного состояния.

Давайте попробуем это на практике. Нам нужно просто успокоить ум, но перед этим возвысить его альтруистической радостью. Оцените, насколько это поможет вашим тренировкам.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: ВОЗВЫШАЕМ И УСПОКАИВАЕМ УМ ПРИ ПОМОЩИ АЛЬТРУИСТИЧЕСКОЙ РАДОСТИ

Подготовка

Сядьте так, чтобы вы могли быть бдительными и расслабленными одновременно (что бы это для вас ни значило). Глаза можно держать открытыми или закрыть.

Возвышение ума (2–5 минут)

Посвятите несколько минут приятным воспоминаниям: вспомните одного или нескольких человек, которым пошли на пользу ваши бескорыстные намерения. Вспомните свои бескорыстные дела. Обратите внимание на добрые намерения, подтолкнувшие вас к ним. Порадуйтесь своим чистым намерениям и поступкам.

Или:

Вспомните кого-то, кем вы восхищаетесь и кем хотели бы стать. Вспомните внутреннюю доброту или бескорыстные поступки этого человека. Порадуйтесь его доброте и делам.

Успокоение ума (2–5 минут)

Успокойте ум якорением, отдыхом или бытием. Вы можете заякорить свое внимание на любом сенсорном объекте, например на дыхании, или же представить себе ум в виде бабочки, легко опустившейся на цветок, или просто посидеть, никуда не спеша. В любом случае вы должны позволить уму успокоиться.

Завершение (2–5 минут)

Заканчивая практику, отметьте, ощущает ли ум радость, и если да, то на несколько минут направьте на нее все свое внимание.

В дополнение к формальной практике рекомендую также дополнительное упражнение на радостное восприятие внутренней доброты и альтруистических поступков, когда бы вы с ними ни столкнулись.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: РАДОСТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВНУТРЕННЕЙ ДОБРОТЫ И АЛЬТРУИСТИЧЕСКИХ ПОСТУПКОВ

Всякий раз, посвящая чему-то хорошему свое время и усилия, совершая любые поступки, порожденные альтруизмом, остановитесь и подумайте: «Я делаю это бескорыстно. И сами эти намерения делают меня счастливым!»

Всякий раз, вспоминая о хорошем, вдохновляющем вас человеке, остановитесь и подумайте: «Как хорошо, что в мире живет этот прекрасный человек. Я так счастлив!»

Всякий раз, видя альтруистические или героические поступки других, остановитесь и подумайте: «В этом мире стало больше добра. Я так счастлив!»

Так много добра, так мало времени

Три состояния, изучаемые в этой главе, — любящая доброта, сострадание и альтруистическая радость — это три составляющие из четырех, вместе обозначаемых термином «брахмавихара». Четвертый член этого клуба — равностность, позволяющая сохранять спокойствие и внутреннюю свободу перед лицом восьми пар противоположных мирских состояний: обретение и утрата, честь и бесчестье, похвала и критика, удовольствие и боль. Равностность, подкрепленная тремя остальными составляющими брахмавихары, подводит нас к беспристрастности, предполагающей, что отношение любящей доброты, сострадания и альтруистической радости в равной степени применимо ко всем живым существам. Мне не приходилось видеть точного перевода термина «брахмавихара». На санскрите это слово буквально означает «высшая обитель», но наиболее часто его переводят как «четыре высших состояния». В то же время в китайской традиции «брахмавихара» принято переводить как «четыре безмерных». Ничего удивительного: древние китайские переводчики использовали синоним этого слова на пали — «аппамана», то есть «беспредельное» или «безмерное». Надеюсь, вы еще не очень устали? Потому что самый забавный перевод слова «брахмавихара», найденный мной, звучит как «лучший дом». («Как вы добираетесь в свою высшую обитель?» — «Еду до остановки „Лучший дом“».) Так или иначе, в оставшейся части этой книги я буду использовать формулировку «четыре высших состояния».

Первый вопрос, который может возникнуть у вас перед началом практики: какое из четырех будет первым? Так много высших состояний, так бесконечна благодать, а время-то не резиновое! Первое, с чего, безусловно, следует начинать, — это любящая доброта, потому что она самая простая и знакома всем. По сути, дружелюбность любящей доброты отражена в самом ее названии. Исходное слово на пали, которое мы переводим как «любящая

доброта», «метта», этимологически близко другому слову на том же языке — «митта» — «друг». Поэтому слово «метта» иногда переводят как «любящее дружелюбие».

Любящая доброта обладает массой мощных полезных свойств. Первое из них — высокая предрасположенность к радости. Вы уже могли испытать это на себе, посвятив всего несколько секунд или минут практике любящей доброты из этой главы. Воздействие любящей доброты на наш эмоциональный фон тоже подвергалось научным исследованиям. Например, в исследовании 2008 года, проводившемся под руководством выдающегося психолога Барбары Фредриксон*, содержится вывод: «Участники эксперимента, практиковавшие в общей сложности около часа в неделю [медитации на любящую доброту], демонстрировали широкий спектр положительных эмоций в самых разнообразных ситуациях, особенно во взаимодействии с другими людьми»⁵. В отчете также утверждает-ся: «Выводы совершенно ясны: практика [любящей доброты] значительно увеличивает в обиходе широкий спектр положительных эмоций, включая любовь, радость, благодарность, удовлетворенность, надежду, гордость, интерес, увлеченность и благоговение». Второе полезное качество — и вполне ожидаемое, если вы уже хорошо овладели любящей добротой, — вы начинаете нравиться людям. Древние тексты сообщают, что вы начинаете нравиться даже животным: звери всегда предрасположены к людям, проявляющим любящую доброту.

Но что еще важнее для тренировки ума: любящая доброта более всего предрасполагает к медитативному сосредоточению. Тот, кто силен в любящей доброте, гораздо легче достигает успокоения и сосредоточения ума. Я знаком с мастерами медитации, использующими любящую доброту в качестве локомотива, доставляющего их к самому глубокому медитативному сосредоточению. Возможно, главное здесь в том, что любящая доброта прокладывает дорогу к трем последующим высшим состояниям, а значит, тот, кто силен

* Барбара Фредриксон (род. 1964) — социальный психолог, эксперт по позитивным эмоциям, профессор психологии Университета Северной Каролины. *Прим. ред.*

в любящей доброте, с легкостью сможет подняться к трем следующим стадиям, затратив на это минимум усилий. («Купите три любящих доброты сегодня, и вы получите следующие три высших состояния всего за 19,95 доллара! Скидки и бонусы каждый день!»)



Разумеется, весьма полезны все четыре высших состояния. Если же вы все-таки выбираете что-то одно, то это, конечно, должна быть любящая доброта. Вы не прогадаете с этим выбором благодаря простоте, доступности и удивительной силе любящей доброты.

Если же захотите выбрать еще одно состояние, то я бы рекомендовал радостное восприятие внутренней добродетельности и своих или чужих альтруистических поступков. Главным образом потому, что это довольно просто, но при этом приносит удивительно много пользы относительно затраченных усилий. От вас потребуется всего несколько минут воспоминаний и радости от доброты и бескорыстия (своих или чужих) во время обязательной медитации и еще несколько минут на ежедневные добрые дела. Тогда этот вид альтруистической радости наверняка поднимет вам настроение.

Если же вы решите совершить следующий шаг — к третьему высшему состоянию, то им определенно должно быть сострадание.

Из перечисленных трех состояний сострадание наиболее заряжено силой. Именно оно напрямую подводит к тому, чтобы противостоять страданию, мотивирует людей на альтруистические или героические поступки и становится источником чистейшей бескорыстной любви. Именно благодаря столь мощному потенциалу сострадание ценится во многих буддийских школах как величайшая добродетель. Это качество требует внутренней устойчивости. Я настоятельно рекомендую вам практиковать сострадание *после* того, как вы уверенно овладели любящей добротой.

Что же касается последнего высшего состояния, равностности... ну, вообще-то вы уже успели культивировать его в себе. Его семена были посеяны в тот миг, когда вы сделали первый осознанный вдох. Корни понемногу отрастали всякий раз, когда вы приводили ум в состояние спокойствия и внутренней радости. Вы насыщали эти корни влагой, когда направляли свой ум к благотворной радости. А в главе 7 мы поговорим о том, как привести равностность к полному расцвету.

Враги ближние и дальние

Для грибника, собирающего лесной урожай, главная опасность кроется в ядовитых грибах, внешне неотличимых от съедобных. Если вы хотите набрать чудесных осенних опят, то мухоморы или поганки вам не помешают — их вы узнаете с первого взгляда. Настоящую опасность представляют ложные опята, и вам придется потрудиться, чтобы их распознать. То есть, чтобы собирать грибы, важнее всего уметь отличать ядовитые от съедобных.

Точно также каждое из высших состояний имеет свое более или менее ядовитое подобие, которое в традиции древних текстов именуется ближним врагом. Помимо этого, высшие состояния имеют и врагов дальних — свои прямые противоположности. Мы априори знаем, что дальних врагов надо избегать, и держимся с ними настороже. А вот ближние враги из-за сходства с «оригиналами»

могут стать серьезной проблемой. И для нас очень важно уметь их распознавать.

Дальний враг любящей доброты — враждебность, особенно если она настолько сильна, что превратилась в ненависть. У любящей доброты есть и два ближних врага, которые обычно появляются в романтических отношениях и со временем портят их. Первый ближний враг — привязанность, переходящая в одержимость и напоминающая зависимость. Для настоящей любящей доброты физическое отсутствие любимого объекта не вызовет боль, обиду или тоску, в противном случае речь идет об одержимости. Любящая доброта однозначно благотворна. Второй ближний ее враг — обусловленная любовь или привязанность, которая зависит от того, как ведет себя объект: что именно он делает или не делает, доставляет ли вам удовольствие. Если ваша любовь тускнеет, как только ваш возлюбленный перестает быть успешным, уверенным в себе или красивым, значит, там не было любящей доброты. Любящая доброта не знает условий и совершенно бескорыстна. Правда, было бы ошибкой утверждать, что бескорыстная любовь не дает нам права думать о собственном благополучии. Если ваш муж оскорбляет вас, никакая любящая доброта не должна помешать вам ему ответить. Вы можете от всей души желать ему счастья, но это вовсе не означает, что вы обязательно должны жить с ним под одной крышей.



Дальний враг сострадания — жестокость. Но есть у него и два ближних врага. Первый — горе, порожденное отчаянием. Как говорит Матье Рикар, истинное сострадание основано на здоровой грусти, которая вдохновляет и на любящий ответ, и на отважные поступки. А грусть, приводящая к беспомощности, отчаянию и бессилию, нездорова. Поэтому ее необходимо преобразовать в здоровую, чтобы сострадание работало по правильной схеме. Второй ближний враг сострадания — жалость. Жалея другого человека, вы, сами того не осознавая, ставите себя выше его и незаметно питаете нездоровое эго. Сострадание же не может поставить вас выше или ниже кого-то. Сострадание всегда бескорыстно, а кроме того, оно благотворно.



Дальние враги альтруистической радости — ревность и зависть. Ближних врагов у нее тоже два. Первый — разновидность радости за других, связанной с отождествлением «я», «меня», «мое». Например, когда молодой сотрудник, работающий в моем отделе, получает повышение, я говорю, что рад за него, и это правда. Но правда и в том, что я рад, потому что высшее руководство тем самым отметило и мои достижения как босса. Значит, радость, которую принесло мне повышение молодого коллеги, отравлена самолюбованием: ведь я *тоже* выгляжу лучше, раз

оценили заслуги «моего» парня. А значит, это уже не альтруистическая радость. Второй ближний враг альтруистической радости — радость от неблагоприятной радости других (или, раз уж на то пошло, собственной)⁶. Если кто-то радуется потому, что попробовал наркотики, или от того, что заработал, обманув наивных старушек и (или) благодаря глобальному финансовому кризису, то радость эта неблагоприятна. Потому что источники ее отравлены алчностью, враждебностью или семенами будущих страданий тех, кто радуется, и (или) их окружения, что делает и сами эти источники неблагоприятными. А радость, порожденная радостью из неблагоприятных источников, становится неблагоприятной вдвойне. В итоге это, конечно, тоже не альтруистическая радость. Альтруистическая радость, как и любящая доброта, и сострадание, всегда неэгоистична и благотворна.



Дальние враги равенности — ментальные факторы, возбуждающие ум: тревога, беспокойство, жадность, ненависть. Ближних же врагов у равенности два. Первый из них — игнорирование: это когда мы просто игнорируем то, чего не желаем видеть. Второй ближний враг равенности — равнодушие. Игнорирующий человек просто не видит, а равнодушный — видит, но не реагирует.

Сама же равностность, по сути, и видит, и реагирует. Помните, что мы практикуем равностность наряду с остальными тремя высшими состояниями, то есть она видит и счастье, и страдания (наши и чужие), но в то же время предполагает спокойствие и ясность. Равностность не должна нарушаться ни удовольствиями, ни страданиями, воспринимаемыми умом. Приравнять равностность к игнорированию или равнодушию — все равно, что привязать смелость к безопасности. Если мы отважны только до тех пор, пока находимся на безопасном расстоянии от угрозы, это не настоящая смелость. Точно так же, если мы проявляем равностность, когда равнодушны, — это не равностность.



Когда вы научитесь безошибочно распознавать истинное лицо ближних врагов любящей доброты, сострадания, альтруистической радости и хладнокровия, то вряд ли угодите в ситуацию из некачественного фильма ужасов: главный герой женится на кроважном двойнике своей возлюбленной, но не понимает, что это двойник, пока не оказывается в запертой камере (правда, там он находит смертельное оружие, удачно оставленное кем-то на полу, и, наконец, начинает защищаться). Думаю, вы сумеете избежать такой участи.

Вот почему их называют сердечными качествами

На поверку выходит, что все наши высшие состояния напрямую связаны с одним физическим органом — сердцем. Физиологически мы ощущаем их как раз в области сердца, и совершенно естественно, что их называют сердечными качествами. Правда, сердце и мозг очень тесно функционально связаны. В моменты, когда мы испытываем высшие состояния, эта связь проявляет себя особенно ярко. Главную роль здесь играет блуждающий нерв, влияющий на сердечный ритм, артериальное давление, уровень глюкозы в крови, иммунный ответ и многие другие факторы. Когда мы испытываем доброту или сострадание, блуждающий нерв активизируется, в частности, дает околосердечным мышцам сигнал расслабиться, создавая у нас физическое ощущение «открытого сердца». Иными словами, ощущение «доброты, открывшей сердце», имеет нейробиологическое объяснение, а ведь многие из нас всю жизнь думали, что это выдумки хиппи.

Активация блуждающего нерва благотворно сказывается на нашей физической форме. Чем чаще мы погружаемся в мысли о доброте, сострадании и бескорыстной радости, тем чаще активизируется блуждающий нерв, и постепенно его тонус повышается⁷. Высокий тонус блуждающего нерва говорит о здоровом сердце, тогда как низкий предвещает болезни и увеличивает риск смерти от инфаркта. Высокий тонус блуждающего нерва повышает сопротивляемость стрессу и увеличивает вероятность положительных эмоций: радости, интереса, безмятежности и надежды⁸. Он позитивно проявляет себя и в социальном плане. Люди с высоким тонусом блуждающего нерва способны на более глубокие отношения и, как это ни поразительно, чаще вызывают инстинктивное доверие у окружающих⁹. Каким-то образом мы узнаем, что лучше доверять тем, у кого тонус блуждающего нерва высок. Если вам мало всего перечисленного, могу добавить, что люди с высоким тонусом

блуждающего нерва демонстрируют еще и превосходную познавательную гибкость, в том числе отличную рабочую память и отвлеченное внимание. У них реже отмечается негативная реакция на внешние стрессоры и повышена способность к саморегуляции¹⁰.



Когда далай-лама впервые решил помочь ученым, изучавшим буддизм (это было много лет назад), он предложил группе монахов из тибетского монастыря в Индии поучаствовать в экспериментах. Конечно, буддийские монахи не могли отказать далай-ламе. В итоге западные ученые, в числе которых был и выдающийся чилийский нейробиолог Франсиско Варела*, явились в монастырь со своими приборами и через переводчика попытались объяснить монахам, чего, собственно, от них хотят. Ученые заявили, что собираются «измерить сострадание», а для наглядности Франсиско надел на себя шлем, регистрирующий электрическую активность коры головного мозга. Это привело монахов в неопишемую радость. Исследователи решили, что монахи смеются над Франсис-

* Франсиско Варела (род. 1946) — чилийский биолог, философ, специалист в нейронауках.
Прим. ред.

ко в шлеме (выглядел он, мягко говоря, странно). Однако монахов рассмешило вовсе не это. Очень скоро стало понятно, что смеются они над тем, как глупы эти люди с Запада, ведь чтобы измерить сострадание, надо надевать шлем не на голову, а на сердце! Да... Ученые были в шоке и предпочли списать недоразумение на культурные различия: дескать, монахи просто не поняли, о чем речь. И только много лет спустя исследователи, вооруженные новыми знаниями, смогли понять, насколько правы были тогда монахи.

Четыре строчки о бескорыстной любви

Я хотел бы закончить эту главу небольшим стихотворением, которое чудесным образом передает сам дух высших состояний. Им поделился со мной уважаемый монах-бенедиктинец, брат Дэвид Стейндл-Раст*, широко известный своим учением о благодарности. В самом его имени — брат Дэвид — суть моего к нему отношения, он дорог мне как родной брат.

Брат Дэвид прочел мне это стихотворение как описание отношений между ним и кем-то другим, которые возникают вместе с бескорыстной любовью. Брат Дэвид под «другим» здесь подразумевает Бога, но это может быть и что-то иное: вселенная, нирвана, другой человек.

*Вначале есть лишь я и нет другого.
Потом есть я и есть другой.
Затем я и другой — суть целое, без разделенья.
Ну а в конце меня уж нет, есть только тот, другой.*

* Дэвид Стейндл-Раст (род. 1926) — бенедиктинский монах и активный участник межконфессионального диалога. Прим. ред.

