

ТАРА БРАХ

мастер медитации

клинический психолог



**ЛЕГЕНДАРНЫЙ
БЕСТСЕЛЛЕР**
победитель Books for
a Better Life Award
**ВПЕРВЫЕ
НА РУССКОМ**

РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

**Как исцелить психологическую травму
и посмотреть на свою жизнь
взглядом Будды**

Mindfulness / Осознанность

Тара Брах

**Радикальное принятие. Как
исцелить психологическую
травму и посмотреть на
свою жизнь взглядом Будды**

«ЭКСМО»

2003

УДК 294.3
ББК 86.35

Брах Т.

Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды / Т. Брах — «Эксмо», 2003 — (Mindfulness / Осознанность)

ISBN 978-5-04-091654-2

Радикальное принятие не подразумевает слабость или пассивность. Напротив: только оно позволяет открыться жизни и исцелиться от «транса неполноценности», свойственного многим западным людям. По словам автора книги Тары Брах, психотерапевта с 20-летним стажем и учителя буддийской медитации, мы сможем жить полноценной жизнью только тогда, когда прекратим воевать сами с собой. Тому, как преобразовать неприятие себя, стыд и страх в гармонию и любовь, и посвящен этот бестселлер. В книгу включены истории из жизни автора и ее клиентов, примеры из буддийских притч, а также руководство по медитации.

УДК 294.3

ББК 86.35

ISBN 978-5-04-091654-2

© Брах Т., 2003

© Эксмо, 2003

Содержание

Предисловие	6
Пролог	7
Глава 1	10
Использование неполноценного «Я» в духовной жизни	13
Культура, которая воспитывает обособленность и стыд	14
Мы растем неполноценными	15
Стратегии для управления болью несостоятельности	17
Восприятие других как врагов	19
Корни транса неполноценности – восприятие себя как отдельного «Я»	20
Без тревог о несовершенстве	22
Направляемое размышление: распознавание транса неполноценности	22
Глава 2	24
Расправляя крылья принятия	26
Встреча боль транса неполноценности	28
Страдания, которые открывают нас для радикального принятия	31
Распространенные заблуждения о радикальном принятии	32
На пути Будды: открытие свободы радикального принятия	35
Направляемая медитация: випассана. Практика осознанности	36
Глава 3	38
Бегство усугубляет транс неполноценности	41
Когда мы прекращаем бег: обретение способности жить в настоящем мгновении	44
Пауза при виде Мары	47
Искусство паузы – плодородная почва для мудрых действий	50
Драгоценные мгновения свободы	52
Направляемое размышление: искусство паузы	52
Глава 4	54
«Я вижу тебя, Мара»: практики самоопроса и присвоения имен	56
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Тара Брах

Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды

Моим родителям, которые благословили мою жизнь своей щедростью и любящими сердцами.

За границами представлений о праведном и греховном есть поле. Там я встречу тебя. Когда душа лежит на траве, мир слишком полон, чтобы о нем рассуждать.

Представления, язык, даже слово и все остальное не имеют смысла

Руми. Перевод Г. Власова

Tara Brach

RADICAL ACCEPTANCE: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha

© 2003 by Tara Brach. This edition is published by arrangement

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2018

© Власов Г., перевод стихов, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Радикальное принятие не означает «слабость» или «пассивность». Напротив: это именно то, что позволяет исцелиться от стыда, страха и построить глубокие отношения, наполненные любовью.

Тара Брах

Мы живем в эпоху перемен, когда очень важно уметь не погружаться в борьбу, а принять и простить несовершенства – свои и других. Бестселлер Тары Брах – о том, как это сделать.

