

Шинзен Янг



ЕСТЕСТВЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ

КАК ОБЛЕГЧИТЬ И РАСТВОРИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ БОЛЬ
С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Шинзен Янг

**Естественное избавление
от боли. Как облегчить и
растворить физическую боль с
помощью практики медитации**

«Ориенталия»

2004

Янг Ш.

Естественное избавление от боли. Как облегчить и растворить физическую боль с помощью практики медитации / Ш. Янг — «Ориенталия», 2004 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-071-5

Эта книга с приложением в виде аудиомедитаций использует ключевые принципы традиционной тренировки внимательности для создания современного, максимально практичного способа облегчения и исцеления любого типа физического страдания, вплоть до невыносимых хронических болей, помогая снизить вашу потребность в лекарствах и в некоторых случаях даже избавить от необходимости хирургического вмешательства.

ISBN 978-5-91994-071-5

© Янг Ш., 2004

© Ориенталия, 2004

Содержание

Предисловие	6
Введение	9
Глава 1	12
Глава 2	19
Что такое медитация?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Шинзен Янг

Естественное избавление от боли: как облегчить и растворить физическую боль с помощью практики медитации

Shinzen Young

NATURAL PAIN RELIEF

How to Soothe & Dissolve Physical Pain with Mindfulness

SOUNDS TRUE

Boulder, Colorado

© Shinzen Young, 2004, 2011.

By arrangement with Sounds True, Inc., 413 S. Arthur Ave., Louisville, CO, 80027, USA

Публикуется по согласованию с Издательством «Саундз Тру», Луисвилл, Колорадо (США)

Издательство выражает признательность Артёму Агабекову за его бескорыстную помощь в издании этой книги.

Перевод с английского: *В. Ширяев*



Предисловие

К тому времени, когда я впервые встретил Шинзена Янга на научной конференции зимой 1986 года, моя научная работа в области исследования изменённых состояний сознания уже принесла мне международную известность и сделала признанным авторитетом в этой области. Я был «экспертом» в медитации, но это было знание интеллектуальное;

у меня не было почти никаких познаний о медитации, которые проистекали бы из личного опыта. Я получил инструкции по медитации от нескольких известных учителей, но хорошо сознавал, что по части практики у меня не было необходимых навыков.

Когда я услышал лекцию Шинзена о медитации, у меня волосы зашевелились на затылке – на каком-то глубинном уровне, глубже уровня ума, часть меня понимала: «Этот человек говорит из прямого опыта, а не из книжного знания, и он явно знает, о чём говорит». Я слышал многих знаменитых духовных учителей, но их слова никогда не трогали меня подобным образом.

Шинзен вызвался обучать нас медитации по утрам всё оставшееся время конференции. Эти занятия изменили меня: если раньше я думал, что у меня отсутствует необходимый талант к медитации, то сейчас я стал не просто учиться этому процессу, но и наслаждаться им! С тех пор медитация стала важной и приносящей удовлетворение ежедневной частью моей жизни.

Я давно интересуюсь тем, как Шинзен использует медитацию внимательности для работы с болью и страданием. Я рад, что мой интерес остаётся больше интеллектуальным, поскольку я ненавижу боль и страдание и не хочу лично тестировать то, насколько эффективны его методы в случае интенсивных болевых ощущений. Тем не менее я проверял методы Шинзена на относительно низких уровнях боли и страдания и могу утверждать, что они действительно работают.

Как говорит Шинзен, страдание равняется боли, помноженной на сопротивление. Недавно мне довелось ощутить эффект снижения уровня страдания после применения навыков внимательности и равностности. Забавно, что этот случай произошёл на ранней стадии десятидневного ретрита¹ под руководством Шинзена, который мы с женой посетили в 2003 году сразу после Рождества. Я периодически замечал странные ощущения в груди и теле, а проснувшись однажды посреди ночи, я почувствовал, что нахожусь в предобморочном состоянии. Когда я рассказал об этом своей жене Джуди, которая работает медсестрой, она проверила мой пульс и обнаружила, что он слабый и нерегулярный. Врач, присутствовавший на ретрите, предложил мне обратиться в ближайшую клинику.

Через полчаса я уже был в приёмном отделении, подключённый к разного рода мониторам, и наблюдал на экране своё аритмичное сердцебиение – иногда очень быстрое, иногда пропускающее такт, – в то время как мне делали инъекции для нормализации сердечных сокращений.

Мне удалось оставаться безмятежным и спокойным на протяжении всего этого эпизода. В конце концов, я же практиковал внимательность и равностность на ретрите Шинзена и не видел причин прекращать практику только потому, что оказался в больнице. Как позже заметил Шинзен, космос переместил меня из ретрита базовой внимательности² на ретрит продвинутой внимательности.

¹ Ретрит – групповая или индивидуальная интенсивная практика медитации, во время которой участники, как правило, не имеют контактов с внешним миром и могут полностью посвятить себя практике. – *Здесь и далее прим. пер.*

² Базовая внимательность (англ. *Basic Mindfulness*) – авторская система медитации Шинзена Янга, которая учитывает все возможные виды ощущений.

В ту ночь и несколько последующих дней в палате интенсивной терапии, когда я выполнял базовую практику ретрита – наблюдение за телесными ощущениями, мыслями и образами, – мои мысли и соответствующие им образы и чувства периодически начинали активно проявляться: «О боже, я в больнице, моё сердце словно сошло с ума и пропускает удары, у меня слабый пульс и я могу умереть!» Я продолжал наблюдать за мыслями, образами и телесными ощущениями настолько внимательно и невозмутимо, насколько только мог. Менее чем за минуту они прекращались, и я снова становился спокойным и безмятежным и мог адекватно реагировать на ситуацию.