ГЛАВА 6

Счастье полно дерьма

Работаем с болезненными эмоциями

Великие духовные учителя — очень интересные и забавные люди, которые не стесняются рассуждать о дерьме. Мне известны по меньшей мере две аналогии, где упоминаются экскременты. В первой наш ум сравнивается со слитком чистейшего золота, который скрыт в огромной куче навоза. Золото представляет ум в его природной первозданности, совершенный и счастливый, а навоз олицетворяет ментальные состояния, загрязняющие превосходное, счастливое состояние ума. Это золото ума всегда есть — нам не надо его добывать или создавать. От нас требуется лишь докопаться до него и отмыть от навоза. Точно так же в нас всегда есть и счастье. То есть нам не надо создавать какие-то специальные ментальные состояния, чтобы испытывать его, а нужно просто смыть то, что его прячет.

Я так
полон
счастья!



Вторая аналогия — история о человеке, который на пути домой «вляпался в кучку». Он мог либо войти в дом и испачкать пол, либо свернуть в сад и почистить ботинки, а заодно удобрить почву. Фекалии здесь символизируют страдания в нашей жизни. Когда с нами происходит что-то плохое, мы можем либо позволить страданию непрерывно отравлять нашу жизнь (зайти в дом в грязных ботинках), либо использовать это страдание как стимул к новому этапу духовного роста (превратить дерьмо в удобрение для своего сада).

Жизнь не позволяет полностью избавиться от болезненных эмоций. Мы взрослеем и стареем, страдаем от физической боли и, наконец, оказываемся перед лицом смерти (как собственной, так и наших близких). Очень часто жизнь заставляет нас переживать крайне неприятные моменты, не дает добиться того, о чем мы страстно мечтаем, отнимает тех, кто нам особенно дорог. И всякий раз это сопровождается неизбежной эмоциональной болью. Даже Матье Рикар, самый счастливый человек в мире, с его 10 тысячами часами тренировок и практик, признался мне, что неспособен испытывать радость постоянно, ибо боль неизбежна и вокруг много страданий. Значит, осваивая искусство радости, важно научиться и страданию. Практикующий медитацию, умеющий радоваться, но не знающий, что такое страдать, подобен бойцу, который знает, как атаковать, но не умеет защищаться. Его навыки несовершенны.

В этой главе мы будем использовать внутреннюю радость, внутреннее спокойствие, внутреннюю ясность, а также любящую доброту для работы со страданием. Я предполагаю разбить обучение на три шага: **направление внимания, проживание эмоции и познание**. Эти шаги пригодны в любой ситуации, связанной с эмоциональной болью: чувствуете ли вы горе, гнев, унижение, предательство, ненависть... В общем, что-то очень плохое. Далее мы обсудим каждый шаг подробно.

Бывают случаи, когда наши трудности столь велики, а эмоциональная боль столь сильна, что даже три этих шага оказываются бессильными. Именно на такой случай мы практикуем искусство страдания.

Первый шаг в работе с эмоциональной болью: направить внимание

Суть первого этапа в работе с эмоциональной болью можно сформулировать так: **успокаиваем ум.**

При любых болезненных эмоциях я прежде всего стараюсь успокоить ум. И делаю это, приводя в действие свое внимание. Включаю на полную мощность свою внимательность, а затем обращаю внимание на дыхание, отстраняясь от мыслей, причиняющих мне острую боль. Иногда на это требуется несколько секунд, иногда минуты, но в любом случае простое сосредоточение внимания на дыхании помогает успокоить ум.

В главе 2 мы уже говорили о том, как это работает. Направляя все свое внимание на дыхание, мы успокаиваем ум двумя путями: физиологическим и психологическим. Физиологически — сосредоточив внимание на дыхании, мы делаем его медленнее и глубже, тем самым стимулируя блуждающий нерв, который в ответ посылает команды для расслабления. Психологически — внимание на дыхании эффективно позволяет сосредоточиться на настоящем, отвлекая от прошлого и будущего, и дает — пусть и временно — моменты свободы от вины (за прошлое) и страха (за будущее). В нормальных условиях для успокоения ума достаточно просто сосредоточиться на дыхании, однако в условиях стресса сделать это гораздо труднее, хотя именно в такие моменты мы нуждаемся в спокойствии более всего. По счастью, если вы регулярно практикуете успокоение в нормальных условиях, то в моменты сильной эмоциональной боли сумеете активировать этот процесс инстинктивно. Это как если бы вы много тренировались для укрепления мышц и, внезапно оказавшись висящим на скале, сумели спастись благодаря накопленной силе. Когда вы попадете в болезненную эмоциональную ситуацию, натренированные «мышцы» вашего внимания сами придадут ему достаточно сил.

Насколько полезно успокаивать ум в разгар боли? Позвольте мне проиллюстрировать ответ старинной историей.

Когда-то давным-давно в Индии жила девушка по имени Патачара. Она была любимой дочкой богатого купца. В шестнадцать лет Патачара влюбилась в одного из слуг своего отца, и они сбежали.



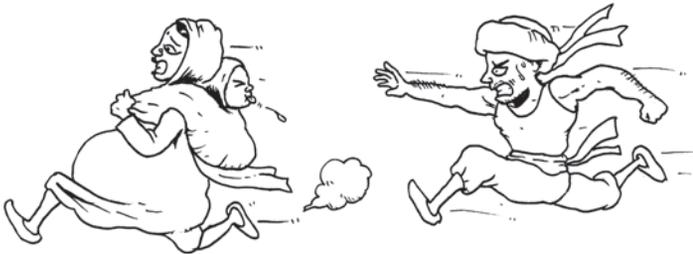
Молодые люди стали бедно жить в далекой деревне. Но когда Патачара забеременела, она начала умолять мужа вернуть ее в родительский дом в городе Саваттхи, чтобы там родить дитя. Муж отказался.



Однажды, когда мужа не было дома, Патачара сама отправилась в путь. Муж догнал ее по дороге и просил вернуться, но Патачара отказалась, и дальше они шли вместе. Однако прежде чем они добрались до Саваттхи, у них родился сын.



Больше не имея причин стремиться в Саваттхи, семья вернулась домой, в деревню. Когда Патачара снова забеременела, она опять обратилась к мужу с той же просьбой, и он снова отказал. Но стоило ему уйти из дому, как Патачара, как и в первый раз, отправилась в Саваттхи, забрав с собой старшего сына. Муж догнал ее и попытался уговорить вернуться, но она снова отказалась.



В тот день разыгралась ужасная гроза. Муж пошел нарубить веток, чтобы сделать для Патачары укрытие. Но когда он бродил по лесу, его укусила ядовитая змея, и он умер. Патачара тем временем родила второго сына. Утром она нашла мужа мертвым. В отчаянии женщина обвинила себя в его смерти. С двумя детьми она продолжила путь в Саваттхи, но дорогу ей преградила разлившаяся после грозы река. Патачара не могла переправиться через нее с двумя

малышами. И тогда, оставив на берегу старшего сына, она с младшим пошла вброд, надеясь потом вернуться за старшим. Однако не успела она дойти и до середины реки, как с небес налетел орел и вырвал у нее из рук младенца. Старший сын услышал отчаянные вопли матери и решил, что она зовет его на помощь. Мальчик кинулся в реку, но его смыло сильным течением. Обезумев от горя, Патачара одна продолжила свой путь в Саваттхи. Но, как оказалось, только затем, чтобы обнаружить, что и ее родители, и единственный брат погибли под руинами дома, обрушившегося из-за грозы. Так за один день Патачара потеряла всех, кто был ей дорог. Не в силах пережить свою боль, она в отчаянии разорвала на себе одежды и полуголая побрела по Саваттхи.



Случайно Патачара забрела в рощу, где отдыхал Будда. И первое, что он сказал, увидев ее: «Дорогая, успокой свой ум». Патачара вняла его словам. Она успокоила свой ум, снова смогла думать и тут же обнаружила, что почти без одежды. Кто-то предложил ей плащ, она торопливо закуталась в него. Так началось исцеление Патачары. В результате она достигла просветления и стала одной из самых уважаемых буддийских монахинь...



Впервые я услышал эту историю очень давно, когда был новичком в медитации. Рассказ о Патачаре был так драматичен, что я никогда не забывал ни ее, ни урок, отпечатавшийся у меня в памяти: какая бы боль тебя ни настигла, какой бы ужасной ни была ситуация, прежде всего успокой свой ум.

Мне... Мне, кажется, нужно пройти курс интенсивной терапии после того, что я нарисовал!

Успокой свой ум!



Второй шаг в работе с эмоциональной болью: проживание эмоции

Этот шаг связан с проживанием болезненных эмоций. Предыдущий — шаг внимания — необходим, но часто оказывается недостаточен.

Необходим, потому что без предварительного успокоения ума вы не сумеете начать работу с сильными эмоциями, а недостаточен, потому что эти эмоции могут вернуться, причем очень скоро, практически сразу после того, как вы успокоите ум. И тогда самое время сделать второй шаг: шаг проживания.

Его можно разбить на две стадии. Первая — готовность испытать радость в самый разгар эмоциональной боли. Вторая — готовность испытать саму эмоциональную боль.

Готовность испытать радость

Вас не удивляет возможность прикоснуться к самой чистой, незамутненной радости в разгар терзающей вас эмоциональной боли?

В предыдущих главах мы говорили о том, как расслабиться с радостью, направить ум к радости и возвысить ум для радости — иными словами, о способности достичь радости по запросу при нормальных (неболезненных) обстоятельствах — и во время медитации, и в обычной жизни. Даже это — доступность радости по запросу в обычных обстоятельствах — в свое время стало для меня неожиданным открытием. Каково же было мое удивление от того, что радость, оказывается, может быть доступна и в самой тяжелой ситуации!

Когда я развил навык получать доступ к радости в ходе медитации, радость стала доступной мне даже в самые неудачные дни,

когда я чувствовал себя сердитым или опустошенным. Иногда достаточно было всего лишь успокоить ум — и гляди-ка, он сам вдруг настраивался на радость: порой всего на минуту, но бывало, что и на весь остаток трудного дня. Иногда во время медитации на любящей доброте мой ум тоже направлялся к радости: и ненадолго, и на довольно длительный срок.

Из этого опыта я извлек два урока. Во-первых, твердо усвоил, что, как тысячелетиями повторяли великие учителя, **спокойствие и радость — изначально естественные состояния ума**, их не надо создавать — к ним всего-навсего нужно уметь получить доступ. Ум в своем мирном и радостном состоянии подобен луне. Тучи, гонимые ветром по небу, способны закрыть ее, но не могут причинить ей вреда, и чтобы снова увидеть луну, нам нужно всего лишь разогнать эти тучи. Так и болезненные эмоции, например горе или гнев, лишь затемяют изначальное спокойствие и радость нашего ума, но не разрушают его. А значит, достаточно отсутствия болезненных эмоций, чтобы нам явились радость и покой. То есть для радости и покоя нужно отпустить болезненные эмоции, заслоняющие их.

Во-вторых, я понял, что, хотя спокойствие и радость изначально присущи уму, достичь их не всегда удается, более того — подчас это вообще невозможно. И даже если мне удастся их достигать, я не всегда могу рассчитывать на эту способность в разгар острых переживаний. Иногда спокойствие и радость приоткрываются мне лишь на несколько минут или даже мгновений. В тяжелые дни попытку их достичь можно сравнить со стойкой на руках: попробуй-ка ее сделать и уж тем более удержать больше минуты! А в самые черные дни это подобно попытке разглядеть луну сквозь грозовые тучи: тут уж ничего не остается, кроме как забиться в укрытие и ждать перемены погоды.

Ум, способный достичь радости в разгар эмоциональной бури, прекрасно описывается в чудесной дзен-притче о тигре и землянике.

Тигр и земляника

Как-то за человеком погнался голодный тигр.



Человек бежал от него сломя голову и не заметил обрыва. Уже летя в пропасть, он успел ухватиться за ветку дерева, росшего на отвесном склоне. Человек больше не падал и был жив, но попал в ужасную ситуацию. Нельзя было отпустить ветку, потому что он бы упал и разбился. Но и выкарабкаться он не мог, потому что наверху его ждал тигр.



Человек висел между небом и землей, как вдруг появились две мышки и принялись грызть ту самую ветку, за которую он держался, спасая жизнь.



В этот миг прямо у себя перед носом несчастный заметил кустик земляники.



И, протянув руку, он стал рвать и есть ягоды. Они оказались восхитительно вкусными...



Эта притча иллюстрирует силу ментального спокойствия и радости в разгар самых невероятных жизненных трудностей. Укрепляя свой навык успокаивать ум для радости, направлять его к ней, когда она проявляется, и тем самым поднимать себе настроение, мы, каким бы сильным ни оказалось наше горе, все же *иногда* обретаем возможность чувствовать радость и спокойствие. А каждый момент спокойствия и радости в разгар эмоциональной боли подобен внезапно открывшемуся оазису в жгучей пустыне. Именно такие оазисы и позволяют путникам пересекать горячие пески. Подобно этому, открыв себе доступ к спокойствию и радости, вы сумеете проложить в бурных водах самых болезненных переживаний верный курс.

Но это всё истории. А как обстоят дела в реальной жизни? Об этом я узнал от лауреата Нобелевской премии мира Ригоберты Менчу Тум*.

***То, что вы испытываете боль, еще не значит,
что вам недоступна радость***

Ригоберта всю жизнь боролась за права человека и в 1992 году была удостоена Нобелевской премии мира. При знакомстве с ней я увидел перед собой женщину, полностью соответствующую

* Ригоберта Менчу Тум (род. 1959) — правозащитник, борец за права коренного населения Гватемалы, откуда она родом, лауреат Нобелевской премии мира в 1992 году и Премии принца Астурийского в 1998 году, посол доброй воли ЮНЕСКО. *Прим. ред.*

моему представлению о лауреате именно этой премии — мудрую, добрую, веселую. Она была дружелюбна со всеми и обращалась ко всем с одинаковой добротой. Она не жалела для людей теплых улыбок, крепких объятий и буквально лучилась радостью. Однако, как оказалось, под этой видимой всем радостью скрывается глубокое море боли. Ее отца сожгли заживо. Мать изнасиловали и пытали перед тем, как убить. Брата тоже убили. Она потеряла и своего младшего сына. На ее глазах тысячи людей подвергались насилию и пыткам, после чего их убивали. Когда до меня дошло, сколько боли носит в себе эта милейшая женщина, я чуть не разрыдался. Ведь это и есть один из признаков по-настоящему великой души: справляться с любой болью не просто отважно и хладнокровно, но еще и с добротой, состраданием и радостью. Ригоберта показала мне, что значит великая душа. Я действительно был потрясен.

Однажды, оказавшись рядом с Ригобертой на сцене, я спросил, откуда в ней это величие духа. Она с этим родилась или душа ее выросла до таких высот? Ригоберта ответила, что это приходит с глубокой духовной практикой, а в ее случае — с практикой, почерпнутой из древних традиций ее народа — майя (Ригоберта родом из Гватемалы). Когда позже мы отправились на прогулку, она ткнула в меня пальцем и заявила:

— А знаешь, моя духовность майя не так уж разнится с твоей духовностью Будды!

И мы рассмеялись.

Встреча с Ригобертой привела меня к важному прозрению о связи радости и всепоглощающей боли. Я понял, что самая светлая радость и самая жестокая боль могут быть совсем рядом. Когда радость намного сильнее боли, она ее вытесняет, а когда боль усиливается настолько, что ее невозможно вытеснить, радости приходится отступать за спину боли, пока не удастся прогнать ее. В моей жизни случались очень тяжелые периоды, когда я терзался невыносимой эмоциональной болью. И в это же самое время благодаря ментальной тренировке я мог, пусть и ненадолго, пробиваться в пустыне боли к оазисам чистой радости. Иногда два эти

состояния — боль, до того непереносимая, что заставляла меня желать смерти, и радость, заполнявшая все мое существо, — сменяли друг друга буквально через минуту. И это совершенно сбивало меня с толку. Почему радость не прогоняет боль? И наоборот: если боль так жестока, почему она не вытеснит радость? Мне уже начинало казаться, что я схожу с ума (сильнее, чем обычно). Так продолжалось до тех пор, пока я не познакомился с Ригобертой.

Ее пример ответил на мучавший меня вопрос. Она показала мне, что радость не вытесняет боли, когда та слишком сильна, а вместо этого становится чем-то вроде саркофага для боли, тем самым ограничивая причиняемый болью вред и делая возможным путь к исцелению. Это немного напоминает шину, которую накладывают на сломанную ногу. Шина предотвращает развитие вредных последствий перелома и позволяет ноге со временем исцелиться. Ригоберта своим примером показала мне, как можно бороться с болью: нежно и радостно.



Ой, да хватит тебе ныть!
Вот и Дон Ингл сказал:
«То, что вы испытываете
боль, еще не значит, что вам
недоступна радость».

Знание того, что радость и боль не растворяются друг в друге, приводит нас к еще одному важному выводу, так изящно сформулированному моим близким другом, пятнадцатикратным номинантом на Нобелевскую премию мира Доном Инглом:

«То, что вы испытываете боль, еще не значит, что вам недоступна радость».

Итак, главный урок, друзья мои: не пугайтесь, если испытываете радость в момент полного отчаяния.

Готовность испытать эмоциональную боль

Готовность испытать радость в самый разгар боли замечательно дополняется готовностью испытать эмоциональную боль как таковую.

У эмоциональной боли две составляющие: физические ощущения и мысли, разжигающие и подкрепляющие эти ощущения. И раз уж мы испытываем эмоции в физическом теле, значит, и работать с ними необходимо там же. Отрицательные эмоции обязательно подразумевают неприятные телесные ощущения. Когда я подавлен, у меня напрягается лицо, появляется желание разрыдаться, а особенно неприятные ощущения возникают в районе груди и желудка. Сердце бьется тяжело и часто, все тело напряжено, меня подташнивает, а в груди неприятно жмет. Наша готовность испытать эмоциональную боль во многом формируется готовностью испытать неприятные ощущения в теле.