Александр Свияш, психолог, автор техники «Эффективное прощение»

Предисловие

Эта книга представляет собой прекрасное напоминание о том, что можно жить с мудрым и нежным настроем Будды. Здесь есть и исцеляющие слова, и трансформирующее понимание – результат долгих лет работы автора Тары Брах в качестве всеми любимого учителя медитации и психотерапевта. Она посвятила себя ежедневной работе по утверждению человеческого достоинства с искренним сочувствием и прощением. Поэтому учения Тары такие непосредственные и осязаемые. Они растапливают барьеры, которые не дают нам почувствовать себя полностью живыми.

В наполненном стрессом и соревновательностью современном обществе, которое у столь многих питает чувство неполноценности, самокритику и утрату сакрального, принципы радикального принятия позволяют воссоединиться с радостной и свободной жизнью. Через истории и примеры ее учеников и клиентов, через личный опыт Тары и ясные, систематические практики, которые она предлагает, радикальное принятие показывает нам, как мы можем с мудростью преобразовать свои печали и обрести целостность.

Что наиболее важно, радикальное принятие пробуждает нас к нашей природе Будды, основополагающему счастью и свободе – неотъемлемым свойствам каждого человека. Читайте слова этой книги медленно. Осознавайте их и искренне практикуйте. Позвольте им направлять вас, и пусть они благословят ваш путь.

*Джек Корнфилд,
Spirit Rock Center, февраль 2003*

Пролог

«Со мной что-то не так»

Во время учебы в колледже мы с моей старшей и более опытной подругой 22 лет на выходные отправились в горы. Разбив лагерь, мы сидели на берегу реки, наблюдая за тем, как вода закручивается вокруг камней, и говорили о жизни. В какой-то момент она сказала, что учится быть себе лучшим другом. Когда я услышала это, меня накрыла волна невыносимой грусти, и я разрыдалась. Я была бесконечно далека от того, чтобы быть себе лучшим другом. Меня постоянно преследовал внутренний судья – безжалостный, непреклонный, придирающийся к каждой мелочи, побуждающий действовать. Он был невидим, но всегда начеку. Я знала, что никогда не стала бы так обращаться с другом, как я относилась к себе – без сострадания и доброты.

Я всегда считала, что со мной что-то принципиально не так, и прикладывала огромные усилия, чтобы контролировать и исправить свое изначально неполноценное «я». С головой погружалась в учебу, была ярким политическим активистом и полностью посвятила себя социальной жизни. У меня была пищевая зависимость, и я была помешана на достижениях – это был мой способ избегать боли (но так я создавала лишь еще большую). Иногда моя погоня за удовольствиями не выходила за разумные рамки – я проводила время на природе, с друзьями. Но также искала острых ощущений – легкие наркотики, секс и другие приключения. В глазах других я была высокоорганизованной личностью. Внутри же я была нервной, возбудимой и часто подавленной. В моей жизни отсутствовала гармония. И это ощущение, что все не так, как должно быть, сопровождалось чувством глубокого одиночества.

Подростком я иногда представляла, что живу внутри прозрачного шара, который отделяет меня от других людей и жизни. Когда я чувствовала себя хорошо и комфортно с людьми, этот пузырь становился очень тонким, он был как невидимое облако газа. Когда я чувствовала себя плохо, стены становились такими толстыми, что, казалось, их могут видеть другие люди. Заключенная внутри этой сферы, я ощущала пустоту и мучительное одиночество. Эта фантазия отчасти утратила свою силу, когда я повзрослела, но меня все равно постоянно преследовал страх, что я могу подвести кого-нибудь или что меня отвергнут.

Я ощущала себя совсем иначе со своей подругой из колледжа – я доверяла ей достаточно, чтобы полностью открыться. В следующие два дня похода по горным хребтам, общаясь с ней или пребывая в молчании, я начала осознавать, что за всеми моими перепадами настроения, депрессией, одиночеством и зависимым поведением скрывалось чувство глубокой личной неполноценности. В те дни я впервые, пусть и мимолетно, ясно увидела природу страдания. Потом я возвращалась к этому в своей жизни снова и снова. И хотя я чувствовала себя уязвимой и как будто лишенной кожи, я интуитивно знала, что, встречая эту боль лицом к лицу, я встаю на путь исцеления.