Что и говорить, я был весьма впечатлён собой и тем, чему я научился у Шинзена. Кажется, находиться в больнице с шалющим сердцем – вполне подходящий случай для того, чтобы начать паниковать, но я спокойно со всем этим справился. Страдание равняется боли, помноженной на сопротивление. У меня хватило медитативного опыта, чтобы практически не оказывать сопротивления, а потому психологическая боль и сопротивление не смогли вырасти до какого-либо значительного уровня страдания.

Современные научные исследования подтверждают тот факт, что древняя практика медитации внимательности может быть очень полезной при работе с различными проблемами здоровья. Я знаю из личного опыта, что для многих людей овладение техникой медитации может оказаться довольно непростой задачей, и очень рад, что у нас есть эта книга и аудиозаписи медитаций Шинзена, которого я считаю одним из наиболее выдающихся учителей медитации современного мира. После того как Шинзен овладел мастерством медитации под руководством восточных учителей, он систематически изучал и экспериментировал с тем, каким образом можно наиболее эффективно и просто обучить современных западных людей навыкам этой практики.

Можно с успехом применять предложенные здесь упражнения в обычной жизни и научиться существенно снижать или даже полностью устранять страдание, возникающее в результате физической и психологической боли. Практически каждому из нас предстоит хотя бы изредка, а некоторым людям – довольно часто или даже хронически сталкиваться с подобной болью, так что книга, которую вы сейчас держите в руках, является настоящим подарком!

*Д-р Чарльз Т. Тарт,
почётный профессор психологии
Калифорнийского университета в Дэвисе.*



Среди его книг – «Изменённые состояния сознания»³ и «Наука разума: тренировка медитации для практичных людей»⁴.

³ Изменённые состояния сознания. Москва: Эксмо, 2003.

⁴ На русском языке не издавалась.

Введение



Весьма вероятно, что, если вы сейчас читаете эти строки, вы не находите облегчения той боли, которую испытываете. Возможно, вы попробовали другие методы избавления от неё – вроде лекарств или физиотерапии, но хотите найти такой способ, который позволил бы вам жить с полной внимательностью и присутствием, не становясь заложником боли и дискомфорта.

Как только в теле возникает боль, ум начинает искать способы её облегчения. И хорошо, если мы можем убрать причину боли или заглушить её болеутоляющими средствами. Но иногда в жизни большинства людей бывают моменты, когда встречи с интенсивной болью просто невозможно избежать.

Сотни тысяч людей вынуждены жить каждый день с неизбежной и часто мучительной болью из-за различных заболеваний и травм.

Должны ли мы испытывать безнадёжное и бессмысленное страдание, если не можем избежать боли? Однозначно нет! Существует альтернатива, способ не избежать боли, но пройти сквозь неё. Мы можем применить к боли медитацию внимательности.



Должны ли мы испытывать безнадёжное и бессмысленное страдание, если не можем избежать боли? Однозначно нет! Существует альтернатива, способ не избежать боли, но пройти сквозь неё.

Это способ фокусирования внимания на боли и тщательного наблюдения за ней, когда мы одновременно открываемся этой боли и отпускаем сопротивление. По мере развития этого навыка боль будет причинять вам всё меньше страдания и во многих случаях будет просто рассыпаться, превращаясь в поток чистой энергии. Это звучит слишком красиво, чтобы быть правдой, но это факт, который был открыт тысячами людей независимо друг от друга. Да, если говорить честно, на это потребуются время, усилие и настойчивость. Но, с другой стороны, прогресс в этом навыке подобен росту снежного кома: чем больше вы практикуете, тем быстрее растёте. При условии регулярной практики этот навык доступен любому человеку, подобно спортивным или музыкальным дисциплинам.

Данный подход к работе с болью вызывает две сложности. Первая сложность концептуальная: требуется новое, радикально отличающееся от привычного понимание процесса боли. В истории науки подобные фундаментальные изменения точки зрения называются сдвигом парадигмы. Часто требуется время и усилие на то, чтобы принять новую парадигму, но это стоит того, потому что новый способ смотреть на вещи даёт нам силу и ясность.

Вторая сложность практическая: чтобы переживать боль новым вдохновляющим образом, требуется наработать навыки фокусирования и концентрации. Это можно сделать посредством систематической, регулярной практики упражнений, развивающих внимательность.

Эта книга – «Естественное избавление от боли» – даёт ответ на оба этих вызова. В ней содержится вся необходимая теория, а аудиомедитации⁵ помогают освоить техники практической работы с вашей болью. Вы можете использовать эти аудиомедитации столько, сколько захотите, даже по многу раз в день, если боль – это существенный элемент вашей жизни. Продолжайте использовать их день за днём, пока не поймёте, что способны медитировать самостоятельно.

Эта книга явилась итогом многих лет исследований и практики, и я рад, что могу поделиться ей и помочь вам преодолеть свою боль. Многие истории и примеры в этой книге описывают превосходение интенсивной или длительной боли, но важно помнить, что принципы, которые вы будете здесь изучать, являются достаточно обширными и универсальными. Вы можете использовать их для снижения или искоренения страданий, связанных с телесным дискомфортом любого рода, включая мелкую боль, – или же с временным дискомфортом, вызванным усталостью, голодом, жарой, холодом, долгими часами стояния или сидения и так далее.

Вы даже можете применять то, чему научитесь здесь, к занятиям спортом и физкультурой, медитируя на тех телесных ощущениях, которые будут возникать в ходе этих занятий. Со временем это поможет реально повысить вашу физическую выносливость и существенно углубить то чувство блаженства, которое называют иногда «эйфорией бегуна».