Работа с болезненными телесными состояниями предполагает четыре шага. Первый — ясное осознание того, что это — **не более чем неприятные ощущения в теле**. Испытываемый мною гнев — всего лишь отвратительное напряжение мышц лица, противные спазмы в горле, плечах, груди, желудке. Но они же не страшнее зубной боли; все это крайне неприятные телесные ощущения, и только. Второй шаг заключается в необходимости осознать, что главную роль здесь играет наше отвращение. Мы испытываем неприятное телесное ощущение, оно приводит к восприятию, восприятие — к отвращению, отвращение — к страданию. Конечно, нам не нравится такая цепочка. И мы начинаем думать, что *не сможем выдержать* это. Важно понимать, что **отвращение — непосредственная причина страданий**. А значит, чтобы сократить или совсем исключить страдания, главной целью нашей атаки должно

быть именно отвращение: чем в большей степени нам удастся от него избавиться, тем меньше мы будем страдать, несмотря на телесные ощущения и их восприятие как эмоциональной боли. Иными словами, сами по себе ощущения и их восприятие останутся прежними, зато изменится наше отношение к ним. Третий шаг приносит с собой первое **средство против отвращения — любящую доброту**. Ясно увидев болезненную эмоцию и физически поняв, что это такое (испытав телесное ощущение), а затем приложив любящую доброту и к эмоции, и к самому себе, человек начинает умирять боль.

Есть старинная индийская притча, иллюстрирующая только что сказанное в виде забавной истории. Давным-давно жило чудовище по имени Гневный Монстр. Он кормился гневом. Поскольку среди людей пищи у него было вдоволь, жил он прекрасно.



Однажды Монстр решил устроить себе каникулы и отправился в путешествие на небеса. Здесь он совершенно случайно обнаружил, что даже богам случается гневаться и гнев их божественен на вкус.

Монстр решил устроить себе пиршество из божественного гнева. Только как заставить разгневаться сразу много богов? Однажды Гневный Монстр прознал, что правивший на небесах Шакра куда-то удалился — видимо, по неотложным делам.



И Монстр решил занять трон. Узнав об этом, боги страшно разгневались. А Монстр вволю пирувал на их гневе, более того: благодаря витаминам и минералам, которыми так богат божественный гнев, Гневный Монстр становился все больше и больше. И вскоре стал таким огромным, что с ним уже не смог бы справиться ни один бог. Через какое-то время Шакра вернулся из командировки и обнаружил, что на его троне сидит какое-то невообразимое чудовище.



Что же делать? По счастью, небесный правитель был очень мудр. Первым делом он внимательно рассмотрел Гневного Монстра и, поняв, что тот из себя представляет, проявил к нему любящую доброту. Он заговорил с Гневным Монстром ласково, с любовью, и с каждым произнесенным словом Монстр все уменьшался

и уменьшался. Наконец, он съжился до размера горошины, и тогда мудрый правитель тихонько смахнул его с трона.



Если вам слишком трудно отнестись с любящей добротой к себе или своей ситуации, постарайтесь сделать это по отношению к другому человеку, проявление бескорыстной любви к которому не составит для вас труда. Это чувство, на кого бы оно ни было направлено, само по себе обладает способностью ослаблять нашу эмоциональную боль.

Четвертый, завершающий шаг в преодолении болезненных телесных ощущений предполагает использование **второго средства против отвращения — равноственности**. Я, например, применив к отвращению любящую доброту, стараюсь добавить к ней равноственность, удерживая свое внимание на уровне ощущений, насколько способен: просто наблюдая за ощущениями в теле. И при этом постоянно напоминаю себе: то, что я сейчас чувствую, — это просто ощущения моего тела, **это эмоции, а не я**. А мысли, которые приходят мне в голову как следствие телесных ощущений, — просто мысли: **это мысли, а не я**. Ум подобен небу, а мысли всего лишь облака — облака, а не само небо. И болезненные мысли тоже не ум — они не я. Рассуждая таким образом, то есть относясь к эмоциям просто как к ощущениям в теле, а к мыслям — как к потоку умственной

деятельности, я позволяю всем этим ощущениям и мыслям занимать мое тело и ум. Я разрешаю им оставаться во мне столько, сколько им хочется, и причинять мне столько боли, сколько они хотят. Я всего лишь с равностностью наблюдаю за ними. Некоторые практикующие медитацию называют это «сидением в огне».

Джонатан Берент, директор Google (с которым мы уже познакомились во введении), описал, как равностность изменила его ощущение боли в особенно тяжелый период жизни:

— Мой путь к радости по запросу не обошелся без серьезных препятствий. Год назад мы с женой обнаружили, что ей срочно требуется сделать три разных, не связанных одна с другой операции. Первая предполагала шесть недель на восстановление и соблюдение специальной диеты на все это время (рацион должен был состоять из жидкой пищи). Другая, по удалению доброкачественной опухоли в подмышке, по меньшей мере на месяц лишала ее возможности управлять автомобилем. К тому времени я практиковал медитацию внимательности всего полгода, но даже при таком ограниченном сроке практики уже способен был разглядеть, как в моем уме пробуждаются стресс, отчаяние и страх. И как только я позволил уму определить все эти эмоции, мне стало ясно, что для жены я в таком состоянии не подарок. Однако когда я всего лишь следил за своими болезненными ощущениями, как за облаками на небесах моего ума, мне удалось разглядеть за ними более глубокую реальность. Сострадание. Когда я сумел избавиться от страха, от мыслей вроде: «Боже, за что? Почему все так сразу?», оказалось, что я способен любить свою жену так глубоко и с такой эмпатией, о какой она прежде и не мечтала.

Сейчас мы преодолели уже все три операции и все восстановительные периоды. Недавно моя жена сказала: «По-моему, это был лучший год нашего брака». И, черт бы меня побрал, я согласен с ней на все сто!¹

Третий шаг в работе с эмоциональной болью: познание

Шаг познания в работе с эмоциональной болью предполагает, что мы заново обдумываем ситуацию, ставшую ее причиной. Это сродни умению правильно выстраивать перспективу и видеть картину в целом, не позволяя эмоциям, причиняющим страдание, лишать ее объективности. А для этого может потребоваться переосмысление или новая интерпретация ситуации — и не только с объективностью, но и с состраданием. Такой шаг необходим: если мы ограничимся только направлением внимания и проживанием эмоции, то скрытые причины эмоциональной боли легко могут так и остаться с нами, а они имеют обыкновение возвращать нас к страданию. Познание позволяет разобраться со скрытыми причинами максимально объективно и сострадательно, с наибольшей пользой для всех.

Шаг познания необходим как минимум по одной причине: наше восприятие реальности слишком часто искажается, причем достаточно сильно. Во-первых, получаемые нами сведения неизбежно остаются неполными, поскольку существуют жесткие ограничения того, сколько вещей одновременно мы способны воспринимать и на сколько вещей можем направлять внимание. Насколько жесткие? В одном из опытов по психологии ученые Гарвардского университета попросили участников просмотреть короткое видео, где шесть человек перекидываются баскетбольными мячами. Где-то на середине этой видеозаписи на площадке появлялся человек в костюме гориллы, смотрел в камеру и уходил. Участникам эксперимента нужно было сосчитать число передач, сделанных друг другу спортсменами в белых майках. Так вот, почти половина из них, считая пасы, не заметили никакой гориллы².

Более того, мы частенько заполняем упущенную информацию плодами своего воображения, при этом наш ум не утруждает себя тем, чтобы отделять зерна от плевел. Иными словами, наш ум то

и дело лепит чепуху, а потом еще притворяется, что эта чепуха реальна. Мало того, наш ум всегда держит наготове изрядный запас сильнейшего негатива и направляет на него наше внимание гораздо упорнее, чем на возможный позитив. Представьте себе, что вы писатель и ваша первая книга получила на Amazon* сто оценок, 75 из которых — с пятью звездочками и только две — с одной. Догадываетесь, какие оценки привлекут ваше внимание?..

Уж не знаю, как тут быть, док!..
Она меня больше в упор не видит!



Одно из главных последствий серьезного искажения воспринимаемой действительности — в том, что оно приносит нам массу совершенно ненужных страданий, причем по меньшей мере тремя путями. Во-первых, губит отношения. Мы часто судим других и делаем выводы об их намерениях, основываясь на впечатлении, производимом их поступками, и суждения наши, как правило, куда более негативны, чем истинные намерения этих людей. Например, обидевшись на чьи-то слова или действия, мы чаще всего решаем, что человек специально хотел нас задеть. И это расстраивает нас еще сильнее, не говоря уж о том, что теперь мы оцениваем

* Amazon.com, Inc. — американская компания, крупнейший в мире продавец товаров и услуг через интернет, один из первых интернет-сервисов, ориентированных на продажу товаров массового спроса. *Прим. ред.*

его не иначе как «Вот ведь гад!» Чаще всего это портит наши отношения, хотя наверняка «виновник» бы ужаснулся, узнав, как, оказывается, нас обидел.

Во-вторых, о самих себе мы тоже, как правило, судим в негативном ключе. Я тоже от этого страдал, но понял это достаточно забавно. Когда я приступал к какому-нибудь серьезному делу, голос внутри меня настойчиво говорил, что все будет плохо. Однажды мне предстояло произнести речь, и я, как обычно, стал жаловаться лучшему другу Ричу: «Разумеется, я все испорчу!» Мое вечное нытье и обещания все испортить Рича уже давно бесили. И тогда он, решив обратиться к моему инженерному уму, сказал: «Предоставь мне данные, когда последний раз в похожей ситуации ты что-то завалил». Я не нашелся, что ответить. Рич был прав: фактические данные не подтверждали моей негативной оценки собственных способностей.



В-третьих, ущербное представление о действительности делает нас менее довольными жизнью, потому что мы склонны преуменьшать позитивное и преувеличивать негативное. Как сказал Конану О'Брайену известный комик Луи Си Кей:* «У нас все великолепно, но никто не счастлив!»

Еще один комический пример. Много лет назад юная особа из Сингапура получила свою первую кредитную карту, что было

* Луи Си Кей (род. 1967) — американский комик, известный своими очень откровенными шутками. Конан Кристофер О'Брайен (род. 1963) — американский комик, телеведущий, сценарист, ведущий телешоу *Conan* на канале TBS. *Прим. ред.*

большим достижением, поскольку в Сингапуре тогда очень строго контролировали кредиторов, а молодые люди ее возраста, как правило, зарабатывали слишком мало, чтобы их признали надежными клиентами. Распечатывая конверт, девушка сияла от счастья, но стоило ей увидеть лежавшую внутри карточку, как улыбка тут же сменилась хмурой гримасой. Почему? Да потому что на сияющей поверхности кредитки она обнаружила несколько легких царапин. Ее ум притушил радость от положительного результата, достигнутого тяжелым трудом, и раздул досаду из-за пары едва заметных царапин. Она кинулась ко мне с вопросом, как ей быть. И я ответил: «Ты знаешь, как огромна вселенная? Самая близкая звезда находится на расстоянии четырех световых лет. Если мы научимся передвигаться со скоростью света, потребуется четыре года, чтобы до нее долететь. Диаметр нашей Галактики равен сотне тысяч световых лет, она состоит из миллионов и миллионов звезд. Ближайшая к нам спиральная галактика, галактика Андромеды, находится в двух с половиной миллионах световых лет. Если мы будем двигаться со скоростью света от края нашей до края той галактики, у нас уйдет на это два с половиной миллиона лет; это в двадцать пять раз дольше, чем на Земле существует *Homo sapiens*. И все, что мы преодолеем, — пространство. Ничего, кроме пространства. И лишь между двумя ближайшими галактиками. Всего же во Вселенной могут быть миллионы таких галактик. Она невообразимо огромна. И в этой бескрайней Вселенной здесь, на Земле, одна женщина горюет из-за едва заметных царапин на кредитке». Она рассмеялась и больше не переживала.

Учитывая сказанное, очень полезно пересматривать с позиций познания любую ситуацию, вызывающую страдание, потому что с большой долей вероятности значительная доля наших страданий происходит от несовершенства восприятия действительности. Предлагаю шесть способов пересмотра болезненных ситуаций:

1. Относитесь с добротой и состраданием к другим. Если причина вашей эмоциональной боли — поступки другого человека, лучше всего проявить к этому человеку любящую

доброту. Напомните себе, что вы с ним похожи по меньшей мере по трем признакам: он, как и вы, человек; он, как и вы, хочет быть счастливым; он, как и вы, хочет быть свободным от страданий. Держите это в уме и не обвиняйте его.

2. Относитесь с добротой и состраданием к себе. Взгляните на себя глазами лучшего друга. Ваш лучший друг почти наверняка станет убеждать, что вы совсем не такой плохой, каким себя считаете. И если быть объективным, то он (или она) ближе к истине, чем вы. Держите это в уме и не обвиняйте себя.
3. Не позволяйте себе верить во все, что думаете. Помните: ум, как правило, не делает различий между воображаемым и действительным. Держите это в уме и будьте готовы ошибаться.
4. Представляйте ситуацию широко и в долгосрочной перспективе. Большой отрезок времени дает возможность изучить и пережить любую ошибку. К тому же не помешает помнить о том, что рано или поздно мы умрем, — это многое помогает видеть в правильной перспективе.
5. Воспринимайте все вокруг как чудо. Это очень поэтично выразил мастер дзена Тит Нат Хан: «Настоящее чудо не в том, чтобы пройти по воде или по воздуху, но в том, чтобы пройти по земле. Каждый день нам дарованы чудеса, на которые мы даже не обращаем внимания, — синее небо, белые облака, зеленые листья, наши собственные глаза, полные детского любопытства. Все в этом мире — чудо»⁴. Или, как менее поэтично, зато более смешно заметил когда-то Луи Си Кей, обращаясь к людям, недовольным обслуживанием на борту самолета: «Вы разве не стали частью чуда человеческого полета, ничего при этом не делая? Вы летели! Это восхитительно! Любой пассажир любого самолета должен каждую секунду восклицать: „О боже! Как здорово! Вы сидите в кресле на небесах!“»⁵
6. Относитесь ко всему с радостью и юмором. Потому что... А почему бы нет?

Добиваемся мастерства в работе с эмоциональной болью

Три шага в работе с эмоциональной болью (направление внимания, проживание эмоций и познание) дают лучший результат, если выполняются именно в таком порядке. Не направив все свое внимание на успокоение ума, вы не сможете сделать два следующих шага, но этот шаг — только начало. Шаг проживания эмоции необходим, но он не уничтожит скрытые причины проблемы. И тогда нужен шаг познания, чтобы избавиться от скрытых причин и тем самым не позволить проблеме вернуться. Однако этот шаг невозможен, если чистота суждения затянута тучами эмоциональной боли, а значит, первые два шага очень важны.

Что значит быть мастером в этом вопросе? Могу сразу назвать по меньшей мере двух человек, в совершенстве овладевших искусством работы с эмоциональной болью. Оба они учителя дзена, причем одного я знаю лично, а второй — один из самых прославленных мастеров в истории дзена. Тот, с кем я знаком, — мой близкий и любимый друг, учитель медитации, глубоко познавший мудрость дзена, Сорью Форалл. Не устаю восхищаться его удивительной способностью помогать людям, испытывающим боль. Для учителя медитации это неизбежно: люди всегда идут к нему со своими несчастьями. И когда кто-то рассказывает ему о страданиях, Сорью сознательно открывается этому умом и телом, делая себя совершенно беззащитным перед чужими бедами, чтобы пережить их с такой же силой, как рассказывающий о них человек. И с этой — самой нижней — точки он позволяет своей медитативной практике самостоятельно справиться со страданием, одновременно описывая ученику все, что с ним происходит, таким образом, чтобы тот понял, как и что нужно делать. Такая методика повергает меня в благоговейный страх. Наверное, нет более трудного, но одновременно и более эффективного способа

помочь человеку пережить боль. Это повлияло и на мою подготовку. Много лет назад, когда я как учитель делал лишь первые шаги, мне строго-настрого было запрещено брать на себя чужую боль. Потому что если я сделал бы это, то добился бы лишь перемещения боли другого человека в себя: ему стало бы лучше, мне — хуже, но общее количество боли осталось бы прежним. Сорью же, напротив, сознательно убирает любые барьеры, делая себя максимально уязвимым для чужой боли. Он открывается полностью. И не сопротивляется, когда боль нарастает или проходит через него.

Почему Сорью поступает таким образом? Он сам признался, что когда-то, на полпути к мастерству дзена, у него был разговор с более опытным мастером, изменивший его жизнь. А начался тот разговор с совершенно невинного вопроса:

— Будда может грустить?

Конечно, любой уважающий себя буддист сочтет этот вопрос глупым. Несомненно, ответ один: нет. Чтобы стать Буддой, необходимо довести свой ум до совершенства, то есть состояния, когда он неуязвим для страданий. Значит, все совершенно очевидно: Будда просто неспособен грустить. Однако мастер дал Сорью неожиданный ответ. Он сказал:

— Если Будда встречает грустного человека, то на одно мгновение становится грустным. Почему так происходит? Потому что если этого не сделать, то грустный человек не сможет повстречаться с Буддой.

С того дня Сорью твердо решил, что никогда не станет отгораживаться от чужого горя. Он будет открываться ему, чтобы проработать страдания вместе с другим человеком, потому что, не сделав этого, никому не сможет помочь.

— Если я не проявлю доброй воли и позволю себе укрыться от страданий, как я смогу посоветовать другим, что делать?