Когда воскресным вечером мы возвращались из похода, я уже не чувствовала такой тяжести на сердце, хотя оно все еще болело. Мне очень хотелось быть добрее к себе. Я мечтала подружиться со своими внутренними переживаниями, чувствовать себя более свободно и легко с людьми и быть способной на близкие отношения.

Несколько лет спустя эти устремления привели меня на буддийский путь, и я нашла учения и практики, благодаря которым мне удалось взглянуть прямо в лицо чувству неполноценности и неуверенности. Благодаря этим практикам я ясно увидела свои переживания и научилась относиться к своей жизни с сочувствием. Учения Будды также помогли мне осознать, насколько ошибочно было мое представление о том, что я одинока в своем страдании, что это только моя личная проблема и отчасти вина.

Я мечтала чувствовать себя более свободно и легко с людьми и быть способной на близкие отношения.

За последние двадцать лет я как психолог и буддийский учитель работала с клиентами и учениками, которые обнаружили, насколько болезненно и тяжело для них чувствовать, что они недостаточно хороши. Происходил ли наш разговор во время десятидневного медитативного ретрита или во время сеанса психотерапии, страдание – страх оказаться недостойным и небезупречным – в своей основе было одинаково.

Чувство неполноценности хорошо знакомо многим из нас. Для его появления достаточно просто узнать о чьих-то достижениях или услышать критику в свой адрес, вступить в спор, допустить ошибку на работе. Все это приводит к ощущению, что с нами что-то не так.

Мой друг сказал про такое ощущение, что это невидимый и ядовитый газ, которым я всегда дышу. Когда мы воспринимаем свою жизнь сквозь призму личной несостоятельности, мы оказываемся заперты в том, что я называю трансом никчемности. Находясь в ловушке этого состояния, мы не способны воспринимать истину о том, кто мы на самом деле.

Однажды одна из учениц на медитативном ретрите, который я вела, рассказала мне о своем опыте, наглядно продемонстрировавшем ей всю трагичность жизни в транс. Мэрилин провела много часов у постели умирающей матери – она читала ей, медитировала рядом с ней поздними вечерами, держала ее за руку и говорила раз за разом, что любит ее. Большую часть времени мать Мэрилин была без сознания, ее дыхание было затрудненным и неровным. Однажды утром, перед рассветом, она вдруг открыла глаза и ясно и пристально посмотрела на дочь. «Ты знаешь, – прошептала она мягко, – всю свою жизнь я думала, что со мной что-то не так». И она легонько покачала головой, как будто говоря: «Какая жалость». Потом она закрыла глаза и впала в кому. Несколько часов спустя мать Мэрилин умерла.

Нам не нужно ждать смертного часа, чтобы осознать, как неразумно тратить свою драгоценную жизнь на убеждение, что с нами что-то не так. Но мы настолько привыкли ощущать себя неполноценными, что для пробуждения из транса потребуется не только внутренняя решимость, но и активная тренировка ума и сердца. С помощью буддийских практик осознанности мы можем освободиться от страдания транса неполноценности, увидев, что подлинно в настоящем моменте, и принимая все, что мы видим, с открытым сердцем. Такое развитие любви и сочувствия я называю радикальным принятием.

Характерная черта транса неполноценности – убеждение, что как бы сильно мы ни старались, мы не сможем оправдать ожиданий.

Радикальное принятие полностью меняет нашу привычку бороться с ощущениями, которые нам незнакомы, пугают нас или просто слишком интенсивны. Это необходимое противоядие ко всем годам, когда мы пренебрегали собой, оценивали и относились к себе слишком жестко, то есть отвергали переживания настоящего момента. Радикальное принятие – это готовность воспринимать себя и жизнь такими, как они есть. Мгновение радикального принятия – это подлинная свобода.