Таким образом, хотя я и буду говорить в этой книге о «работе с болью», на самом деле я буду описывать стратегии работы с любыми дискомфортными телесными ощущениями. Они включают и телесные проявления таких эмоций, как гнев, страх, грусть, смущение, нетерпеливость, стыд, смятение, зависть и так далее.

Изучая способы, о которых я здесь буду рассказывать, вы повысите свою свободу выбирать, как справляться с болью. Эти методы могут работать и в сочетании с сильными обезболивающими в тех случаях, когда лекарства не могут полностью заглушить боль. Или они могут стать альтернативой обезболивающим, когда по мере практики вы сможете существенно снизить использование болеутоляющих лекарств или вовсе отказаться от них.

Я обучаю людей практике медитации для облегчения боли уже более тридцати лет и всё ещё удивляюсь тому, насколько она эффективна. Люди, которые из-за боли едва могли функционировать, часто способны вновь обрести свою жизнь в результате регулярной практики медитации. Это не всегда лёгкий процесс, но если вы будете решительны и целеустремлённы, то эти техники, несомненно, принесут вам пользу.

⁵ Аудиомедитации для работы с болью можно скачать на сайте www.audiomed.org. Текстовая расшифровка этих аудиомедитаций приводится в конце книги, в Приложении 1. Рекомендуем вначале прочитать всю книгу целиком, после чего переходить к практике этих медитаций.



Глава 1

Моя история



Я пришёл к принципам, которые излагаются в этой книге, через практику буддийской медитации и мои собственные попытки справиться с болью. Я хочу поделиться с вами своей историей, чтобы вы лучше поняли, как развивалось моё понимание этих техник.

Мои самые ранние воспоминания связаны с ощущением себя очень хилым и плаксивым ребёнком. Я помню, что всякий раз, ушибив ногу или травмировав себя каким-то иным образом, я кричал и плакал. Мама рассказывала мне, что я был «трудным» и очень чувствительным младенцем; в первые годы жизни за мной было очень сложно ухаживать. Я много плакал, был привередлив в еде и тому подобное. Уже ребёнком я делал всё, что только возможно, чтобы избежать физического дискомфорта. Я пользовался любыми уловками для того, чтобы избежать инъекций или посещения зубного врача. В общем, по своей природе я отнюдь не являюсь спокойным или терпеливым человеком. Более того, весьма вероятно, что меня притянуло к медитации именно потому, что я был человеком противоположного типа.



По своей природе я совсем не являюсь спокойным или терпеливым, человеком. Весьма вероятно, что меня притянуло к медитации именно потому, что я был человеком противоположного типа.

Когда я учился в средней школе, у меня начал развиваться по тем временам достаточно необычный интерес: изучение азиатских культур. Моим лучшим другом в те школьные годы был другой ученик – мальчик с японскими корнями, американец в третьем поколении. Однажды в пятницу он пригласил меня пойти с его семьёй на просмотр японского кино. Мне было не очень интересно, но я не хотел обижать их отказом и потому согласился. Первый фильм рассказывал о любовной истории в современной Японии, и я смертельно скучал. Но вторым в программе шёл фильм о самураях, и он полностью захватил меня. История разворачивалась в Японии восемнадцатого века, и то, что я там увидел, было настолько невероятным и экзотическим, будто действие происходило на другой планете.

С того самого дня каждую пятницу я стал ходить с ними на японские фильмы, и в конце концов они начали учить меня японскому языку. Я обнаружил, что существует полноценная образовательная система для японских детей в Америке, которая преподаётся параллельно обучению в обычной государственной школе (эта система чем-то похожа на еврейскую школу – хедер). По рабочим дням классы собирались после окончания уроков в обычной школе, а по субботам они продолжались весь день. Я начал посещать японскую школу, в которой оказался единственным неамериканским учеником. Разумеется, на момент поступления моё знание японского языка было весьма ограниченным, но в конце концов я нагнал остальных. Я окончил и обычную, и японскую школу одновременно. В японской школе, которую я окончил с отличием, меня выбрали произнести прощальную речь. Никогда не забуду эту картину: мои родители сидят среди остальных в зале и гордо слушают речь своего сына, не понимая ни единого слова.

Я поступил в Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе на отделение восточных языков и последний год обучения провёл в Японии, став участником университетской программы обмена; к тому времени я говорил, читал и писал на японском языке как на родном. Именно в тот первый год за границей я впервые познакомился с буддизмом. Изначально мой интерес к этой традиции был обусловлен тем, что буддийские храмы были похожи на декорации, в которых разворачивалось действие самурайских фильмов, в которые я был влюблён с детства.

Во время посещения храма произошло нечто, что произвело на меня неизгладимое впечатление: один из монахов потянулся ко мне и взял за руку, и этот простой жест стал для меня знаковым. «У них есть секрет, – подумал я, – и они будут счастливы разделить его со мной, но они не станут его навязывать. Он лежит в протянутой ладони».

Вернувшись в университет на получение диплома, я поговорил со своим любимым профессором о буддизме и буддийской культуре, и он посоветовал мне поступить в аспирантуру на программу по буддологии в университет Висконсина. В то время из-за культурного сдвига, связанного с войной во Вьетнаме, правительство активно финансировало буддийские исследования, потому что нам нужны были буддисты в Юго-Восточной Азии на нашей стороне.

В общем, я получил грант на учёбу, который позволил мне получить степень доктора наук со специализацией в буддологии.