Сорью показал мне, что значит отвага сострадания, но что более важно — доказал свое уверенное владение этой практикой. Он готов опуститься в пучину боли, потому что уверен в своей

способности вынырнуть на поверхность благодаря силе практики. А предмет его практики абсолютно идентичен тому, чему учит эта книга, — с той небольшой разницей, что Сорью посвятил медитации гораздо больше времени (к моменту, когда я сел писать свою книгу, Сорью накопил уже 25 тысяч часов практики). Для него, как он сам говорит, «опыт страданий подобен опыту любви, и благодаря радости, приносимой этим опытом, наступает очищение, которое преобразует боль в любовь»⁶. По мере того как будет развиваться ваша практика, вы начнете понимать, что те же виды практики, которые открывают вам путь к радости по запросу, могут пригодиться и для того, чтобы преодолевать боль в реальной жизни. А отсюда уже останется всего один шаг к такой же твердой уверенности в своих силах.

Еще один пример виртуозного владения искусством справляться с эмоциональной болью был почерпнут мной из классической книги, изданной в 1957 году: «Плоть дзена, кости дзена». Я прочел ее в 19–20 лет, и она так повлияла на меня, что подтолкнула начать практику (к 21 году мне это наконец-то удалось). История касается поворотного момента в жизни Хакуина Экаку (1686–1768), одного из самых почитаемых мастеров японского дзена. До этого случая Хакуин уже пользовался уважением как опытный мастер, однако после него слава Хакуина разошлась по всему миру. Вот эта история, прекрасно изложенная в упомянутой книге под названием «Так ли это?»

«Так ли это?»

Прелестная японская девушка жила неподалеку от продовольственной лавки, которой владели ее родители. И вот однажды им совершенно неожиданно стало известно, что дочь беременна.

Родители пришли в ярость. Девушка упорно не хотела признаваться, кто ее соблазнил, однако после долгих унижений все же назвала имя — Хакуин.

Родители, полыхая гневом, ринулись к мастеру.

— Так ли это? — только и ответил он.

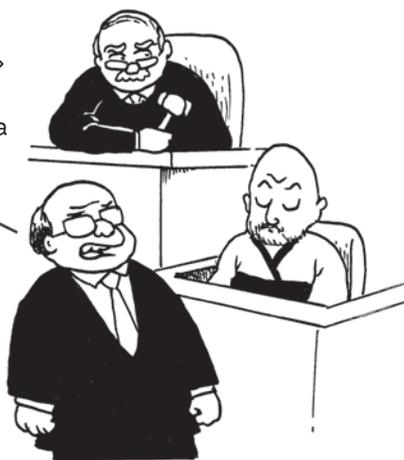
После рождения ребенка его принесли к Хакуину. К тому моменту его репутация уже была испорчена, но его это нисколько не волновало. Он очень хорошо заботился о ребенке, доставал для него все, что нужно.

Через год девушка не выдержала. Она призналась родителям, что на самом деле отец ребенка — молодой торговец рыбой.

Отец и мать девушки немедленно явились к Хакуину, чтобы принести свои извинения и забрать младенца.

Хакуин не возражал. Отдавая ребенка, он только и произнес: — Так ли это?⁷

Ваша честь,
свидетель на
все вопросы
отвечает:
«Так ли это?»
Предлагаю
удалить его за
неуважение
к суду.



Неудача не случайна, она предусмотрена

Трехшаговая формула для работы с эмоциональной болью, о которой мы говорим в этой главе, эффективна практически всегда, но однажды может и не сработать. Это вполне вероятно, если на тот момент глубина вашей практики окажется

несопоставимой с силой испытываемых страданий. Например, вы овладели навыками успокаивать ум во время вынужденного общения с привередливыми клиентами. В прежние времена вы скрипели бы зубами и криво улыбались, а теперь, благодаря упражнениям из этой книги, решаете проблемы таких клиентов с завидным спокойствием и даже радостью. Коллеги потрясены вашей выдержкой. Но это вовсе не гарантирует, что отныне ничто не выведет вас из себя. Событие, предполагающее значительно большие страдания, например диагноз рака, сможет погрузить вас в депрессию. И даже после количества тренировок, достаточного, чтобы сохранять радость и спокойствие даже перед лицом тяжелой болезни, с вами все еще сможет происходить то, что способно причинить еще больше боли, к примеру измена любимого человека.

Хорошей аналогией здесь может быть жонглирование. Если вы уверенно жонглируете тремя шарами, это вовсе не гарантирует, что вы также справитесь и с четырьмя. Потребуется некоторая дополнительная практика, чтобы перейти от трех к четырем шарам, потом от четырех к пяти и так далее... потому что каждый дополнительный шар означает большее искусство. И ошибочно ожидать от практикующего медитацию, натренированного на трех шарах, умения справиться с проблемой, равной семи шарам.



Это усугубляется еще и тем, что всегда существует некий временной промежуток между овладением способностями увидеть страдание и утолить его. Например, у вас есть определенные привычки, из-за которых вы попадаете в неприятные ситуации. Поначалу вы не отдаете себе в этом отчета. Посвятив несколько часов медитации внимательности, вы начинаете видеть, как ошибочные умственные построения толкают вас на поступки, чреватые сложностями. Но, к ужасу своему, вы также обнаруживаете, что неспособны себя остановить, хотя отлично понимаете, к чему все приведет. Это примерно то же, как со стороны наблюдать, как направляешь машину прямо в стену, но не иметь возможности нажать на тормоза. Потребуется посвятить тренировкам больше (иногда значительно больше) времени, чтобы научиться исправлять ошибочные умственные построения и, как результат, не совершать опасных поступков. Время между овладением способностью видеть ошибки ума и последующие дурные поступки и овладением способностью это исправлять — очень тяжелый период. Приведу аллегорию, вдохновленную чудесным стихотворением «Автобиография из пяти кратких глав» (его автор — Порша Нельсон, талантливая певица, композитор, актриса и поэтесса).

День первый. Я иду по улице. На тротуаре глубокая яма. Я не вижу ямы. Я падаю прямо в яму.



День второй. Я иду по той же улице. Я вижу глубокую яму. Я падаю прямо в яму.



День третий. Я иду по той же улице. Я вижу глубокую яму. Я обхожу яму.



Самый трудный — день второй. Именно в этот день вы отлично видите яму и отлично видите себя, направляющегося в эту яму, и все равно не в состоянии остановиться. В то же время день второй — преддверие дня третьего. Только после того, как вы ясно увидите свое падение, у вас появятся силы преодолеть проблемы, которые его вызвали. Итак, если вы обнаружили, что застряли в дне втором, имейте в виду, что это естественное продвижение ко дню третьему, и если вы продолжите практиковать, то обязательно научитесь обходить яму.

Вернемся к аналогии с жонглированием. На каждом этапе развития вас будут ждать неудачи. Множество неудач. Тренируясь жонглировать тремя шарами, вы в любую минуту рискуете уронить один из них. Но вот вы уверенно справляетесь и решаете взять четвертый. Что начинается? Опять неудачи. Вы постоянно будете ронять шары, пока не овладеете новым навыком в совершенстве. А если не остановитесь на четырех шарах и захотите добавить пятый? Ну, вы поняли...

По мере роста мастерства у вас может возникать ощущение, будто вы только и делаете, что падаете. Я советую вам почаще оглядываться, чтобы понимать, как далеко вы продвинулись. Пока вы учитесь жонглировать пятью шарами и они падают, думайте о том, что вам удалось перейти от трех шаров к четырем. С каждым шагом повторяйте: как это здорово — удерживать в воздухе еще на шар больше. И тогда вы будете добиваться своего. Поймите, что неудача — неизбежная составляющая роста. Но не позволяйте себе видеть только неудачи — замечайте и развитие. Тогда вы почувствуете радость от того, что двигаетесь вперед.

Искусство страдать — это любовь

А если сила ваших страданий такова, что совершенно перекрывает способность с ними работать? В таком случае остается одно: освоить Искусство страдать.

Несколько лет назад я достиг уровня, на котором моя связь с внутренним спокойствием и внутренней радостью усилилась настолько, что я научился справляться со страданием. Едва ощутив страдание, я успокаивал ум и активировал радость и благодаря этому прочному фундаменту легко переходил к шагам направления внимания, проживания эмоций и познания. Но... это

превратилось в проблему. Как? В моих тренировках было огромное слепое пятно. Великий мастер дзена Тит Нат Хан учит Искусству страдать, о котором я на тот момент и не слышал. Я был как боец кун-фу, научившийся блокировать удары, но не умевший их принимать.

Первый по-настоящему мощный удар уложил бы такого бойца на обе лопатки. Примерно то же произошло со мной. В какой-то момент страдание набрало такую силу, что моего умения достигать покоя и радости оказалось недостаточно. Я оказался совершенно беспомощен.

И тогда мне очень повезло: целых три дня я провел в обществе мастера, самого Тит Нат Хана. Он и посвятил меня в умение страдать искусно. Я научился у него Искусству страдания. И тогда мне стало ясно, чего не хватало в моей практике.

Согласно учению Тит Нат Хана (прошу прощения за возможные искажения), в Искусстве страдать есть три этапа:

1. Не думать, только чувствовать. Настолько, насколько возможно, просто чувствовать ощущения своего тела в данный момент. Вот слова Тит Нат Хана: «Вернись домой, к себе; вернись домой, в настоящее».
2. Бережно держать себя. Образно выражаясь, бережно держать себя в боли подобно тому, как мать держит в руках плачущее дитя. Матери не важно, почему ее малыш плачет, она все равно будет его держать, и от этого младенцу станет легче. Вот и вы утешайте себя в минуты боли как ребенка, держите себя нежно и с любовью.
3. Культивировать сострадание на почве своего страдания. Сострадание возможно благодаря пониманию страдания. Страдание подобно грунту, сострадание — лотосу, которому нужен грунт, чтобы вырасти. Так что вам придется понимать страдания и позволить этому пониманию перерасти в сострадание. Когда сострадание наполняет ум, страдание естественным образом слабеет, а иногда и вовсе уходит.

Благодаря Искусству страдать в моем наборе появился еще один инструмент для борьбы со страданием — любовь. Если есть слово, способное свести воедино все изложенное выше, то, по-моему, это *любовь*. Любите себя настолько, чтобы допустить в свою жизнь страдание, без стыда или осуждения. В страдании не может быть ничего постыдного, его нет необходимости скрывать, это естественный опыт, часть нашей жизни. Раз мы наделены человеческим телом и живем человеческой жизнью, в ней будет и боль. Любите себя настолько, чтобы дать себе место и время на исцеление. Любите себя настолько, чтобы держать боль с добротой и нежностью. И всякое живое существо любите настолько, чтобы разбудить в себе сострадание.

Искусство страдать — это любовь.

Матье Рикар и психолог-исследователь Таня Сингер, изучая проявления альтруизма в нашем мозге, сделали удивительное открытие.

Когда Матье демонстрировали видеозаписи, на которых дети-инвалиды умирали от болезней и голода, то активировались части его мозга, ассоциированные с болью. Однако когда он просматривал те же записи во время медитации на бескорыстную любовь и сострадание, в его мозге не активировались цепочки, связанные с негативными эмоциями и горем. Напротив, наблюдалась активность в зонах, связанных с такими положительными эмоциями, как ощущение близости и бескорыстная любовь⁸. Таким образом, Матье и Таня представили научные доказательства того, что бескорыстная любовь и сострадание — средства против страдания.

В связи с этим я также вспоминаю историю, рассказанную мне мастером йоги Садхгуру Джагги Васудевом*. Мне не удалось найти ее письменного изложения, но она так хороша, что я просто не могу не закончить ею главу.

* Джагги Васудев (Садхгуру, род. 1957) — индийский йогин и мистик, основатель благотворительной организации «Фонд Иша», которая проводит программы йоги по всему миру. Прим. ред.

Когда-то давным-давно жил на свете йогин, старательно занимавшийся йогой на протяжении тридцати лет.

И вот однажды он встретил великого мастера йоги Рамакришну и спросил его:

— Даже после стольких лет самоотверженных занятий я не чувствую в себе чего-то такого, что есть в тебе. Что я должен сделать, чтобы то, что я чувствую в тебе, было и во мне?

Рамакришна спросил:

— Пока ты был йогиним, доводилось ли тебе полюбить кого-то или что-то?

— Нет, конечно, нет, — воскликнул оскорбленный йогин. Однако Рамакришна продолжал требовать ответа, и наконец йогин сознался, что когда-то, много лет назад, он полюбил корову. Чтобы люди не мешали ему сосредотачиваться на трудных практиках, он поселился как можно дальше от них, в лесу, но взял к себе в хижину корову, чтобы иметь возможность пить молоко. Со временем йогин очень привязался к этой корове и даже полюбил ее.

Однажды к нему в хижину забрел странствующий йогин и попросил разрешения остановиться на несколько дней. Хозяин принял его с распростертыми объятьями и предложил оставаться столько, сколько тот пожелает. Однако не прошло и дня, как странник скрылся из хижины посреди ночи, тайком, не попрощавшись. В индийской культуре такое возможно только в случае, если гость был глубоко оскорблен хозяином. Обнаружив, что гость пропал, хозяин догнал его и спросил, почему тот скрылся тайком среди ночи. Странник ответил с явным отвращением:

— Ты даже не скрываешь, что любишь свою корову. Это недостойно йогина.

Йогин понял, что гость прав, и избавился от коровы.

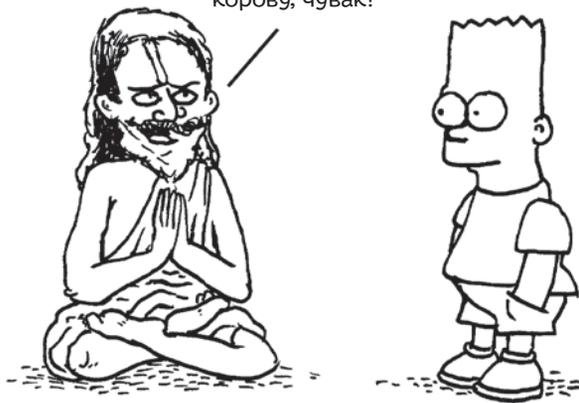
Дослушав историю, Рамакришна сказал йогину:

— Я хочу, чтобы ты сделал вот что. Приведи в свою хижину корову и ухаживай за ней в течение года.

И йогин сделал это. Он научился любить корову, на этот раз точно зная, что не сможет навсегда оставить ее себе. И когда через год он встретился с Рамакришной, то уверенно сказал:

— То, что есть в тебе, теперь есть и во мне.

И вот мой совет:
заведи себе
корову, чувак!



ГЛАВА 7

Великий ум лучше, чем секс

Исследование по ту сторону

земных наслаждений

Когда-то давно жил студент по имени Питер, который изучал физику в Кембриджском университете. Однажды Питер отправился на медитационный ретрит, и ему удалось очень глубоко погрузиться в медитацию и испытать от этого большую радость. Питер понял, что удовольствие, которое он получил, намного сильнее, чем после секса с любимой девушкой за неделю до ретрита. И это его поразило. Первая мысль была: «Почему никто не сказал мне об этом раньше?» И тогда Питер решил стать буддийским монахом¹. Он продвинулся в практике и стал Аджаном Брахмом* — одним из самых выдающихся и уважаемых сегодня буддийских монахов на Западе.

Медитация не только снимает напряжение и делает вас более сосредоточенным, креативным и успешным. Есть и нечто большее. Со временем она позволяет открыть огромный изумительный мир, и я хотел бы немного прогуляться по нему вместе с вами. Сочиняя предыдущую главу, я взял на себя роль местного гида и показал вам уголки, которые мне знакомы, не потому, что я лучше во всем разбираюсь, а потому, что уже побывал там и знаю самые короткие пути. В этой главе я надеюсь уйти от роли местного гида и побеседовать с вами как с другом — искателем приключений. Чтобы

* Аджан Брахм (род. 1951, имя при рождении — Питер Беттс) — буддийский монах, настоятель монастыря Бодхиньяна в Серпентайне в Западной Австралии, директор Буддийского общества в Южной Австралии и др. *Прим. ред.*

мы вместе исследовали великолепные пространства, которые я открыл лишь недавно или о которых только слышал невероятные истории от мастера-проводника, зашедшего в своих путешествиях намного дальше меня.



Давайте отправимся на небольшую экскурсию в мир практики глубокой медитации и получим удовольствие, далекое от мирских наслаждений.

Радость — не единственный путь

Прежде чем исследовать какую бы то ни было тему, связанную с высокими медитативными достижениями, нужно кое-что уяснить: путь радости — не единственный путь развития серьезной практики медитации и ментального здоровья. Путь очень много. В буддизме, например, насчитывается около 84 тысяч способов, которые буддисты называют «вратами в Дхарму», или вратами к учению, и за каждым вратом — один и тот же приз.

Еще раз приведу понятную аналогию с телом. Чтобы стать физически здоровым, можно использовать простой и доступный способ, о котором мы уже упоминали: выбрать несложные

упражнения и выполнять их в свое удовольствие. Однако есть и другие варианты. Например, вы станете сильнее, регулярно тренируясь и придерживаясь режима. А еще можете создать условия, в которых вашей физической подготовкой будут заниматься другие, например вступить в Корпус морской пехоты США или войти в состав олимпийской сборной. А может случиться так, что жизненные условия вынудят вас к тому, чтобы быть в форме. Например, медицинское обследование покажет, что вам обязательно нужно двигаться, иначе вы скоро умрете. Чем не отличный повод для регулярных занятий спортом?

Так же и в тренировке ума: метод радости — достойный, но не единственный путь к прогрессу. Некоторые люди выбрали абсолютную дисциплину. Другие намеренно создали себе условия, при которых не было иного выбора, кроме как медитировать. Например, в молодости Шинзен Янг, еще не имея опыта формальной медитации, купил билет в Японию в один конец и отправился в отдаленный буддийский монастырь, чтобы отрезать себе путь к отступлению. Это был его первый опыт серьезного погружения в медитацию. Чтобы стать опытным практикующим, вы можете воспользоваться примером Шинзена Янга и отважиться на такой же смелый шаг. Я замечаю, что влияние такой мотивации огромно. В моем Институте лидерства «Ищи внутри себя» обучаются будущие учителя, и каждый из них должен пройти по две тысячи часов медитаций, то есть большинство из них мотивированы практиковать.