Индийский мастер медитации XX века Шри Нисаргадатта призывает нас решительно вступить на этот путь свободы: «...я умоляю вас лишь об одном: полюбите свое совершенное „я“». В случае с Мэрилин последние слова ее умирающей матери пробудили ее к этой возможности. Как сказала сама Мэрилин: «Это был ее прощальный подарок. Я осознала, что не должна попусту тратить свою жизнь, как это сделала она. Из любви к своей матери, к жизни я решила относиться к себе с большей благожелательностью и добротой». Каждый из нас может сделать такой же выбор.

Мы начинаем практику радикального принятия с наших собственных страхов и ран и обнаруживаем, что наше сочувствие становится все шире. Если относимся к себе с сочувствием, то обретаем свободу любить этот мир. Это благословение радикального принятия:

когда мы избавляемся от страдания, которое приносит ощущение «со мной что-то не так», тогда начинаем доверять тому, кто мы действительно есть, и свободно и наиболее полно выражаем себя.

Мое искреннее желание состоит в том, чтобы учения, предложенные в этой книге, послужили нашему пробуждению. Пусть каждый из нас откроет чистое осознание и любовь – нашу подлинную природу. Пусть наше любящее осознание включает в себя всех существ.

Глава 1

Транс неполноценности

Ты пойдешь себе однажды ночью...

И вдруг поймешь, что хотел убежать и что ты виновен: не разобрался в сложных указаниях, теперь ты не участник, ты потерял свою карту или у тебя ее просто не было...

Уэнделл Берри. Перевод Г. Власова

Много лет мне снился один и тот же сон, в котором я тщетно пыталась добраться куда-либо. Иногда я бежала вверх на холм, карабкалась по валунам или плыла против течения. Часто в моем сне близкий человек оказывался в беде, или вот-вот должно было произойти что-то плохое. Мой ум лихорадочно работал, однако тело было тяжелым и обессиленным. Я двигалась как будто сквозь патоку. Я знала, что должна решить проблему, но как бы ни старалась, не могла попасть туда, куда нужно. Совершенно одна под гнетом страха неудачи я не могла выбраться из этого безнадежного положения. Больше для меня в мире ничего не существовало.

Этот сон передает суть транса неполноценности. Там мы часто действуем как главные герои в уже написанной драме, обречены реагировать на обстоятельства определенным образом. Мы не осознаем, что существуют другие варианты и есть выбор. Когда находимся в трансе и заключены в ловушку историй и страхов, в результате которых терпим неудачу, мы оказываемся примерно в таком же состоянии: наяву проживаем сон, который полностью определяет и ограничивает наше восприятие жизни. Весь остальной мир – декорации, в которых мы пытаемся добраться куда-то, стать лучшим человеком, достичь чего-то, избежать ошибок. Как и во сне, мы принимаем свои истории за правду – очевидную реальность, – и они поглощают большую часть нашего внимания. Когда мы обедаем или едем домой с работы, разговариваем с родителями или читаем детям книгу на ночь, мы продолжаем мысленно проигрывать свои тревоги и планы. Характерная черта транса – это убеждение, что как бы сильно мы ни старались, мы никогда не сможем оправдать ожиданий.

Чувство неполноценности идет рука об руку с ощущением того, что мы изолированы от других людей и от жизни. Если в нас есть изъян, как мы можем быть частью сообщества, быть «своими»? Это порочный круг: чем сильнее наше чувство неполноценности, тем острее мы ощущаем свою изолированность и уязвимость. В основе этого – первобытный страх, который говорит нам, что с жизнью что-то не так, должно произойти плохое. Наша реакция на это – чувство вины, даже ненависти по отношению к тому, что мы считаем источником проблемы – то есть нас самих, других, самой жизни. Но даже когда мы направляем свое отторжение наружу, глубоко внутри мы чувствуем себя уязвимыми.