После окончания учёбы университет снова направил меня в Японию. Предполагалось, что я буду изучать буддийскую школу Шингон на горе Коя-сан. Шингон – это особая школа японского буддизма, практики которой достаточно схожи с практиками тибетского буддизма. На тот момент на Западе эту школу ещё никто не изучал, и в моих планах было стать единственным западным специалистом по этому направлению буддизма. Однако монахи, живущие в монастыре на горе Коя, отказались обучать меня чему-либо, пока мой интерес оставался чисто интеллектуальным. Они сказали: «Если хочешь изучить буддизм, ты должен его практиковать».



Монахи, живущие в монастыре на горе Коя, отказались обучать меня чему-либо, пока мой интерес оставался чисто интеллектуальным. Они сказали: «Если хочешь изучить буддизм, ты должен его практиковать».

Так я начал медитировать. Вначале было очень сложно, поскольку я должен был сидеть со скрещёнными ногами и выпрямленной спиной не шелохнувшись в течение часа. Очень скоро моё внимание было полностью поглощено физической болью из-за такого сидения. В конце часа я бывал уже на пределе, цепляясь за свою жизнь. Я сжимал кулаки, пока всё моё тело трясло от напряжения. Часто я был на грани слёз, испытывая агонию физического дискомфорта от того, что удерживал тело неподвижным на протяжении такого длительного времени.

Но я уважал тех людей, которые меня обучали, а они говорили: «Это путь, проверенный временем» – так что я продолжал стараться. Каждая сидячая практика была настоящей пыткой. Монахи дали мне медитацию на дыхание, схожую с аудиомедитацией № 5 в этой книге. Фокусировка на дыхании немного помогала, но очень скоро я снова погружался в боль, и все привычные реакции на боль тоже возвращались.

Через несколько месяцев ежедневной практики уровень моей концентрации стал понемногу расти, и я мог удерживать внимание без отвлечений. Это было очень приятно. Моё дыхание естественным образом замедлилось, и я заметил, что внутренний монолог стал не таким громким, как раньше. Хотя я не обратил внимания на это в то время, оглядываясь назад, я понимаю, что у меня не только затих внутренний диалог, но и снизилось количество и интенсивность ментальных образов и эмоциональных реакций на боль. Поскольку, как и большинство людей, я был сконцентрирован на своих мыслях, то это и было тем, что я изначально заметил, – стиханием «внутреннего диалога». Это был мой первый прорыв.

Через несколько месяцев мне предложили пройти *сэссин* в дзэнском монастыре. В японском языке *сэссин* означает интенсивный медитационный ретрит в традиции дзэн, длиной в неделю. Первая сидячая практика прошла отлично, вторая – состояние замечательное, третья – начались дискомфортные ощущения. К четвёртой сессии я понял, что попал в беду. Ежедневно мне предстояло отсидеть около двадцати таких полчасовых практик, и это был только первый день недели!

Мне становилось всё хуже и хуже. К последней сидячей практике последнего дня мой разум был настолько искажён постоянной болью, что я терял контакт с реальностью и воображал, будто монахи специально тянут время, не закрывая сессию, чтобы помучить меня – иностранца. Боль в прямом смысле сводила меня с ума. В последний период сидячей медитации всё моё тело начало сильно трясти, и я осознал, что действительно нахожусь на грани. В мыслях я начал кричать самому себе: «Ты не ребёнок, не плачь! Ты не ребёнок, не плачь!»

И вдруг, ни с того ни с сего, всё просто растворилось. Боль обратилась в волны энергии. Мой внутренний диалог исчез в глубокой тишине, а ментальные образы растворились в ярком белом свете. Тело полностью расслабилось: боль была просто энергией. В тот момент я пережил такой душевный покой, какой не испытывал никогда в жизни. Этот опыт продолжался десять или пятнадцать минут, затем прозвонил колокольчик, и сэссин завершился. Но эти несколько минут изменили меня навсегда.

Следующей зимой я прошёл стодневную одиночную тренировку на горе Коя-сан. Один из монахов наконец-то согласился обучать меня и дал мне буддийское имя Шинзен. «Мы начнём в день зимнего солнцестояния, – сказал он. – Тренировка продлится сто дней, ты будешь в изоляции и жильё твоё не будет отапливаться. Но если ты хочешь традиционный подход, то он выглядит именно так».

Был ещё один сюрприз, когда я уже начал тренировку. Как оказалось, три раза в день я должен был идти к деревянной бочке с водой, пробивать лёд, наполнять деревянную кадку

и обливаться из неё ледяной водой. Этот ритуал необходимо было повторять перед каждым периодом медитации.

На третий день, когда я облился с головой и пытался высушиться, вытираясь замерзающим в руках полотенцем, на меня снизошло озарение.

В первые три дня я замечал, что каждый раз, когда мой ум блуждал, ощущение страдания усиливалось, а когда я возобновлял концентрацию – оно уменьшалось. Стало кристально ясно, что у меня всего три варианта: либо я проведу следующие девяносто семь дней в безнадежных мучениях, либо сдамся и вернусь в Америку, либо проведу эти девяносто семь дней в состоянии концентрации, двадцать четыре часа в сутки. Четвёртого варианта попросту не существовало. Я не хотел сдаваться и тем более не хотел проводить девяносто семь дней в страдании, а потому поклялся приложить все усилия к тому, чтобы оставаться в состоянии непрерывной концентрации.



Я заметил, что каждый раз, когда мой ум блуждал, ощущение страдания усиливалось, а когда я возобновлял концентрацию – оно уменьшалось.

Это состояние стало моим единственным источником покоя. Сейчас я вижу, что тот одиночный ретрит был стодневным средством биологической обратной связи⁶ по наработке непрерывной концентрации. Я вошёл туда одним человеком и вышел другим. Это был тяжёлый опыт, но это была совсем небольшая цена за новую жизнь, или, точнее, за новый способ жизни, который я обрёл. Со времени окончания того ретрита и до настоящего момента состояние концентрации никогда не исчезало полностью.