Люди часто выбирают путь боли. Многие идут на «Программу снижения стресса на основе осознанности» Джона Кабат-Зинна, потому что испытывают сильнейшую физическую боль, неподвластную даже врачам. Соответственно, вся их практика внимательности сосредоточена вокруг боли. Я и сам пришел к медитации из-за хронической и навязчивой эмоциональной боли. Среди практикующих медитацию представителей моего поколения и старше почти все посвятили себя именно работе с болью, потому что были несчастливы. Возможно, дело еще и в том,

что раньше медитация была далека от мейнстрима и у людей, решивших посвятить себя духовным практикам, должна была быть на то очень мощная причина, и почти в каждом случае это была боль. Знаю лишь одно исключение. Это сооснователь успешной и знаменитой интернет-компании, который пришел к медитации (и буддизму) исключительно «потому, что буддизм позволяет добиться ясности мысли». Но всех остальных мотивировала боль.

Второй момент, на который вам следует обратить внимание: один путь не обязательно исключает другой. Вернувшись к аналогии с физическими упражнениями: вы можете прибегнуть к простому и легкому способу, чтобы начать заниматься регулярно, а через какое-то время — пойти по пути полного самоотречения, пополнив ряды олимпийской сборной. Так же и практика медитации вначале может быть простой и непритязательной, а потом, когда придет некоторый успех, вы решите, что в состоянии перейти на путь более строгий и дисциплинированный. Суть в том, что у каждого пути свои преимущества и недостатки, поэтому выбор зависит от целей, личных обстоятельств и образа жизни. Например, простой путь хорош для тысяч обычных людей, желающих утвердиться в регулярной практике. Но даже если вы из тех, кто хочет погрузиться в медитацию на несколько месяцев, то вряд ли пойдете к цели, купив себе билет в один конец до Таиланда и поселившись в буддийском монастыре посреди густого тропического леса под присмотром просветленного мастера-отшельника. Часто сама жизнь не дает нам погрузиться в практику так, как хотелось бы. Например, моя главная практика — это практика радости. Однако в дни, когда я страдал от эмоциональной боли, она донимала меня так сильно, что не уступала радости, и у меня не было иного выбора, кроме как возвращать в себе доброту и уравновешенность сквозь боль. К тому же моя жена никогда не позволила бы мне купить билет до Таиланда, чтобы поселиться в монастыре посреди густого тропического леса, и это тоже лишало меня возможности практиковать в идеальных условиях.

Я только что закончил
картографировать
Улицу Мечты
и теперь направляюсь
на Путь Боли...



Если путей такое огромное количество (84 тысячи?), почему я решил написать книгу именно о медитации на радости? Почему не об одном из остальных 83 999?

Во-первых, потому что практика радости — мой собственный путь. Мне нравится, когда все просто и радостно. Простота — хорошо, радость — хорошо. Я слишком ленив, чтобы признавать необходимыми лишь трудные пути. Тот, кто не ищет легких путей, напоминает героя верхом на свирепом тигре. Ая? Я лучше оседлаю милого, улыбающегося единорожика с радугой вместо хвоста.



Менг просто
дурачился, когда его
осенил этот образ...

Во-вторых, и это самое важное, я надеюсь привлечь в медитативную практику максимальное количество людей. Слишком многие говорят мне, что хотели бы медитировать, но это так трудно. Некоторые находят, что трудно даже начать; большинство начавших полагают, что еще сложнее продолжать. Я же уверен, что не обязательно должно быть тяжело. Знаю по собственному опыту и медитации, и преподавания, что можно инициировать и развить хорошую практику без фанатизма, с удовольствием и радостью. И надеюсь, многих это убедит.

Когда медитация дается без усилий

Свой медитативный путь, как и многие опытные практикующие, с которыми мне приходилось беседовать, я могу разбить на три главных этапа: расслабление, стабильность внимания и безусильность.

На первом этапе я учился расслабляться, не напрягаться и ощущать спокойствие с каждым вдохом. На втором — направлять необходимое количество усилий на поддержание стабильного внимания как основы расслабления. После этого я пришел к третьему этапу, причем довольно неожиданным способом.

Я так старался развивать стабильность внимания, что научился оставаться расслабленным и удерживать внимание на дыхании, не пропуская ни единого вдоха в течение двух часов. Мне казалось, что теперь-то мое развитие пойдет как по маслу. И тут (кто бы мог подумать!) оно словно наткнулось на стену. По причинам, на тот момент совершенно мне непонятным, я не мог двигаться дальше, несмотря на все старания. Погружение в спокойствие не становилось глубже, личный двухчасовой рекорд так и оставался непревзойденным. Как быть? Что делать?

Случай подарил мне встречу с корейским мастером дзена Субулом Сунимом. В конце нашего разговора я признался, что

моя практика буксует, и спросил, что делать. Ответ был очень простым:

— Теперь ты должен отказаться от усилий, — сказал Субул и в пояснение прочел строку дзенского стихотворения: «Трудно добиться мудрости, но отказаться от нее еще труднее». А потом продолжил:

— Совершенно ясно, что ты успел набраться немало мудрости и твоя мудрость привела тебя к этому этапу. Это очень хорошо. Но теперь, чтобы двигаться дальше, пора отказаться от мудрости.

Услышав слова мастера, я понял: именно этого совета мне не хватало, чтобы пройти сквозь стену. Самое интересное, что процитированные им дзенские стихи я слышал не в первый раз. Однако только сейчас, совершенно неожиданно для себя, нашел им применение. Это ли не прекрасный пример правильного наставления в нужный момент? Дзенский совет отказаться от мудрости и усилий был бы для меня совершенно бесполезен, когда я пытался достичь устойчивости внимания, но оказался именно тем, в чем я нуждался, освоив это искусство. Согласно раннему буддизму, в традиции которого я обучался медитации, Будда делит все наставления на четыре вида: наставления правдивые и полезные; наставления не правдивые, но полезные; наставления правдивые, но бесполезные; наставления не правдивые и бесполезные. Так вот, Будда учит своих последователей высказывать лишь правдивые и полезные наставления.

Тогда я понял, что очень многие, если не все наставления из категории «правдивые, но бесполезные» на самом деле такие из-за их несвоевременности. Например, наставление отказаться от мудрости и усилий всегда было правдивым, однако оставалось совершенно бесполезным для меня на первом этапе моего обучения, чтобы сделаться *самым* важным на следующем этапе. Это превращение случилось исключительно благодаря прогрессу, достигнутому мной в практике медитации. Если вы собираетесь учить кого-то медитации, прошу вас обратить внимание на этот момент, он очень важен.

После того как мастер Субул дал мне свой своевременный совет, явился один из его помощников с какими-то срочными бумагами. Я воспользовался случаем и попробовал медитировать в ожидании, пока Субул освободится. Я погрузился в медитативное состояние, а потом отказался от любых ментальных усилий. И уже через секунду на меня снизошло невероятное состояние покоя, стабильности и ясности. И все это — без малейших усилий. Несколько минут спустя, когда мастер закончил бумажную работу, я открыл глаза и рассказал ему обо всем, что со мной сейчас произошло. Он ответил:

— Да, именно так и есть.

И внезапно мне стало ясно, что главным препятствием на моем пути были как раз мои собственные усилия. Те же усилия, что вначале помогли мне ускориться, потом начали мешать идти дальше. Когда я научился сохранять стабильное внимание, для перехода к следующей стадии необходимо было убрать любую ментальную активность. Но привычные для меня усилия сами по себе были сильнейшим проявлением активности и тем самым превратились в препятствие. Это как ступени с ракетными двигателями в космическом корабле: без них корабль не оторвется от Земли, но как только в них заканчивается топливо, они превращаются в мертвый груз, от которого необходимо избавиться, чтобы корабль продолжал полет. Я оказался именно на такой стадии.

Следом за стабильностью внимания приходит легкость. Уверенно достигая стабильности внимания, практикующий медитацию погружает ум в состояние, где он будет расслабленным, бдительным и стабильным, а потом отказывается от любых ментальных усилий, позволяя медитации идти своим путем. Сравню это с повозкой, которую вначале хорошо подтолкнули: она будет еще долго катиться, не нуждаясь в новых усилиях. Практикующему медитацию требуется добавлять усилия лишь иногда, когда стабильность внимания ослабевает (и после этого как можно скорее снова отказываться от усилий). Когда усилий нет, ум сам скользит в глубины спокойствия и умиротворенности. На заднем

плане его поддерживает внимание, обращенное на дыхание, но на переднем плане не должно быть никаких объектов. Есть лишь таковость. Это так, это должно быть так. И что еще важнее: радость в таком состоянии ощущается гораздо сильнее. Легкая (однако вполне устойчивая) радость приходит к нам из покоя: она постоянно сохранялась где-то на заднем плане, но теперь выступает вперед. Поддерживая ум в состоянии легкой стабильности, мы испытываем радость гораздо ярче.

Когда я только начинал свой путь, мне часто приходилось слышать от учителей повторяемое на разные лады выражение: «Медитация должна даваться без усилий, так легко, как будто приходит сама». Я никак не мог понять, что это значит, до той самой встречи с Субулом Сунимом. И мне потребовалось множество усилий, чтобы добиться этой легкости. По этому поводу вспомнилась забавная фраза: «Быстрый успех требует очень долгого времени».

А еще чуть позже учитель медитации Сорью Форалл поведал мне чудесную притчу из «Гирлянды сутр» («Аватамсака-сутра»), идеально описывающую мое развитие. Речь в ней идет о человеке, толкающем лодку в океан. Пока лодка движется по суше к берегу, требуется много усилий, чтобы перемещать ее, но едва достигнув океана, она больше не нуждается в толчках. Оказавшись на воде, лодка без каких-либо усилий сама плывет по воле ветра. И на путь, который она проделает по океану всего за день, на суше ей, возможно, потребовалась бы сотня лет².

Из аналогии с лодкой можно вынести два важных урока. Первый: достижению легкости часто предшествуют значительные усилия. Если мы не станем толкать лодку к океану, а просто сядем в нее и будем ждать, пока «без каких-либо усилий она сама движется по воле ветра», то никуда не попадем. В медитации легкость должна достигаться на основе стабильного внимания, в противном случае она превратится в блуждание мыслей и пустую трату времени. Второй урок состоит в том, что хотя стадия усилий важна и необходима, ее главное назначение — привести к легкости. Практикующий медитацию, не отдающий себе в этом отчета,

уподобляется моряку, продолжающему толкать лодку уже после того, как она спущена на воду. Или, что еще хуже, старающемуся дотолкать лодку к цели по суше, вместо того чтобы спустить ее на воду и легко добраться по океану. Такой моряк (как и практикующий) только понапрасну тратит свои драгоценные время и силы.

Я бы на его месте поплыл.

Изображаешь
Веселого Роджера,
кэп?



Что это значит — быть опытным практикующим медитацию?

Можно сказать, что медитация держится на трех китах: это умиротворенное пребывание, прозрение и высшие состояния. Чтобы табуретка стояла прочно, ей нужны минимум три ножки. Точно так же уверенный в себе практикующий должен иметь три надежных и прочных «подпорки» для своей практики.

Практика умиротворенного пребывания — это медитация, погружающая ум в расслабленное и спокойное состояние, но внимание при этом остается устойчивым и ясным. На пали умиротворенное пребывание называется словом «саматха».

Практика прозрения — это медитация, ведущая к повышенной остроте ума, так что он становится способен воспринимать явления в высоком разрешении, в частности три процесса: процесс эмоций, процесс познания и процесс «я». Практики, подразумевающие наблюдение за возникновением, присутствием и исчезновением мыслей и чувственных ощущений, — это практики прозрения. На пали прозрение называется словом «випассана».

Высшие состояния, или брахмавихара, — это любящая доброта, сострадание, альтруистическая радость и равностность (о них мы говорили в главе 5).

Все три названные опоры медитации подкреплены практиками из этой книги. Например, практика «Успокаиваем ум» (глава 3) тренирует саматху (умиротворенное пребывание), «Замечаем радость за один вдох» (глава 4) и «Смотри-ка: ушло!» (глава 4) — випассану (прозрение), а все практики из главы 5 тренируют брахмавихару (высшие состояния).

Возникают два вопроса: что это значит — зрелое владение практиками для каждой из опор? И как выглядит настоящее мастерство?

Зрелая практика саматхи (умиротворенного пребывания)

Когда практика саматхи достигает зрелости, то в глубокой медитации в тихом помещении, когда в вашей жизни не происходит ничего особенно страшного (вас не уволили с работы, вы не лишились имущества из-за социальных катастроф и не находитесь в процессе болезненного развода), вам удастся почти всегда (в 95–100% случаев) погрузить ум в состояние глубокого спокойствия. В этом состоянии усиливаются четыре качества: расслабление, радость, стабильность внимания и ясность восприятия. Ум радостен

и расслаблен, ни на чем особо не задерживается, однако внимание на выбранном объекте (дыхании) остается стабильным, а восприятие ясным, поскольку ум не впал в сонливость. Это сосредоточение, которое в то же время остается расслабленным, спокойным, открытым и практически не требует усилий. Вы можете без особого труда непрерывно поддерживать это состояние примерно в течение часа.

Владея зрелой практикой саматхи, вы даже в трудных жизненных ситуациях (все идет прахом, все на вас кричат, вас только что уволили с работы...) можете почти всегда успокоить ум, и он способен некоторое время удерживать спокойствие, расслабленность и стабильность, даже с элементами радости, в разгар житейского шторма. Удерживать пусть и не все время медитации, но хотя бы половину.

Саматха (умиротворенное пребывание) на уровне мастера

Я сам пока не могу считаться мастером саматхи, но, согласно древним текстам и по мнению учителей, с которыми я знаком, человек, ставший мастером саматхи, способен достичь углубленных состояний медитативной концентрации, называемых джханами: ум в совершенстве овладевает способностью направлять и стабилизировать внимание, призывать радость (особенно это касается энергичной и тихой радости, то есть пити и сукхи) и оставаться однонаправленным (соединение ума и объекта). Один из учителей описывал мне джханы как состояния, когда ум, абсолютно погруженный в радость, может сохранять совершенную неподвижность, сосредотачиваясь исключительно на избранном объекте без малейших отклонений внимания или посторонних мыслей по меньшей мере в течение четырех часов. Причем после выхода из этой четырехчасовой медитации человек чувствует себя отдохнувшим и готовым «к настоящей работе».

Я знаю лишь об одном нейробиологическом исследовании, в котором мозг весьма опытного практикующего подвергался

сканированию на разных стадиях-джханах. Результаты были ошеломляющими³. Мне же самым интересным показалось то, что ученые постарались измерить составляющую глубокой радости, достигаемой в джханах. Для этого они измеряли активность дофаминовых рецепторов в мозге. И да, цифры оказались «выше, чем при оргазме». Один ключевой вопрос: если джханы действительно приносят больше наслаждения, чем оргазм, не приведет ли это к перегрузке дофаминовых рецепторов? И если так, то не приходим ли мы к наркотической зависимости (или, говоря по-научному, к «искусственно вызванной гиперстимуляции дофаминовых рецепторов»)? То же исследование показало нечто еще более удивительное. Согласно показаниям активности мозга, джханы задействуют лишь мизерный участок коры, а общая активность коры головного мозга во время медитации понижена. Это значит, что относительно слабый сигнал от небольшого участка воспринимается и оценивается как более интенсивный. Иными словами, в джханах активизируется совсем незначительная зона, однако мозг так спокоен, что даже столь минимальное воздействие приносит огромную радость. По-моему, это завораживает: тысячи поколений учителей повторяли, что ум, пребывающий в покое, — радостный ум. И вот теперь научное исследование объяснило нейробиологический механизм этого процесса. Ура!

Зрелая практика випассаны

Когда ваша практика випассаны достигает зрелости, то в ходе формальной медитации вы способны воспринимать сигналы от органов чувств в очень высоком разрешении. Говоря точнее, вы получаете способность воспринимать возникновение и исчезновение тончайших сенсорных феноменов чаще, чем раз в секунду. Ключевой признак зрелой практики випассаны — устойчивое восприятие собственного сердцебиения: при желании вы в любой момент можете услышать, как бьется ваше сердце. Эта способность прочно связана с активностью островка Рейля в головном мозге, отвечающего за осознанность и эмпатию⁴.

Применяя зрелую практику випассаны в повседневной жизни, вы уже не потеряете способность к внимательности даже в самых сложных ситуациях. Например, если случится нечто, из-за чего вы напрочь утратите контроль над эмоциями, у вас останется способность ясно видеть происходящее как бы со стороны. И вы никогда не утратите связи с прозрением: «Мои мысли — это не я, это только мои мысли; мои эмоции — это не я, это только мои эмоции».

Один из важнейших признаков зрелости практики випассаны в сочетании со зрелой практикой саматхи — это равностность перед лицом боли, особенно если это боль ментальная или эмоциональная. Всякое чувственное событие происходит по определенному порядку: начинается с контакта между объектом и органом чувств, продолжается нарастанием ощущений, затем идет восприятие, а завершается все цеплянием или отвращением. Цепляние — это когда ум изо всех сил цепляется за приятное ощущение, желая испытывать его вечно. А отвращение — когда так же отчаянно ум старается избавиться от неприятного опыта, желая прекратить его немедленно. Каждая мысль проходит по тому же пути: ее зарождение, затем эмоциональный ответ, а потом, как правило, цепляние или отвращение. Как мы уже выяснили в главе 6, прямая причина страданий — не сами чувства или мысли, а цепляние за них или отвращение к ним. Значит, чем увереннее ум научится воспринимать чувства или мысли без цепляния или отвращения, тем меньше страданий придется на его долю.

Благодаря зрелой практике випассаны вы сможете проследить всю цепочку — от контакта или возникновения до цепляния или отвращения, определить цепляние и отвращение как прямые причины страданий и, если вы овладели зрелой практикой саматхи (умиротворенного пребывания), войти в состояние равностности, очищенное от цепляния или отвращения. Таким образом, у вас появится умение переживать боль без страданий или, по крайней мере, ослаблять их. В этом случае зрелое владение практиками умиротворенного пребывания и прозрения создает условия для укрепления равностности. Чем сильнее вы в саматхе и випассане,

тем прочнее ваше спокойствие перед лицом любых испытаний, посылаемых этим миром: обретения и потери, чести и бесчестья, похвалы и критики, удовольствия и боли.