Из нашего чувства неполноценности и чужеродности по отношению к другим произрастают различные формы страдания. Для одних наиболее явное проявление такого страдания – это зависимое поведение: от алкоголя, еды или наркотиков; от отношений, от конкретного человека или людей, которые дают им чувство, что они полноценны и жизнь стоит того, чтобы жить. Другие достигают чувства своей значимости через часы изматывающей работы. Это та форма зависимости, которая часто восхваляется в нашей культуре – создать внешних врагов и находиться в состоянии постоянной войны с окружающим миром.

Мы не осознаем, что существуют другие варианты и есть выбор.

Из-за убеждения, что мы неполноценны и несостоятельны, трудно поверить, что нас действительно любят. Многие живут со скрытой депрессией или отчаянием; мы не верим, что когда-нибудь сможем почувствовать себя близким с другими. Мы боимся, что если они пой-

мут, что мы скучные или глупые, эгоистичные или ненадежные, то отвергнут нас. Если недостаточно привлекательны, то, возможно, у нас никогда не будет близких романтических отношений. Мы жаждем обрести себя, почувствовать себя как дома с собой и другими, чтобы нас принимали. Но транс неполноценности не дает нам ощутить сладость чувства принадлежности.

Транс неполноценности усиливается, когда мы сталкиваемся с трудностями и жизнь выходит из-под контроля. Мы можем решить, что наши физические болезни или эмоциональная подавленность – наша собственная вина, результат плохих генов или недостатка дисциплины и силы воли. Приходим к выводу, что потеря работы или болезненный развод – результат наших недостатков. Если бы мы только справились лучше или были другими, то все было бы хорошо. И хотя мы можем переложить вину на кого-то другого, все равно мы негласно виним себя за то, что вообще оказались в такой ситуации.

Даже если с нами все в порядке, но кто-то близкий нам испытывает страдания или боль, например наш партнер или ребенок, мы считаем это дополнительным доказательством нашей несостоятельности. У одной женщины, с которой я работала как психотерапевт, был тринадцатилетний сын с синдромом дефицита внимания. Она испробовала все, что могла – врачи, диеты, иглоукалывание, наркотики, любовь. И все равно он не успевает в школе, чувствует себя социально изолированным, неудачником, и из-за боли и раздражения у него часто случаются вспышки гнева. Несмотря на ее любящие усилия, она живет с мучительным ощущением того, что недостаточно делает для сына и должна стараться лучше.

Транс неполноценности также может принимать обратную форму. Когда я рассказала хорошей подруге, что пишу книгу о чувстве неполноценности и о том, насколько оно всепроникающе, она не согласилась со мной. Она сказала, что для нее главный вызов – это не вина, а гордость. Эта женщина, успешный писатель и учитель, рассказала о ее чувстве превосходства над другими. Она считает, что у многих людей недостаточно быстрый ум, поэтому они скучные. И так как многие восхищаются ею, она часто наслаждается ощущением исключительности и важности. «Мне неловко признавать это, и, может быть, именно в этом моменте проявляется чувство вины. Но мне нравится, когда люди восторгаются мной... именно в эти моменты я нравлюсь себе». В другое же время, когда она не чувствует себя продуктивной или полезной, или достойной восхищения, она все-таки испытывает чувство неполноценности. Вместо того чтобы просто признать свои таланты и наслаждаться силой, она нуждается в подтверждении, что она особенная или лучше других.

Когда мы убеждены, что недостаточно хороши, мы никогда не можем расслабиться и ищем в себе недостатки. В результате чувствуем себя еще более неуверенными и недостойными. Мы должны стараться еще больше. Но ирония здесь вот в чем... Что в итоге? Один мой ученик на занятиях по медитации сказал, что ему кажется, будто по жизни его ведет чувство «я должен сделать еще больше». И тоскливо добавил: «Я скольжу по поверхности жизни и стремлюсь к финишной черте – смерти».