После завершения тех ста дней тренировки я остался в Японии ещё на два года. Я продолжал обучение в традиции Шингон на горе Коя и посещал дзэнские ретриты в Киото, древней столице Японии. На одном из дзэнских ретритов я встретил человека, который радикально изменил направление всей моей жизни. Ретрит должен был вот-вот начаться, и я уже сидел в зале для медитаций, когда заметил ещё одного иностранца – и не просто иностранца, а католического священника! Когда он вошёл в зал, я подумал: «Как странно, католический священник на дзэнском ретрите. Разумеется, он совершенно не в курсе, что его здесь ждёт!» Но затем этот человек сел в идеальную позу лотоса и быстро погрузился в очевидно глубокое состояние медитации. Он выглядел, как дзэнский монах с солидным стажем.

Во время одного из перерывов я подошёл к нему и представился. Этим человеком, пробудившим моё любопытство, оказался отец Уильям Джонсон, христианский миссионер из Ирландии, который действительно практиковал медитацию дзэн уже несколько десятилетий.

⁶ Биологическая обратная связь (англ. *biofeedback*) – технология, которая предоставляет человеку информацию о состоянии и изменении тех или иных физиологических процессов, происходящих в его организме. Эта информация предоставляется посредством обратной связи с помощью компьютерной техники. Основной задачей метода является обучение навыкам саморегуляции, поскольку обратная связь делает доступной для пациента информацию, в обычных условиях им не воспринимаемую.

Я вырос в еврейской семье и мало что знал о католицизме. Мы с отцом Биллом стали хорошими друзьями, и благодаря ему я осознал удивительную вещь: до встречи с ним я полагал, что особые состояния сознания, которые я переживал в буддийской медитации, были исключительно буддийским феноменом. Через диалоги с отцом Биллом я осознал, что буддийская медитация является лишь одним представителем широкого универсального опыта, который можно найти как во всех религиях, так и в светском нерелигиозном контексте. Это осознание позволило поместить мой буддийский опыт в гораздо более широкую и универсальную перспективу.

Я стал с жадностью изучать опыт мистиков и практиков медитации в христианской, исламской, даосской, индуистской и иудейской традициях. Меня пленили работы святой Терезы Авильской, Джалаладдина Руми, средневековый христианский текст «Облако незнания», Ицхак Лурия, Томас Мертон и многие другие. В частности, я был приятно удивлён тем фактом, что хотя медитация и не является настолько центральной темой в иудаизме, как в буддизме, еврейская традиция медитации всё же существует, и для неё в иврите был разработан целый технический вокабуляр, описывающий тот же опыт, что я получал, следуя буддийской практике!

С того времени я стал рассматривать состояния медитации не как некую «буддийскую штуку», но как универсальный человеческий опыт. Незадолго до отъезда из Японии я в последний раз встретился с отцом Джонстоном. Он только что прочитал статью об учёных, которые исследовали медитативные состояния сознания, и был этим очень вдохновлён. Отец Джонстон принадлежал к ордену иезуитов, которые исторически были связаны с интеллектуальной элитой католической Европы (традиция, продолжающаяся и по сей день). Его, как и меня, невероятно привлекала идея о том, что западная наука сможет подтвердить опыт буддистов и христиан.

Я подумал тогда: «Если я возвращаюсь в западный мир, где зародилась современная наука, возможно, мне следует использовать это как возможность получше в ней разобраться». Вскоре после моего возвращения в Соединенные Штаты я посетил ретрит в Международном центре буддийской медитации в Лос-Анджелесе с доктором Тхить Тхиен Аном – вьетнамским монахом, с которым я был знаком ещё до Японии. Я спросил его, не знает ли он что-либо об учёных, изучающих медитацию. Поскольку доктор Тхить Тхиен Ан сам был интеллектуалом и преподавателем, я подумал, что его может интересовать эта тема. И, к моему удивлению, он не только знал об этих исследованиях, но и сообщил мне, что трое наиболее известных исследователей в этой области присутствовали на этом самом ретрите. Вот так счастливая случайность!

Мы познакомились с этими учёными после окончания ретрита, и так произошёл новый важный поворот в моей жизни. В истории так часто случалось, что две сферы знания, развивающиеся независимо друг от друга, в какой-то момент находят общую основу и начинают заниматься «перекрёстным опылением», рождая совершенно новое направление человеческого знания. Сильно обобщая, можно сказать, что два наиболее выдающихся открытия в человеческой истории – это объективные, «внешние» науки Запада и субъективные, «внутренние» науки Востока. «Какое удивительное и волшебное

дитя может родиться от их взаимного обогащения», – мечтал я. Возможно, из этого соединения Востока и Запада может возникнуть совершенно новое направление в понимании человека и совершенно новая технология развития человека.

Три последних десятилетия я провёл, изучая эту возможность. Но тогда, в самом начале, передо мной была одна проблема: в школе я провалил математику и другие точные науки. Математики я боялся, да и в остальных точных науках положение было достаточно грустным. Однако теперь со мной были навыки медитации: способность к концентрации, способность слушать и не вовлекаться в свои внутренние монологи и способность наблюдать свои эмоции, не поддаваясь их влиянию. Например, если возникала уверенность в том, что у меня ничего

не выйдет, я часто мог наблюдать внутренний монолог, ментальные образы и эмоциональные ощущения, связанные с этим убеждением, но не поддаваться им. Навыки концентрации и безмятежности, которые я наработал через тренировку в медитации, позволили мне превзойти ограничивающее влияние прошлого и достаточно неплохо продвинуться в области математики и точных наук. Более того, я даже преподавал впоследствии эти предметы на университетском уровне.