Мой друг, мастер тибетского буддизма Четвертый Трунграм Гьялтрул Ринпоче, первый лама-перерожденец, получивший степень доктора философии в Гарвардском университете, предложил мне отличное техническое описание зрелой випассаны с традиционной точки зрения. Это описание основывается на буддийской концепции «нама — рупа» (буквально «имя — форма»), что подразумевает два процесса в нашем восприятии. Нама (имя) отражает ментальный аспект восприятия, тогда как рупа (форма) — аспект физический. Гьялтрул пояснил, что в тибетском буддизме «нама — рупа» означает двухмерное восприятие: нама — по оси ординат, рупа — по оси абсцисс. Рупа — направление в пространстве, поскольку все формы содержатся в пространстве. Нама — направление во времени: все имена содержатся в прошлом, настоящем или будущем. Практика, связанная с намой, предполагает попытки отрезать от нашего восприятия слои прошлого и будущего (верхнего и нижнего отрезков оси ординат), пока нама не станет совсем тонкой. В то же время практика, связанная с рупой, предполагает ее расширение до той степени, пока она не заполнит все пространство, доступное нашим чувствам. Это и будет означать сосредоточение внимания на настоящем, а не на прошлом и будущем, и расширение переживания настоящего до тех пор, пока оно не включит все происходящее.

Я нашел такое описание очень полезным для своей практики. И когда стал использовать его, мое восприятие неожиданно изменилось. Прежде всего, дыхание стало восприниматься как дыхание, а телесные ощущения именно как ощущения тела. Но когда восприятие намы сделалось действительно тонким, случился своеобразный сдвиг. Внезапно мой ум оглушила какофония микрособытий. Неожиданный звон здесь, стук там, вибрация тут, расширение здесь, сжатие там. Этого всего было так много, и все такое шумное! И тогда я осознал, что даже само дыхание — это

концепция, составленная из множества последовательных ощущений, которую суммарно ум привык воспринимать как дыхание. Я также отметил, что количество явлений, отмечаемых моим умом, колеблется между одним в секунду и десятью в секунду. И мне стало ясно: это один из признаков зрелого владения випассаной, когда без труда можешь переходить с одного уровня восприятия на другой, с концептуального уровня, на котором мы обычно действуем (предметы, люди, поступки), на предконцептуальный, предшествующий тому, как ум успевает объединить совокупности ощущений и потоки мыслей в концепции, с которыми может работать. Иными словами, это была способность видеть вещи с разных точек зрения. Признаться, я еще только осваиваю эту территорию...



Випассана на уровне мастера

Поскольку сам я не считаю себя мастером випассаны, расскажу, как описывают эту территорию мои учителя. Насколько мне известно, не существует каких-то строгих определений мастерства випассаны, но я знаю по крайней мере основной критерий, который мастер Шинзен Янг описал так: «Открытие, что внутри

* «Начало» (2010) — научно-фантастический триллер с Леонардо Ди Каприо в главной роли; режиссер — Кристофер Нолан. *Прим. ред.*

меня никогда не было такой *вещи*, как „я“. Шинзен также любезно уточнил, что разные люди делают это открытие по-разному, в зависимости от индивидуальных духовных традиций. Например, буддисты склонны определять это как отсутствие себя. Даосы — описывают как единение со всем сущим. Мастера, воспитанные в духе авраамических религий (иудаизм, христианство, ислам), формулируют как воссоединение с божественным началом. Однако во всех вариантах общая черта — исчезновение ощущения маленького, неизменного и ограниченного «я». Мне доводилось слышать, как некоторые мастера описывают это же состояние как «реализацию, полностью разрушающую отождествление с собственным умом и телом», а также «реализацию отсутствия границ или разделений между „я“ и другими».

Действительно, очень трудно описать такое состояние. Этот опыт недоступен в обычной жизни, поэтому заранее прошу вас считать любое описание грубым приближением. Авторы древних текстов сравнивают словесное описание глубинных медитативных прозрений с попыткой объяснить вкус меда тому, кто никогда в жизни не пробовал сладкого: ясно, что любые определения будут приблизительными.

На пали описанный выше уровень реализации называется «соттапати» (буквально: «вступление в поток»), а на японском — «кэнсё» (видение [истинной] природы) или «сатори» (буквально: «понимание», чаще переводимое как «пробуждение»). Шинзен сравнивает это со сменой парадигм, периодически возникающей в нашей истории. Например, вспомним об открытии того, что фазы Луны зависят от падающей на нее тени Земли. Однажды узнав об этом, человек уже никогда не поверит (как это было в Древнем Китае), что в безлунных ночах виновен Небесный Пес, пытающийся пожрать Луну, а значит, не будет пытаться отпугнуть Небесного Пса (как делали наши предки). Парадигма,двигающая науку, постоянно меняет наши представления о мире, а значит, наш образ мыслей и поступки. Выходит, что с определенной стадии практики и вы будете воспринимать себя как процесс, а не объект.

Продолжая метафору с лунными фазами: мы по-прежнему наблюдаем их в небе, и так же может показаться, что это монстр пожирает Луну, однако мы больше не интерпретируем их подобным образом. Тот, кто вступил в поток, по-прежнему имеет дело с ментальными образами, мысленным диалогом, эмоциональными ощущениями тела, только теперь уже не интерпретирует их как некий постоянный *предмет* под названием «я».

Отсюда напрашивается очередной вывод относительно наших страданий. Львиная их доля — производное от чувства «я», «меня», «моего», а все эти понятия основаны на ощущении прочного, неизменного «я». Значит, если мы научимся относиться к «я» как к процессу, полностью сгенерированному нашим умом, то избавимся от большинства страданий или хотя бы сумеем их ослабить. Я поинтересовался у Сорью Форалла: как сотапатти может ослабить страдания? Сорью ответил, что не сумеет точно описать это словами, но напомнил о древнем тексте. В нем говорится, что до сотапатти количество страданий бывает необъятно, как океан, а после сотапатти уменьшается до размера слезинки. Ничего себе!

Как и полагается уважающему себя первопроходцу, мне не терпится поделиться с вами описанием ничтожно малой территории, исследованной лично мною на предмет отсутствия «я». В чем-то оно близко к описаниям, которые мы находим у почтенных мастеров прошлого, но раз мое исследование все же ближе к привычному нам опыту, то оно может оказаться для вас более понятным и полезным. Я обнаружил по меньшей мере два вкуса отсутствия «я»: один сильнее, другой слабее. Слабый вкус — это опыт того, что **есть только наблюдатель и этот наблюдатель не имеет идентичности**. Объяснить этот вид отсутствия «я» немного проще, и он понятнее, особенно тем, кто уже развил сильные саматху и випассану. Засыпая, мы некоторое время пребываем в грезах. И в этих грезах становимся совершенно другими, нежели в реальной жизни. Иными словами, в наших грезах мы обладаем совершенно иной идентичностью, нежели бодрствуя. В момент засыпания и погружения в грезы наш ум отказывается от привычной

идентичности и принимает какую-то другую. Мой первый опыт ощущения отсутствия «я» протекал именно так. Я погрузился в глубокую медитацию, ум стал довольно тонким, чтобы войти в состояние, подобное сну, оставаясь при этом бодрствующим, и оказался в промежутке между тем, когда уже отказался от одной идентичности, но еще не принял другую. На этой стадии остается только наблюдатель, и этот наблюдатель не имеет идентичности вообще. Это уже не Менг; тот Менг совершенно исчез. Остался лишь наблюдатель. Мне удалось задержаться в этом состоянии почти на 40 минут, и это был опыт, изменивший мою жизнь. До тех пор бóльшая часть моих страданий всегда порождалась причинами, связанными с самоидентификацией («Да как им не стыдно так со мной обращаться?», «За кого они меня принимают?», «Почему я не любим?», «Почему они относятся ко мне как к неудачнику?»). Но когда у наблюдателя нет идентичности, то он приходит к выводу, что **идентичность — исключительно порождение нашего ума**. Идентичность не имеет под собой ничего неизменного и прочного — это не более чем умственное построение.

Я мыслю,
значит,
я Менг.

По-моему, прежняя
поза для медитации
была удобнее.



Когда человек, сделав такое открытие, возвращается в обычную жизнь, то проблемы, связанные с идентичностью («Почему меня не ценят и не уважают?»), все еще причиняют ему боль, однако ум его уже знает, что идентичность не имеет под собой неизменной и прочной основы, и боль ослабевает.

Более сильный вкус отсутствия «я», который мне удалось исследовать, я определяю так: **нет наблюдателя — есть только наблюдение**. Для меня это совершенно новая территория (значит, не пройдет и ста лет, как я напишу следующую книгу!). Всего лишь несколько раз я достигал такого состояния и еще не укрепил навыка его удерживать. Мое первое переживание сильного вкуса отсутствия «я» было связано с сосредоточением на звуке. Мне говорили, что как раз по этой причине многие мастера дзена делают объектом для медитаций именно звук. Преимущество в медитации на звуке относительно медитации на дыхании или теле в том, что ум не воспринимает звук как внутрителесное ощущение. Напротив, он воспринимает его как ощущение «снаружи». А поскольку нет привязки к телу, гораздо легче воспринимать звук без возникновения наблюдателя в ходе переживания. В этом переживании отсутствия «я» ум воспринимает звук, но не воспринимает присутствия наблюдателя, и тогда в следующий момент ум создает наблюдателя, чтобы распознать отсутствие наблюдателя на предыдущем этапе. Я понимаю, это может показаться диким. На данном этапе мне известны только слова моих учителей о том, что способность воспринимать отсутствие наблюдателя, будучи освоенной и закрепленной, ведет прямо к сотапатти. Я непременно постараюсь рассказать вам об этом подробнее, когда узнаю больше (и, надеюсь, вы меня простите, но «я», которое вам об этом расскажет, будет наблюдателем без всякой идентичности).

Зрелая практика брахмавихары

Когда ваша практика брахмавихары достигнет зрелости, вы сможете в ходе формальной медитации породить любящую доброту, сострадание или альтруистическую радость по своему

желанию и удерживать их сколь угодно долго. В обычной жизни, при нормальных условиях, когда никто на вас не кричит и никто вас не обижает, вы будете способны ощутить любящую доброту в отношении 95–100% людей, попадающих вам на глаза. И даже в трудной ситуации, когда кто-то обходится с вами плохо, вы сможете взглянуть на этого человека с добротой и состраданием. Вы сумеете увидеть его страдания и то, как они приводят его к неправильным поступкам. А поскольку вы будете на это способны, то во многих случаях сможете решать проблемы с помощью любящей доброты и сострадания.



Но очень важно понимать: даже если вам удастся проявлять любящую доброту и сострадание в трудных ситуациях, это еще не гарантия, что впредь так будет всегда, в 100% случаев. Любящая доброта и сострадание лишь увеличивают возможность принять успешное решение, и эта перемена иногда настолько значительна, что может изменить всю вашу жизнь. Хорошая аналогия здесь — средний уровень достижений в спорте. К примеру, в бейсболе среднее число удачных ударов определяется делением количества бросков на количество отбитых мячей: получается процент случаев, когда игрок отбивает мяч. В сезон соревнований команд Главной лиги* среднее число отбитых мячей состав-

* Главная лига бейсбола — профессиональная спортивная бейсбольная организация в Северной Америке, одна из четырех главных профессиональных лиг в США и Канаде. *Прим. ред.*

ляет около 260 (268 в 2007 году и 251 — в 2014-м), что означает: среднестатистический игрок Главной лиги отбивает 26% мячей. Понятно, что в сезон, когда среднее число повышается до 300, то есть почти на 4%, игрок с таким показателем считается лучшим. В карьере Бейба Рута* самое большое среднее число было равно 342. То есть разница между Бейбом Руттом и обычным игроком составила около 8%. Первый вывод, следующий из этого: даже Бейбу Руту не дано попадать по мячу каждый раз; по сути, он делает это лишь в небольшом числе случаев. И второй: разница между средним и превосходным игроком — всего каких-то 4%. То же самое приложимо к практикам любящей доброты и сострадания в обычной жизни. Они не гарантируют, что любая проблема с супругом, начальником, чиновниками или клиентами обязательно решится. Даже если вы по-доброму отнесетесь к начальнице, пригрозившей вас уволить, это вовсе не значит, что она проявит в ответ такую же доброту и все закончится хорошо. Однако любящая доброта и сострадание увеличивают вероятность того, что ситуация изменится в лучшую сторону. Очень важно помнить об этом и не расстраиваться, если проявление любящей доброты и сострадания не поможет. В долгосрочной перспективе любящая доброта и сострадание так или иначе меняют к лучшему и вас, и вашу жизнь.

Брахмавихара на уровне мастера

Честно признаюсь: до мастерского владения брахмавихарой мне еще очень и очень далеко. Но, к счастью, я знаю многих людей, уже освоивших эту ступень, и могу познакомить вас с их историями.

В формальной медитации один из признаков мастерского уровня владения высшими состояниями — способность использовать их как «средства передвижения» для достижения джхан (с тем самым превосходно стабилизированным вниманием,

* Джордж Херман «Бейб» Рут (1895–1948) — профессиональный американский бейсболист, выступавший в Главной лиге бейсбола 22 сезона с 1914 по 1935 год. Один из первых пяти бейсболистов, внесенных в Национальный бейсбольный зал славы в 1936 году. *Прим. ред.*

сосредоточением и радостью). Аджан Брахм, к примеру, рассказал мне, что можно породить в своем уме любящую доброту такой всепоглощающей силы, что ум полностью сосредоточится на ней и тем самым отлично подготовится к погружению в джханы. Еще один признак мастерства в медитации на высших состояниях — способность менять способ восприятия умом внешних факторов, как это проделывает Матье Рикар в ходе медитации на сострадание.

Существуют признаки, по которым можно судить о присутствии брахмавихары в реальной жизни. Могу рассказать вам две действительно ошеломляющие истории. Первую я услышал от далай-ламы. Он поведал мне о тибетском монахе, ламе, занимавшем высокое положение. Тайная полиция бросила его в тюрьму и годами подвергала пыткам. Однако недавно ему удалось выйти на свободу и добраться до Индии, чтобы встретиться с далай-ламой. Тот спросил монаха, что он чувствовал, когда его пытали, и монах ответил, что очень часто подвергался большой опасности.

— Какой опасности? — уточнил далай-лама.

Монах ответил:

— Опасности утратить сострадание к моим мучителям.

Я не поверил своим ушам. Парень страдал от пыток и беспокоился о том, чтобы не утратить сострадание к тем, кто его пытал? Вот это да!



Вторая история — о простом, но святом человеке А. Т. Арияратне, которого друзья ласково зовут доктор Ари. Доктор Ари —

школьный учитель английского языка, более известный как основатель движения Сарводая Шрамадана на Шри-Ланке*. Все началось с того, что доктор Ари собрал сорок выпускников своей школы и двенадцать учителей и привез их в заброшенную деревню, чтобы помочь крестьянам наладить жизнь. Теперь это самая массовая неправительственная организация Шри-Ланки: под ее патронажем — 11 миллионов участников и 15 тысяч деревень. Один из ведущих принципов Шрамаданы — брахмавихара.

В 1960-х годах, когда доктор Ари был простым школьным учителем, за день до очередного мероприятия в рамках сатьяграхи (движения ненасильственного сопротивления) он получил сообщение, что известный лидер организованной преступности Чоппе запланировал его убийство: на встрече должна была взорваться бомба. Доктор Ари отправился к Чоппе домой вдвоем с еще одним учителем. Сначала он побеседовал с Чоппе и рассказал, чем собирается заниматься на завтрашнем мероприятии. И только затем назвал себя и предложил Чоппе убить его прямо тут, на месте. Доктор Ари сказал:

— Мы соберемся в буддийской школе. Не оскверняй это святое место. Если хочешь меня убить, убей здесь и сейчас.

— Если бы у меня были такие учителя, как ты, — вскричал Чоппе, — я никогда не стал бы бандитом!

Он, конечно, отменил запланированный на завтра взрыв. Впоследствии Чоппе и доктор Ари стали большими друзьями...

Надеюсь, вам еще не надоели вдохновляющие истории, потому что я вспомнил еще одну. Вишну Васу, мой друг, документалист и старинный приятель доктора Ари, сказал мне, что смелость сострадания — семейная черта всех близких доктора Ари. И в доказательство привел поразительную историю, случившуюся во время гражданской войны на Шри-Ланке, когда сингалы и тамилы воевали между собой. В 1983 году начались особенно жестокие

* Сарводая Шрамадана (сингальск.) — «пробуждение всего благодаря соучастию личной энергии»; движение, возникшее на Шри-Ланке в 1958 году с целью развития общества на буддийских принципах. *Прим. перев.*

выступления против тамильского меньшинства. Доктор Ари (а он сингал) спрятал у себя дома группу тамилы, чтобы уберечь их от разъяренной толпы сингалов. Налетчики узнали об этом и принялись ломиться в двери к доктору Ари. В этот день его с женой не было дома (они как раз уехали в лагерь Сарводая, где укрывалась еще более многочисленная группа тамилы). Садива, дочь доктора Ари, тогда еще совсем юная девушка, открыла дверь. Налетчики потребовали выдать им тамилы. Садива ответила:

— Моего отца здесь нет, но я знаю, что если бы вы спросили у него, он сказал бы: «Сначала убейте меня». Моей матери здесь нет, но я знаю, что если бы вы спросили у нее, она сказала бы: «Сначала убейте меня». И точно так же я говорю вам: «Сначала убейте меня».

Налетчики ушли ни с чем.

Как следует постарайтесь, чтобы отпустить

Чего мы пытаемся достичь, стремясь к мастерству в саматхе, випассане и брахмавихаре, умиротворенном пребывании, прозрении и высших состояниях? Честно скажу: ничего. Это очень важно понять с самого начала: медитация — не способ чего-то достичь. **Медитация связана лишь с отпусканием.** Именно так: если суммировать результат моих двадцати с лишним лет практики медитации, то хватит одного слова — «отпускать». *Вся моя практика — обучение свободе.* На первых порах я научился отпускать зависимость от постоянной ментальной и чувственной стимуляции. Позднее — отпускать волнение и отвлечение во время сидячей медитации. Далее я научился отпускать жадность, ненависть, страх и деструктивное эго. И на данном этапе своей практики я тоже учусь отпускать — цепляние, отвращение, враждебность, зависимость от чувственных удовольствий, а также необходимость тешить мое самолюбие.

Весь процесс — не что иное, как отпусkanie. И на каждом его этапе я был вознагражден новой степенью благотворной радости. Например, когда я освободился от необходимости постоянной стимуляции себя некими чувственными удовольствиями, то ощутил радость спокойствия. Я обрел способность радоваться уже просто тому, что сижу и расслабляюсь. Когда я освободился от весьма значительного количества гнева и чувства вины — ощутил радость доброжелательности. Когда освободился от нежелания испытывать неприятные чувства при неудачах — ощутил радость уверенности. Так или иначе, главным моим ощущением всегда была **радость свободы**: свободы от скуки, жадности, страха, моего собственного эго и обид.

Правда, пока я все еще, как прежде, поработан двумя жестокими хозяевами: зависимостью от удовольствий для моих чувств и для моего эго. Я раб монстра цепляния и монстра отвращения. Но чем больше я отпускаю, тем больше освобождаюсь от этого рабства. Свобода — вот величайшая радость в мире.



Но постойте, если медитация — просто отпусkanie всего, то разве это не должно быть легко? Между прочим, больше всего меня именно это и волновало: учителя в один голос повторяли, что отпусkanie должно даваться легко. Человек, страдающий от алчности, ненависти, страха, тревоги, похоти или иных причиняющих

боль ментальных состояний, словно держит в руке раскаленный уголь. Решение? Разжать ладонь и позволить углю упасть. Отпустить алчность, ненависть, страх, тревогу, похоть и прочее. Легко, не правда ли?

Нет, черт побери, вовсе не легко! По крайней мере, для меня. А причина затруднений в том, что есть еще **способности, являющиеся условием к отпусканию**. Человеку, держащему в ладони горячий уголь, необходима способность разжать пальцы. А если руку ему вдруг сведет судорогой, или он страдает от серьезных неврологических заболеваний, или рука его парализована укусом ядовитой змеи, он не сумеет разжать ладонь и отпустить горящий уголь. Значит, легкость отпускания возможна *только* при наличии еще и предварительных способностей.

Вот почему мой путь отпускания потребовал столько сил и практики — все они ушли на развитие предварительных способностей. Например, все тренировки внимательности усиливали префронтальную зону коры головного мозга до тех пор, пока не укрепилась способность отпустить отвлечения. Все тренировки саматхи и випассаны усиливали способность отпустить тягу к чувственным удовольствиям. Все тренировки брахмавихары усиливали способность отпустить враждебность. В каждом случае присутствовали два этапа: напряженные усилия для развития предварительных способностей к отпусканию, а затем само отпусkanie. Оба они обязательны: усилие и отпусkanie. Аджан Брахм в своей чудесной книге *Mindfulness, Bliss and Beyond** («Осознанность, блаженство и за их пределами») привел смешную аналогию. Вот его рассказ (в слегка сокращенном виде):

[Давным-давно, когда люди запрягали в повозки ослов, они] прикрепляли на повозку длинный тонкий шест, чтобы конец его оказался перед ослиной мордой. К шесту

* Издана на русском языке: Брахм А. Осознанность, блаженство и за их пределами. Руководство для практикующих медитацию. М.: Лелина Е. Н., 2014. В данной книге цитата приводится в оригинальном переводе, а не в виде выдержки из раннего издания. *Прим. ред.*

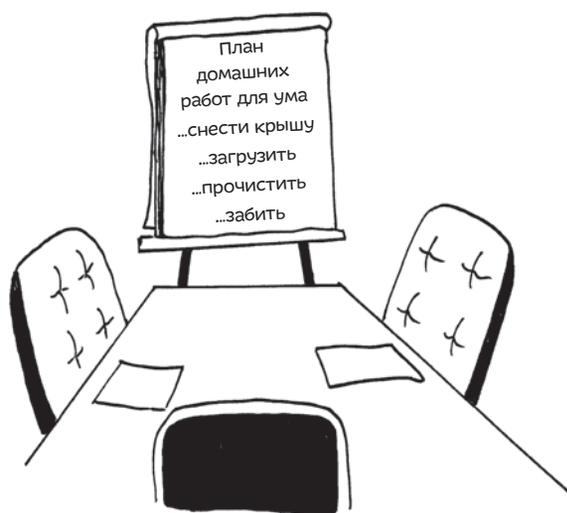
привязывали веревку, а на нее — сочную вкусную морковку. Желая съесть морковку, осел тянулся вперед и тащил за собой повозку... Однако буддийские ослы отлично знают, как достать эту морковку! Они бегут за ней, как ужаленные, прилагая максимум усилий (вирия) и сосредоточения (самадхи), чтобы заставить повозку катиться как можно быстрее. Конечно, от этого морковка движется так же быстро, по-прежнему оставаясь недосыгаемой для осла. И вот тут-то буддийский осел... встает [как вкопанный]! Морковь по инерции улетает вперед, еще дальше от ослиной морды. Но этот осел крепок в вере (саддха) и мудрости (панья), а значит, внимательно (сати) и терпеливо ждет, пока усилия и концентрация сделают свое дело. Терпеливо следя за морковкой, осел видит, как она отлетает на самый дальний конец дуги, а потом начинает лететь назад... Практикуя терпение, осел ничего не делает. Морковка сама выполняет всю работу, подлетая все ближе и ближе. И в нужный момент осел просто открывает рот, чтобы туда упала вкусная морковка. Чпок! Ням-ням!⁵

Свобода!

Один из самых очаровательных текстов по медитации я нашел в древней поваренной книге. Она была написана в 1237 году мастером дзена Догэном Дзэндзи (1200–1253), основателем Сото-сю* в Японии и одним из величайших мастеров дзена в истории этой страны. Текст озаглавлен «Тендзо Киокун», что буквально означает «Инструкция для монахов, присматривающих за кухней» (чаще всего на английский это переводят просто как «Инструкция

* Сото-сю — крупнейшая школа дзена в Японии; была привезена в страну монахом Догэном в XIII веке и с тех пор получила распространение в среде провинциальных правителей и в народе. В настоящее время широко распространена в Северной Америке и Западной Европе. *Прим. ред.*

для поваров»). Согласно учению дзен, медитация доступна как во время формальной сидячей практики, так и во время выполнения прочих ежедневных обязанностей. В тексте «Тендзо Киокун» содержится набор бытовых наставлений вроде «...когда каша закончится, вымой котел, промой рис и приготовь суп», перемежающихся с весьма подробными наставлениями по медитации. Для меня самым ценным в тексте Догэна стал совет практиковать три ума — радостный, заботливый и великий.



Я узнал о «трех умах» Догэна примерно на четверти пути к окончанию этой книги и был приятно удивлен, обнаружив, что они напрямую связаны с тем, о чем я собираюсь писать, причем именно в той последовательности, которую предлагает Догэн. Сначала мы добиваемся того, чтобы у нас был *радостный ум*: как во время медитации, так и в обычной жизни. В дополнение к радости мы достигаем *заботливого ума*. Я нахожу очень любопытным, что выражение Догэна, переведенное на английский как «заботливый ум», в японском оригинале буквально означает «старый ум». Догэн поясняет, что старый ум «подразумевает души отцов и матерей», то есть это ум любящих родителей, заботящихся о своих возлюбленных чадах. Иными словами, это ум, погруженный в любящую

доброту, сострадание и альтруистическую радость. И, наконец, в высшем состоянии радостного ума и заботливого ума мы приходим к *великому уму*.

Что такое великий ум? Великий ум — это ум свободный. Великий ум в трактовке Догэна в «Тендзо Киокун» просто не уместается в формат моей книги (если быть точным, Догэн описывает его как ум недвойственности, и я всегда шучу, что мне самому лишь в половине случаев удастся погрузиться в недвойственность). И все же я хотел бы указать еще на один чрезвычайно важный аспект описанной Догэном свободы, который вошел в эту книгу: **свободу от причин страданий**.

Самая важная цель нашей практики и освоения мастерства медитации — освобождение нас самих и других людей от страданий и их причин. Это не облегчение стресса, или поиски креативности, или уверенности в себе, это даже не возможность получать больше удовольствия от пищи. Речь идет о сокращении, если не о полном избавлении от страданий в душе и о начале культивации внутреннего спокойствия, внутренней радости и сострадания. Спокойствие — вот начало конца всех страданий.

Друзья мои, надеюсь, вы станете сильнее, укрепляя все три столпа своей практики — саматху, випассану и брахмавихару, и мастерами по меньшей мере в одном из них. Надеюсь также, что это поможет вам обрести внутреннее спокойствие, внутреннюю радость и сострадание и тем самым уменьшить, а то и вовсе изгнать страдания из нашего мира.

ЭПИЛОГ

Не останавливайтесь и не напрягайтесь

Когда я начинал писать свою первую книгу «Ищи внутри себя», то вообще-то не собирался писать именно книгу — это были просто заметки на память. В 2007 году я работал инженером в Google и решил организовать для желающих курс «Ищи внутри себя», о котором уже не раз упоминал. Мои занятия очень быстро завоевали популярность среди сотрудников компании (они продолжают заниматься и по сей день, даже когда я пишу эти строки). В 2010 году я понял, что для курсов нужно подготовить больше преподавателей, и начал подробно записывать все, что делаю в классе, чтобы использовать эти записи как пособие для будущих учителей. Но очень скоро меня осенило, что у меня получается книга. Вот я и решил превратить свои заметки в рукопись. Я обратился к своей начальнице Карен Мэй с просьбой дать мне тринадцать недель отпуска за свой счет, чтобы написать книгу. Карен посмотрела на меня с сочувствием и спросила:

— Ты действительно веришь, что за тринадцать недель напишешь книгу?

— Понятия не имею, — признался я. — Но выяснить это смогу лишь одним способом.

И получил свой отпуск.

Карен была права: я не успел написать книгу за тринадцать недель. Мне потребовалось четырнадцать. Однако у меня была очень веская причина. Когда я работал над книгой, в город почти

на неделю приехал далай-лама, и почти все это время я находился при нем. Так что далай-лама стал оправданием моей медлительности.

Работа над второй книгой, той самой, которую вы читаете сейчас, протекала совершенно по-иному. Мой литературный агент Стефани честно предупредила, что писать вторую книгу обычно труднее, чем первую. И даже объяснила почему: когда вы садитесь за первую книгу, ее содержание уже оформилось у вас в голове, и вы точно знаете, о чем будете писать. Со второй книгой так бывает редко. Стефани оказалась права.

Итак, вторую книгу я писал долго и тяжело. За девять месяцев я потратил сотни часов: писал, перечитывал, правил и выверял. Причем параллельно я был занят на основной работе, и домашние обязанности никто не отменял. Закончив с рукописью, я твердо пообещал себе больше не браться за такое дело, если придется совмещать его с основной работой. Некоторые товарищи по перу советовали мне отнестись к этому процессу как к беременности: чем ближе к финишу, тем тверже убеждение: «Больше никогда!» Но проходит всего несколько месяцев или лет — и мнение меняется.

Зато трудности работы над этой книгой дали мне богатую возможность применить на практике все приемы, так старательно в ней описанные, в том числе успокоение с радостью, направление ума к радости и практику радости в сложный период. И все они работали. Вдобавок я замечал, что использую практики не только для собственно работы над книгой, но и для любой ситуации, связанной с долгим тяжелым трудом, в том числе и для жизни в целом. Наверное, это и позволяет мне сформулировать принцип, объединяющий все сказанное на этих страницах: «Не останавливайтесь и не напрягайтесь».

Как и многое другое, этот важный урок я извлек из буддийского текста. В нем некто в поэтической форме спрашивает у Будды, как тот достиг освобождения:

— Как, драгоценный господин, пересек ты этот поток?

— Не останавливаясь, друг мой, — отвечает Будда, — и не напрягаясь пересек я этот поток.

А дальше Будда объясняет, что если бы напрягался, то поток смыл бы его вниз по течению, а если бы остановился, то просто утонул бы. Поэтому он и не останавливался, и не напрягался...¹

Это стало для меня очень важным уроком. В любой трудной ситуации, особенно если она затянулась, я должен найти в себе силу духа и не сдаваться, а также укреплять в себе внутреннее спокойствие, внутреннюю радость и сострадание, чтобы быть как можно более спокойным.

Надеюсь, этот урок пригодится и вам. Не имеет значения, как обошлась с вами жизнь и что происходит вокруг: просыпаетесь вы радостным или грустным, легко гневаетесь или боитесь высказаться, пытаетесь чего-то добиться, но не движетесь к цели, — названный принцип, а заодно практики, которыми я поделился с вами в этой книге, укажут более приятный путь к решению проблем.

Друзья мои, на пути к внутреннему величию советую вам не останавливаться и не напрягаться!



Благодарности

Оглядываясь на пройденный путь, я могу лишь удивиться, какой великой милостью стало для меня мое спасение. Я очень долго чувствовал себя настолько несчастным, что имел все шансы закончить плохо. Мог прожить долгую жизнь, оставаясь таким же несчастным, и благодаря своему излишне развитому интеллекту с успехом превратиться в весьма эффективного распространителя несчастья в обществе. Или же мог посвятить остаток жизни горьким раздумьям и жалости к себе. Или, что самое вероятное, мог бы закончить жизнь очень рано (либо сам, либо с чьей-то помощью). Ни в одном из этих вариантов о счастье не могло быть и речи.

Практически случайно я открыл, что счастье — ментальный навык, который отлично поддается тренировке. Я начал практиковать и стал счастливым. Более того, стал хорошим человеком (по крайней мере, не таким недоразумением, как раньше). А в качестве неожиданного побочного эффекта сделался еще и успешным в социальном смысле, о чем прежде даже мечтать не мог. Ура!

Мудрость и методы тренировки, обеспечившие столь разительные перемены в моей жизни, пришли от Будды. По сути, от Будды и его учения пришло все хорошее, что теперь во мне есть. Я был потерян и блуждал в потемках, а сейчас чувствую себя дома. Каждый миг, когда мой ум пребывает в медитации и спокойствии, я чувствую себя дома. Я взял себе за правило перечитывать коллекцию (весьма обширную) оригинальных текстов раннего буддизма, известных под названием «Никаи» (буквально: «книги»).

И каждый раз, погружаясь в эти тексты, чувствую себя дома. Все здесь знакомо мне. Благодарю тебя, дорогой Старец. Я заблудился, а ты вывел меня к дому. Я благодарен тебе и благодарен за тебя в каждый день моей жизни. Надеюсь, что перед тем как моя жизнь подойдет к концу, я оправдаю свое существование в твоей тени.

И еще я благодарен своим учителям и друзьям, на протяжении многих лет учившим меня искусству счастья. Среди них — Его Святейшество Далай-лама, Его Святейшество Кармапа, Его преподобие архиепископ Десмонд Туту, покойный Годвин Самараратне, Преподобные Сангье Кхадро, Айя Татхаалока Бхикхуни, Бхикху Бодхи, Аджан Брахм, Тэнцзин Приядарши, Трунграм Гьялтрул Ринпоче, Сакьонг Мифам Ринпоче, Матье Рикар и Йонге Мингьюр Ринпоче. Мои учителя дзена: Тит Нат Хан, Норман Фишер, Шинзен Янг, Сорью Форалл и Джоан Халифакс; учителя-миряне Джон Кабат-Зинн, Джек Корнфилд, Труди Гудмен, Шейла Кэтрин, С. Н. Гоенка, А. Т. Арияратне, Тхуптен Джинпа, Алан Уоллес и Шэрон Сальцберг, мастер йоги Садхгуру Джагги Васудев. Христианские учителя — отец Лоуренс Фримен и брат Дэвид Стейндл-Раст.

Кое-кто может удивиться не-буддистам в этом списке. Все правильно. Я давно обнаружил, что чем глубже практика медитации, тем больше ты находишь общих точек, присущих внутренней доброте, во всех духовных традициях. Например, сам далай-лама сказал, что Нагорная проповедь из Нового завета чрезвычайно близка к буддийскому принципу отказа от насилия, а также к объяснению связей причины и следствия. Обсуждая тонкости саматхи и практик сострадания с братом Дэвидом, я не чувствую никакой разницы между нашей беседой и подобной беседой с мастером буддизма. Брат Дэвид рассказал мне, как у него в бенедиктинском монастыре несколько месяцев прожил монах, практикующий дзен. К концу его пребывания все монахи-бенедиктинцы признались, что мастер дзена стал «одним из нас, настоящим братом», и мастер дзена чувствовал то же по отношению к бенедиктинцам. Ибо какой бы ни была ваша духовная традиция, она ведет все к тем же прекрасным высотам.

Благодарю всех вас, мои дорогие друзья и учителя, за то, что научили меня быть счастливым.

А также я благодарен всем, кто участвовал в работе над этой книгой. Возможно, есть люди, воображающие, что быть успешным автором — единоличная заслуга. *He-e-em!* Как и все остальное, авторский успех — результат упорного труда очень многих: агентов, редакторов, иллюстраторов, продавцов и маркетологов; дизайнеров, создавших макет текста и обложки; той дамы, что управляет печатным станком; того парня, что водит грузовик с книгами, и так далее. Никто не добивается успеха в одиночку. Любой, кто может похвастаться успехом, приходил к нему усилиями многих людей. Спасибо всем вам, друзья мои.