Возможно, из этого соединения Востока и Запада может возникнуть совершенно новое направление в понимании человека и совершенно новая технология развития человека.

Мои научные изыскания, в свою очередь, серьёзно повлияли на то, как я обучаю медитации. Я стараюсь привнести научную чёткость, количественные показатели и экспериментирование – все эти качества, характерные для западной науки, – в то, как я обучаю буддийской медитации. Такой подход оказался в высшей степени результативным.

Я поставил перед собой цель: применить то, что я изучил в математике и точных науках, к преподаванию медитации. Я хочу найти максимально эффективные способы обучать практикам внимательности, основываясь на духе и методах западной науки. Разумеется, я не настолько невежественен, чтобы считать, что могу полностью видоизменить методы, передаваемые нам через столетия и тысячелетия, но я уверен, что возможно существенно их улучшить. Более того, есть возможность описать весь процесс универсальным светским научным языком, делая его доступным любому человеку в современном мире.

После возвращения из Японии я в течение многих лет жил в храме доктора Тхить Тхиен Ана, разделяя своё время поровну между собственной практикой медитации и изучением точных наук. Я никогда не объявлял себя учителем медитации, но поскольку люди воспринимали мой подход как современный и ясный, то постепенно информация распространялась, и многие начали практиковать медитацию вместе со мной.

Среди тех студентов медитации были и люди, которых мучила физическая боль. Я начал работать с ними, из своего собственного опыта зная шаги, которые нужно предпринять для превосхождения и, в конечном итоге, преобразования боли. Я стал известен не только как учитель медитации, способный объяснить мистические состояния, но также как специалист, разбирающийся во всех деталях работы с физическим дискомфортом.

В конце концов в 1982 году я открыл свой собственный центр в корейском квартале Лос-Анджелеса, где стала жить небольшая община людей, вместе практикующих медитацию. Во время совместной утренней медитации я беседовал со студентами, обсуждая их практику. Традиционно ученик обсуждает происходящее с учителем, после чего отправляется на подушку для медитации воплощать результаты этого обсуждения. Я же начал использовать другой подход: я садился напротив студентов во время их длительных медитаций и перед началом практики объяснял структуру упражнения. После того как они выполняли практику в течение нескольких минут, я спрашивал их о том, что они обнаружили. На основе их ответов я давал

им обратную связь различного вида. К примеру, я мог сказать: «Продолжайте делать то, что делаете, так будет лучше всего» или «Давайте поменяем вот это и вот это в вашей практике» – в зависимости от того, что они рассказывали. Ещё через несколько минут я снова их опрашивал. Мы могли по необходимости изменить процедуру практики, или же я давал интерпретацию услышанного, или просто подбадривал, делился историями из своей жизни. Наконец, я мог предложить им на выбор несколько вариантов того, что можно дальше исследовать в медитации.

Первое, что я обнаружил в результате применения этого «интерактивного» метода, – это то, что он был гораздо более эффективным, чем простой стандартный подход по принципу «вот учение, вот подушка для медитации, а теперь иди и практикуй». На ранних стадиях практики медитации начинающие проводят много времени в размышлениях, сонливости, непоследовательности, сомнениях, рассеянности и тому подобных состояниях. В противоположность этому, если перед ними сидит инструктор по медитации, то все эти внутренние факторы, препятствующие эффективной практике, можно существенно снизить. Также они с большей вероятностью смогут удерживать концентрацию на протяжении всего периода медитации. После того как они под управлением инструктора пережили на собственном опыте, что значит «качественное сидение», они смогут лучше воспроизвести это состояние в самостоятельной практике.

Ещё одним открытием стало то, что у студентов существенно изменялось восприятие времени в ходе такого интерактивного процесса. Они могли заниматься практикой достаточно долго и не ощущать, что прошло много времени. Так что подобный метод интерактивного наставления позволял студентам выполнять длительную медитацию и не чувствовать утомления.

Наконец, самое важное открытие состояло в том, что такой метод являлся самооптимизирующейся процедурой. Вот что я имею в виду: я верю в то, что буквально каждую минуту Природа дарит нам «окна возможностей» для самопревосхождения. Проблема в том, что большинство людей попросту не распознаёт их (что уж говорить об их использовании). Когда я инструктирую студента в медитации подобным интерактивным образом, я делюсь своим знанием, указываю на эти окна возможностей и предлагаю различные способы их использования.



Каждую минуту Природа дарит нам «окна возможностей» для самопревосхождения. Проблема в том, что большинство людей попросту не распознаёт их (что уж говорить об их использовании).

Вплоть до сегодняшнего дня, после многих лет исследования этого процесса, я всё ещё анализирую каждую сессию медитации, чтобы разобраться, что в ней работало и что не работало. Таким образом, я непрерывно совершенствую эту процедуру и создаю детальный алгоритм превосхождения. Аудиомедитации, которыми я делюсь с вами в этой книге, в общих чертах следуют этому алгоритму.

Глава 2

Практика медитации



Большинство людей время от времени сталкиваются с ситуациями, в которых они испытывают боль из-за болезни или травмы. Для миллионов же людей с хроническими болями подобная ситуация имеет место непрерывно, в каждый момент их жизни. Однако существует способ пройти сквозь боль – с помощью практики внимательности.

Я особенно хочу отметить то, что если вы пройдёте сквозь боль таким образом, она станет поддерживать и возвращать вас – как бы невероятно это ни звучало. Так что медитация – это не только путь работы с болью, но и возможность переживать боль очень осмысленно, когда она начинает реально способствовать вашему психологическому и духовному развитию.