Нескольких из вас я все же хотел бы упомянуть персонально. Во-первых, Колина Гоу, выдающегося, талантливого художника, моего друга и советчика, который в очередной раз проделал поразительную работу, создав карикатуры для моей книги. Я чрезвычайно благодарен моему агенту Стефани Тейд. Не кто иной, как Стефани, уби... гм... убедила меня написать эту книгу. Она верила в меня намного сильнее, чем я сам. Она была моим проводником и чирлидером на всем пути и защищала меня, как любящая старшая сестра. Она всегда, и по сей день, заботится обо мне. Все это она. А еще она дала клятву бодхисаттвы. Честное слово, во всем мире я не нашел бы литературного агента лучше. (Ваше Святейшество, если вы читаете эти строки и ищете литературного агента... ☺☺☺) Я также очень благодарен своему редактору Гидеону Вейлу. Гидеон — блестящий, изобретательный, ответственный и преданный. Он честен, высокопрофессионален, он уважает авторов, но не боится высказывать им свое мнение. Возиться с авторами — весьма неблагодарное занятие, однако Гидеон управляет с нами удивительно мягко. По сути, еще когда мы со Стефани только планировали эту книгу, я точно знал, что готов взять в редакторы только Гидеона. Вот как я люблю с ним работать. Хочу также поблагодарить моего редактора-консультанта по аудитории Стефани Хиггс, помощника по исследованиям Маахима Ахтара,

помощника-референта Карен Эллис. И еще — прекрасную команду издательства HarperCollins: Мелинду Маллин, Марка Таубера, Лэйну Адлер, Хилари Лоусон, Ким Дэйман, Терри Леонарда, Сару Вудрафф, Лизу Зунигу, Ральфа Фаулера и Али Шоу.

Я также благодарен друзьям, не пожалевшим времени на то, чтобы прочесть мои первые черновики, дать множество полезных советов и поддержать меня: Чжунъюня Ю, Ричарда Дэвидсона, Маттье Рикара, Айю Татхаалоку Бхиккуни, Юнху Ким, Шинзена Янга, Грега Симпсона, Джонатана Берента, Пола Сингермана, Дэвида Юна, Марка Лессера, Дона Ингла, Декилу Чунгьялпу, Трину Хуанг, Вишну Васу, Хью Анх Нгуен, Рича Хуа, Катарину Ольвик, Эрика Харра, Питера Венга и Сорью Форалла.

А еще я благодарен чудесной женщине, тренеру по фитнесу Джойелл Хэйес (joyellhayes.com), великодушно уступившей мне свой электронный домен joyondemand.com.

Этот мой труд благословили многие мои весьма знаменитые друзья. Я знаю, что все они чрезвычайно занятые люди, и когда просил их прислать отзывы на книгу, то не всегда надеялся на положительный ответ. И все же большинство из них сразу согласилось. Ура! Спасибо вам, мои дорогие, чудесные друзья. Правда, одного человека я все же хотел бы упомянуть особо, потому что проявленные им доброта и щедрость буквально заставили меня прослезиться от счастья. Это президент Джимми Картер. Когда я отправил ему письмо с просьбой об отзыве на книгу, его помощник сообщил, что господин Картер вряд ли сможет ответить мне, потому что недавно потерял внука, скончавшегося от сердечного приступа в 28 лет. Я мог только выразить соболезнования и решил больше не тревожить его своими просьбами, подумав, что президенту Картеру и так есть чем заняться. И искренне считал, что о моем письме забыли. Каково же было мое удивление, когда через две недели Джимми Картер прислал мне на редкость сердечный отзыв на книгу. Я был тронут до глубины души. Настолько, что не знал, что и сказать. Мог благодарить лишь сквозь слезы. Несмотря на всю боль, которую он тогда переживал, Джимми Картер все же

нашел время проявить свою доброту ко мне, чего вовсе не обязан был делать. Вау! Я могу лишь мечтать о том, чтобы достойно отблагодарить его за это, еще усерднее трудясь на пользу миру. Огромное вам спасибо, президент Картер! Вы мой герой!

(Если вам интересно, президент Картер — одинаково добрый, любящий и чудесный человек как на людях, так и в личной жизни. И он вдохновляет меня на то, чтобы быть лучше.)

В заключение хочу сказать, что глубоко благодарен моим родителям. И всегда помню, чем они жертвовали ради меня, включая муки голода. Эта книга дает мне возможность лишней раз воздать им за доброту, и я благодарен за эту возможность.

И, наконец, но далеко не в последнюю очередь, я глубоко благодарен моим возлюбленным близким: жене Синди за любовь и заботу обо мне (проявляющуюся до сих пор) и дочери Энджел за то, что стала самой большой любовью в моей жизни.

Позвольте всем вам, к кому обращена моя благодарность, хотя бы отчасти воздать должное при помощи этого стихотворения (потому что оно мне ничего не стоит и потому что я уже сделал так в своей первой книге, и никто не жаловался).

Идем же, айда!
 За пределы ограниченного ума.
 Пойдемте все вместе!
 Добро пожаловать в пробуждение!

(Оригинал на санскрите:

Gate, gate.

Paragate.

Parasamgate.

Bodhisvaha!)

Примечания

Введение. Как я научился радоваться
в свое удовольствие и себе на пользу

1. Steve Lohr, «Hey, Who's He? With Gwyneth? The Google Guy», *New York Times*, September 1, 2007, http://joyondemand.com/r/meng_nyt
2. Chade-Meng Tan, «Everyday Compassion at Google», TED Talk, November 2010, http://joyondemand.com/r/meng_ted
3. Андерсон Купер берет интервью у Чед-Менга Тана, «Mindfulness», *60 Minutes*, CBS News, December 14, 2014.
4. David G. Allan, «Google's Algorithm for Happiness», CNN, 2015, http://joyondemand.com/r/google_happiness
5. Philip Brickman, Dan Coates, and Ronnie Janoff-Bulman, «Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?» *Journal of Personality and Social Psychology* 36, no. 8 (1978): 917—27.
6. David Lykken and Auke Tellegen, «Happiness Is a Stochastic Phenomenon», *Psychological Science* 7, no. 3 (1996): 186—89.
7. J. A. Brefczynski-Lewis, et al., «Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 104, no. 27 (2007): 11483—88.
8. Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994).
9. Как я узнал позднее, он учил меня медитации под названием випассана, или медитация прозрения, менее жесткой версии того, что на Западе называют медитацией внимательности.
10. Anthony Barnes, «The Happiest Man in the World?» *The Independent*, January 20, 2007, http://joyondemand.com/r/happiest_man
11. Yongey Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness* (New York: Three Rivers Press, 2008).

12. Richard Davidson, et al., “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation”, *Psychosomatic Medicine* 65, no. 4 (2003): 564–70.
13. Matthieu Ricard, *Happiness: A Guide to Developing Life’s Most Important Skill* (New York: Little, Brown and Company, 2003).
14. Shawn Achor, *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work* (New York: Crown Business, 2010).
15. Shawn Achor, “The Happiness Dividend”, *Harvard Business Review*, June 23, 2011, http://joyondemand.com/r/happiness_dividend

Глава 1. Радость для каждого. Неожиданные (и НЕнеожиданные) преимущества тренировки ума

1. Личная переписка по электронной почте.
2. Walter Isaacson, *Steve Jobs* (New York: Simon & Schuster, 2013).
3. Эта история, впервые опубликованная в статье Джоны Лерера “The Eureka Hunt” в *The New Yorker* (July 2008), также была подтверждена Джоном Куниосом в личной переписке.
4. Sigal G. Barsade and Donald E. Gibson, «Why Does Affect Matter in Organizations?» *Academy of Management Perspectives* 21 (February 2007): 36–59.
5. Teresa M. Amabile, et al., “Affect and Creativity at Work”, *Administrative Science Quarterly* 50, no. 3 (2005): 367–403.
6. Shinzen Young, “Shinzen, the Mindful Math Geek”, YouTube, December 6, 2009, http://joyondemand.com/r/shinzen_math и личные письма.
7. Elaine Hatfield and Susan Sprecher, “Men’s and Women’s Preferences in Marital Partners in the United States, Russia, and Japan”, *Journal of Cross-Cultural Psychology* 26, no. 6 (1995): 728–50.
8. Olivia Fox Cabane, *The Charisma Myth: How Anyone Can Master the Art and Science of Personal Magnetism* (London: Portfolio, 2013).
9. Landon Thomas Jr., “A \$31 Billion Gift Between Friends”, *New York Times*, June 27, 2006, http://joyondemand.com/r/billion_friends

Глава 2. За один вдох? Не может быть! Как почувствовать радость с первого вдоха

1. Y. Y. Tang, et al., “Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation”, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 104, no. 43 (2007): 17152–56.
2. Michael D. Mrazek, et al., “Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering”, *Psychological Science* 24, no. 5 (2013): 776–81.

3. A. C. Hafenbrack, Z. Kinias, and S. G. Barsade, “Debiasing the Mind Through Meditation: Mindfulness and the Sunk-Cost Bias”, *Psychological Science* 25, no. 2 (2014): 369–76.
4. P. Kaliman, et al., “Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators”, *Psychoneuroendocrinology* 40 (2014): 96–107.
5. Это широко известный диалог из классической кинокомедии «Аэроплан!» «Ты же несерьезно?» — «Я серьезно. И не зовите меня Ширли!» Пояснение специально для всех, кто не смотрел этот старый фильм.
6. Michael Mosley, “The Truth About Exercise”, *Horizon*, режиссер Тоби Макдональд, BBC Two, эфир от 28 февраля 2012 года.
7. Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (New York: Random House, 2012).

Глава 3. От одного вдоха до бесконечности.

Обретаем устойчивое счастье

1. *Nimitta Sutta (The Discourse on Meditation Signs)*, Anguttara Nikaya 3:103.

Глава 4. Я что, счастлив? Направляем ум к радости

1. Malcolm Gladwell, «The Naked Face», *The New Yorker* (August 5, 2002).
2. *Upanisa Sutta (The Discourse on Proximate Causes)*, Samyutta Nikaya 12:23.
3. На данную тему написано множество статей, но это одна из лучших, в которой вдобавок можно найти полезные ссылки на все остальные: Kennon M. Sheldon and Sonja Lyubomirsky, “How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves”, *The Journal of Positive Psychology* 1, no. 2 (2006): 73–82.
4. Хорошая статья о пользе дневника благодарностей: Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, “Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–89.
5. Brigid Schulte, “To Achieve Happiness: 5 habits, 2 minutes”, *The Columbus Dispatch*, July 14, 2015.
6. Akira Kasamatsu and Tomio Hirai, “An Electroencephalographic Study on the Zen Meditation (Zazen)”, *Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica* 20, no. 4 (1966): 315–36.
7. Amit Bhattacharjee and Cassie Mogilner, “Happiness from Ordinary and Extraordinary Experiences”, *Journal of Consumer Research* 41, no. 1 (2014): 1–17.
8. Eric Weiner, “Bhutan’s Dark Secret to Happiness”, BBC, April 8, 2015, http://joyondemand.com/r/bhutan_happiness

9. C. N. De Wall and R. F. Baumeister, “From Terror to Joy: Automatic Tuning to Positive Affective Information Following Mortality Salience”, *Psychological Science* 18, no. 11 (2007): 984–90.
10. Shinzen Young, “The Power of Gone”, *Tricycle*, Fall 2012.
11. Личная переписка по электронной почте.

Глава 5. Возвышаем ум за несколько секунд. *Радость сердечных практик*

1. Mat Smith, «Life Lessons from the World’s Happiest Man», *Esquire* (December 15, 2015), http://joyondemand.com/r/matthieu_learned
2. Nyanaponika Thera, et al., “Mudita: The Buddha’s Teaching on Unselfish Joy”, *Access to Insight* (2013), <http://joyondemand.com/r/mudita>.
3. Н. Н. Dalai Lama, *Beyond Religion: Ethics for a Whole World* (Boston: Mariner Books, 2012).
4. Anguttara Nikaya 5:35.
5. Barbara L. Fredrickson, et al., “Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources”, *Journal of Personality and Social Psychology* 95, no. 5 (2008): 1045–62.
6. Согласно «Висуддхимагге» («Путь очищения»), буддийскому тексту V века, близкий враг альтруистической радости определяется как «радость, основанная на домашней жизни», однако содержит описание неблагоприятного удовольствия. «Висуддхимагга» называет остальные состояния-враги трех высших состояний менее загадочно: алчность, горе и незнание соответственно. Я постарался в этом разделе дать им такие названия, которые понятны даже мне самому. Следует отметить, что современные учителя медитации пользуются похожим, но не совсем идентичным списком дальних и ближних врагов трех высших состояний. В моем собственном толковании я старался оставаться как можно ближе к самому раннему источнику, каким и является «Висуддхимагга».
7. Если вы хотите узнать больше, могу порекомендовать очень краткое, но понятное введение: James Heathers: “Introduction to Vagal Tone”, http://joyondemand.com/r/vagal_tone
8. Bethany E. Kok, et al., «How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone», *Psychological Science* 24, no. 7 (2013): 1123–32.
9. Dacher Keltner, “The Compassionate Instinct: A Darwinian Tale of Survival of the Kindest”, Meng Wu Lecture, Stanford School of Medicine, Palo Alto, CA, September 29, 2011, http://joyondemand.com/r/dacher_compassion.

10. Bethany E. Kok and Barbara L. Fredrickson, “Upward Spirals of the Heart: Autonomic Flexibility, as Indexed by Vagal Tone, Reciprocally and Prospectively Predicts Positive Emotions and Social Connectedness”, *Biological Psychology* 85, no. 3 (2010): 432–36.

Глава 6. Счастье полно дерьма.

Работаем с болезненными эмоциями

1. Личная переписка по электронной почте.
2. Christopher Chabris and Daniel Simons, *The Invisible Gorilla: How Our Intuitions Deceive Us* (New York: Harmony, 2010).
3. Louis C. K. on *Late Night with Conan O'Brien*, NBC, October 1, 2008.
4. Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness* (Boston: Beacon Press, 1999).
5. Louis C. K. on *Late Night with Conan O'Brien*.
6. Личная переписка.
7. Paul Reps and Nyogen Senzaki, *Zen Flesh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings* (Boston: Tuttle Publishing, 1998).
8. Matthieu Ricard, *Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World* (New York: Little, Brown, 2015): 56–57.

Глава 7. Великий ум лучше, чем секс.

Исследование по ту сторону земных наслаждений

1. Ajahn Brahm, «Life Moments with Ajahn Brahmavamsa (Ajahn Brahm)», YouTube, February 5, 2013, http://joyondemand.com/r/brahm_moments.
2. Эта цитата относится к седьмой из Десяти ступеней, описанных в «Аватамсака-сутре».
3. Michael R. Hagerty, et al., «Case Study of Ecstatic Meditation: fMRI and EEG Evidence of Self-Stimulating a Reward System», *Neural Plasticity* 2013 (2013), article ID 653572.
4. Есть неплохая подборка исследований, посвященных взаимодействиям между эмоциональным осознанием, эмпатией и островком Рейля в головном мозге. Крейг и Герберт предполагают прочные связи между осознанием эмоций и осознанием внутренних телесных ощущений, включая ощущение сердцебиения, благодаря активности этой зоны мозга. В то же время Сингер упоминает много исследований, посвященных связям островка Рейля и эмпатии. Лутц считает, что все эти способности можно тренировать с помощью медитации.

A. D. Craig, “Human Feelings: Why Are Some More Aware Than Others?” *Trends in Cognitive Sciences* 8, no. 6 (2004): 239–41; Beate Herbert, Olga Pollatos, and Rainer Schandry, «Interoceptive Sensitivity and Emotion Processing: An EEG

- Study», *International Journal of Psychophysiology* 65, no. 3 (2007): 214–27; Antione Lutz, et al., «Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise», *PLoS One* 3, no. 3 (2008): e1897; Tania Singer, «Understanding Others: Brain Mechanisms of Theory of Mind and Empathy» in *Neuroeconomics: Decision Making and the Brain*, 2nd ed., eds. P.W. Glimcher, et al. (London: Academic Press, 2009): 251–68.
5. Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss and Beyond: A Meditator's Handbook* (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2006).

Эпилог. Не останавливайтесь и не напрягайтесь

1. «Самьютта-никая» 1:1. Тот факт, что этот сюжет открывает многотомный сборник, вероятно, говорит о его большом значении. Существует также замечательный перевод всего сборника на английский: Bhikkhu Bodhi, *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*, 2nd ed. (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2003).

МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог:

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook:

<http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте:

<http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Научно-популярное издание

Чед-Менг Тан

Иллюстрации Колина Гоу

РАДОСТЬ ИЗНУТРИ

Источник счастья, доступный каждому

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Светлана Мотылькова*

Литературный редактор *Светлана Стафеева*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн переплета *Елизавета Мазур*

Верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Олег Пономарёв, Антон Снятковский*

Чед-Менг Тан занимает в Google необычную должность — «отличный парень». В качестве такого «отличного парня» он организовал для коллег курс по развитию эмоционального интеллекта на основе внимательности «Ищи внутри себя». В этой книге он рассказывает о радости как источнике счастья и о том, как получить доступ к этому источнику, который находится не во внешнем мире, а внутри каждого из нас.



Мы живем в мире постоянно действующих внешних стимулов, где нам неустанно твердят, что только материальный успех может быть источником счастья, а следовательно, счастье недостижимо в принципе. На самом деле источник счастья и душевного спокойствия находится внутри нас и доступен в любой момент. Нам необходимо лишь понять, что это такое, и суметь его увидеть.

**Его святейшество Гьялва Кармапа 17-й,
Оргьен Тринле Дордже**

В этой книге Менг продолжает добиваться своей цели: открывать людям путь к лучшей, счастливой жизни. Я уважаю его стремление изменить наш мир к лучшему с помощью юмора, упорства и познания себя.

Джимми Картер, 39-й президент США

ISBN 978-5-00100-839-2



9 785001 008392 >

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



facebook.com/**mifbooks**



vk.com/**mifbooks**



instagram.com/**mifbooks**