Можно сказать, что в том, что вы чувствуете боль, есть и плохая, и хорошая новости. Плохая «новость» заключается в том, что вам больно. Хорошая – в том, что техники, подобные изложенным в этой книге, позволяют с этой болью разобраться. Прекрасная же новость состоит в том, что эти техники способны изменить не только ваше отношение к боли, но и всю вашу жизнь в целом. Изучая и используя эти техники, вы будете развивать силу сосредоточения вашего сознания. А сила сосредоточения сознания – это самый важный инструмент в жизни.



При выполнении этих техник от вас потребуются только соблюдение следующих трёх условий, и ничего более: внимательно наблюдать, сохранять уравновешенность и открытость и быть чувствительным к любым изменениям.

Полезно также будет увидеть эти техники в широком историческом контексте. Тот подход, который я представляю здесь, основывается на традиции внимательности, зародившейся около двух с половиной тысяч лет назад с открытиями Будды. Но сами техники, которые были разработаны в рамках этого подхода, полностью свободны от культурного фона и доктрин буддизма. Последние несколько десятилетий они используются в клинических условиях на Западе без какого-либо религиозного подтекста.

При выполнении этих техник от вас потребуется только соблюдение следующих трёх условий, и ничего более: внимательно наблюдать, сохранять уравновешенность и открытость и быть чувствительными к любым изменениям. Разумеется, никто не станет возражать против внимательности и принятия себя.

Таким образом, хотя эти техники и зародились с открытиями Будды, они представлены здесь в более широком контексте. Если вы являетесь последователем какой-либо религиозной или философской традиции, вы можете быть уверены, что и упражнения, и общий подход, которому я обучаю, никак не будут противоречить вашим убеждениям.

Что такое медитация?

У каждого из вас есть опыт медитации, пусть вы и не обозначали эти моменты подобным образом. Хотя у многих людей имеются стереотипные убеждения по поводу медитации (поза лотоса, закрытые глаза, благовония, музыка), я предпочитаю определять медитативные состояния в терминах нашего обыденного ежедневного опыта. Если я попрошу вас подумать о каком-либо занятии в вашей жизни, которому вы придаёте большой смысл, то вы, вероятно, вспомните такие моменты, когда вы были очень внимательны и «присутствовали» во время этого занятия, и такие моменты, когда вы были рассеянны и невнимательны.



У каждого из вас есть опыт медитации, пусть вы и не обозначали эти моменты подобным образом.

С любым действием – будь то игра на гитаре, бег или занятие любовью – вспомните, как состояние концентрации и полного присутствия делали это занятие несравненно более полным и глубоким. Каждому из нас знакомы подобные ежедневные колебания уровня присутствия и сфокусированности. Более того, вы можете вспомнить, вероятно, несколько ситуаций в жизни, когда вы становились *необычайно* сфокусированными. Подобное состояние необычайной сфокусированности возникает, как правило, в двух случаях. Иногда оно возникает в состоянии особенного расслабления – возможно, во время одиноких прогулок в лесу, или после особенно сильного любовного опыта – когда вы переживаете глубокий покой и невероятное *присутствие*.

Вторая ситуация, когда может возникать подобное состояние, находится на противоположной стороне спектра, в опасных или даже угрожающих жизни ситуациях: например, перед самым моментом автомобильной аварии, или когда вы уверены, что тонете. В такие моменты время замедляется, вы становитесь спокойными и сфокусированными и полностью присутствуете в том, что происходит. Из-за этого вы способны разобраться с ситуацией более эффективно и в субъективном, и в объективном смысле.

Любой человек сознаёт изменения в своей повседневной способности к концентрации в разных жизненных ситуациях, и у многих из нас есть опыт необычайной степени концентрации. Если спросить, многие согласятся с тем, что в сфокусированном состоянии жизнь ощущается глубже и приносит больше удовольствия.

Мало кто понимает, однако, что подобные состояния внимательности можно взращивать посредством систематической практики. Степень вашей внимательности может не зависеть от случайных колебаний повседневных жизненных ситуаций, и вам не нужно ждать особых или экстремальных условий для того, чтобы войти в это состояние; базовый уровень фокуса и присутствия в настоящем можно повысить через регулярную практику. Таким образом, качество вашей жизни можно радикально повысить и в смысле вашего субъективного мироощущения, и в смысле вашего объективного поведения.

Культивация внимательности – это одно из самых выдающихся открытий человечества. При описании этого процесса мне нравится использовать метафору накачивания мышц. Что включают упражнения в спортзале? Во-первых, вам нужно изучить определённый метод выполнения упражнений, для того чтобы они были эффективными и не принесли вреда. Далее, от вас потребуются регулярная практика и готовность приложить некоторые усилия. Наконец, вы должны будете сделать это частью вашего ежедневного распорядка. Если вы согласны на все эти условия, то ваши мускулы вырастут, а увеличившаяся физическая сила будет всегда доступна для любых жизненных начинаний.

Аналогичным образом наша внимательность также может быть усилена посредством практики: вам нужно будет выучить определённые упражнения и регулярно выполнять их, заниматься этим длительное время, и поддерживать усердие с полной отдачей. В результате сила вашей внимательности будет стабильно расти.

Когда это начинает происходить, всё в жизни улучшается: поскольку все аспекты вашей жизни зависят от способности к фокусировке и концентрации, эти навыки оказывают влияние буквально на всю вашу жизнь. Можно сказать, что внимательность – самый фундаментальный из человеческих навыков.

Идея о продлении срока человеческой жизни является архетипической для многих культур. На Западе это легенды о живой воде, на Востоке – «внутренняя алхимия». Предположим, я сказал бы вам, что знаю некое упражнение, выполняя которое по полчаса в день, можно гарантированно продлить свою жизнь ещё на сто лет. Это было бы замечательной новостью, правда? Конечно, такого упражнения не существует, но есть один процесс – медитация – который способен самым существенным образом расширить степень присутствия в каждом моменте вашей жизни. Вы, без сомнения, можете вдвое повысить базовый уровень внимательности и концентрации во всех сферах жизни. Проживать каждый миг с удвоенным фокусом означает проживать каждый момент вдвое глубже и вдвое полнее. И даже если бы вам было отмерено лишь шестьдесят лет жизни, ваша жизнь была бы эквивалентна ста двадцати прожитым годам.



Поскольку все аспекты вашей жизни зависят от способности к фокусировке и концентрации, эти навыки оказывают влияние буквально на всю вашу жизнь. Можно сказать, что внимательность – самый фундаментальный из человеческих навыков.

Общим для всех систем медитации в мире является то, что все они показывают, как развить необычайную степень сфокусированности и жить гораздо полнее и глубже. Нет такой сферы жизни, в которой нельзя было бы применить навыки медитации. Собственно, поэтому многим оказывается сложно её понять. Они спрашивают: «В чём её польза?» – не осознавая, что её польза – во всём! Она позволяет взаимодействовать с людьми более полноценно, обрести глубинное знание себя через самоисследование и более эффективно следовать своему духовному

пути. Она повышает творческие и интеллектуальные способности, позволяет переживать физический и эмоциональный дискомфорт с меньшим страданием, а физическое и эмоциональное удовольствие – с большим наслаждением. Также медитация помогает противостоять негативным побуждениям. Успех любого человеческого начинания напрямую связан с умением фокусироваться. Казалось бы, имеет смысл ещё со школы систематически обучать фокусированию внимания как независимому навыку, однако она не только не изучается, но даже и не упоминается!

Существует несколько стереотипов и неверных представлений относительно систематической культивации способности к фокусированию. Например, люди часто полагают, что существует некое единственное «состояние медитации». На самом же деле медитативные состояния образуют континуум от поверхностных состояний концентрации, знакомых большинству людей, до особых состояний глубочайшего сосредоточения. Так что одним из измерений, в которых вы будете расти, является глубина. Я имею в виду то, что по мере продвижения в практике медитации вы будете переживать всё более и более глубокие состояния сосредоточения.

В дополнение к глубине есть ещё одно измерение, в котором происходит рост вашей медитации. Вы можете представить это измерение как широту, или охват. Под широтой я подразумеваю то, что медитативные состояния распространяются и охватывают всё более сложные действия в нашей повседневной жизни. Многие ошибочно понимают под медитацией некое состояние, в которое можно войти только сидя неподвижно с закрытыми глазами. Действительно, вначале медитация может быть лишь одним из тех действий, которые вы выполняете в течение дня, но в какой-то момент происходит переворот фигуры и фона: если раньше медитация являлась одним из повседневных действий вашей жизни, то теперь вся жизнь происходит *внутри* вашего медитативного состояния. Вы всегда находитесь в этом состоянии, всё время.

Подходящая метафора здесь – процесс обучения вождению автомобиля. Когда вы только начинаете учиться водить машину, вы постоянно заняты отслеживанием всех тех действий, которые вам нужно совершать, и не можете делать что-то ещё, поскольку новые навыки забирают всё ваше внимание. Но когда эти навыки полностью усвоены, вы можете выехать на оживлённую дорогу и в конечном итоге – легко влиться в бурный поток транспорта на автостраде.

Точно таким же образом, когда вы только начинаете медитировать, вы едва можете удерживать слабую концентрацию, сидя неподвижно, но по мере продвижения в практике эти навыки усваиваются всё лучше. Сперва у вас, вероятно, будет получаться удерживать это состояние стоя, затем – при ходьбе. Практикуя дальше, вы сможете, не теряя медитативного состояния, выполнять простые действия вроде уборки квартиры. В конечном итоге вы сможете общаться, водить машину и даже заполнять налоговую декларацию, ни на минуту не выходя из этого состояния.

Сидячая практика так же относится к медитации, как гаммы – к музыке. Даже великие музыканты продолжают играть гаммы, но играть гаммы не является целью музыки. И точно так же даже опытные практикующие продолжают выполнять сидячую медитацию, хотя сидячая практика не является целью медитации. Целью практики в музыке является великолепное исполнение на концерте; целью практики медитации является наполненная счастливая жизнь.

Позвольте мне пояснить на конкретном примере, что я понимаю под медитативным состоянием. Возьмём простое действие – например мытьё посуды. В обычном немедитативном состоянии ваш ум будет убегать в прошлое, в будущее, в мечты и фантазии. Другими словами, ваше внимание будет рассеяно. В принципе, ничего плохого в этом нет, но было бы здорово по крайней мере *иметь возможность* функционировать как-то иначе.

Скажем, вы хотите «просто помыть посуду». Что это значит в терминах конкретного сенсорного опыта? Это значит, что ваше внимание направлено только на то, что относится непосредственно к мытью посуды. В этом процессе участвует три типа сенсорного опыта: телесные ощущения от касания посуды и воды, визуальное восприятие мытья посуды, а также все те

звуки, которые рождаются от воды и посуды. Если вы полностью сфокусированы на этих трёх измерениях, то в сознании не остаётся места воспоминаниям, планам и мечтам. Вы соединились с действием по мытью посуды, и это обыденное действие стало теперь восхитительным и необыкновенным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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