Когда я говорю о страдании, которое вызывает чувство собственной неполноценности, то часто замечаю, что ученики согласно кивают головами, некоторые из них плачут. Возможно, они впервые в жизни осознают, что тот стыд, который они испытывают, – не только их личная обуза. Некоторые из них остаются после лекции поговорить. Они признаются, что недостойны помощи и не обращаются за ней, не могут позволить себе чувствовать поддержку и любовь других людей. Некоторые осознают, что это чувство неполноценности и неуверенности не давало им исполнить мечты. Часто ученики говорят мне, что привычка постоянно ощущать себя неполноценными заставляет их все время сомневаться в том, что они правильно медитируют, и не дает им поверить в собственный духовный рост.

Некоторые из них рассказывают мне, что, только встав на путь самосовершенствования, они поняли: упорная практика позволит им преодолеть чувство собственной несостоятельности. И все же, хотя медитация значительно помогла им, ощущение стыда и неуверенность в

себе все еще прячутся внутри, иногда несмотря на десятилетия практики. Возможно, та медитация, которую они практиковали, не очень подходила их характеру, или, возможно, им была нужна дополнительная поддержка психотерапевта, чтобы раскрыть и излечить глубокие раны. Каковы бы ни были причины, если духовная практика не помогла нам, то возникают сомнения, можем ли мы вообще стать счастливыми и свободными.

Использование неполноценного «Я» в духовной жизни

В рассказах учеников я слышала эхо своей истории. После окончания колледжа я жила в ашраме (духовной общине) почти двенадцать лет и с энтузиазмом посвятила себя этому. Мне казалось, что я нашла способ очиститься и превзойти несовершенства своего эго – «я» и его стратегий. Мы должны были каждое утро просыпаться в 3.30, принимать холодный душ и потом с 4 часов до 6.30 утра делать садхану (духовную практику), заниматься йогой, медитацией, восхвалениями и молиться. Часто к завтраку я уже пребывала в сияющем, любящем и блаженном состоянии... Я была в согласии с любящим осознанием, тем, что называю Возлюбленный. Я не чувствовала себя плохой или хорошей, я просто чувствовала себя хорошо.

К концу завтрака или чуть позже утром снова возвращались мои привычные мысли и поведение. Так же, как во времена моей учебы в колледже, это постоянно возвращающееся чувство неуверенности (ограниченное «я», с которым что-то не так) и эгоизм давали мне понять, что я снова не оправдываю ожиданий. Тогда я шла спать, просыпалась и начинала все сначала.

Пока я испытывала подлинное умиротворение и открытость, мой внутренний судья продолжал оценивать уровень моей чистоты. Я не могла доверять себе: я притворялась позитивно настроенной, в то время как внутри чувствовала себя одинокой или испуганной либо испытывала стыд за потребность впечатлить других силой своей практики. Я хотела, чтобы другие считали меня настоящим практикующим и преданным йогиним, который относится к окружающим с внимательностью и щедростью. И в то же время осуждала других за недостаток дисциплины и себя за то, что так критична. Даже находясь в центре жизни общины, я часто чувствовала себя одиноко.

Мне казалось, что если я действительно приложу все силы, то где-то через 8–10 лет смогу избавиться от своего эгоцентризма и стану мудрой и свободной. Периодически я спрашивала учителей из разных духовных традиций, которыми восхищалась: «Ну, и как у меня дела? Что я еще могу сделать?» Они всегда отвечали: «Просто расслабься». Я считала: речь о чем-то большем, чем просто расслабление. Разве они могли иметь в виду это? Я еще не достигла нужного уровня.

Чогьям Трунгпа, современный буддийский учитель, пишет: «Проблема состоит в том, что это все может обернуть себе на пользу, даже духовность». Я привнесла на свой духовный путь потребность в восхищении, неуверенность в том, что достаточно хороша, склонность критично относиться к себе и другим. Да, площадка для игры уже была шире, чем мои предыдущие устремления, но игра была все той же: стараться стать другим и лучшим человеком.

Оглядываясь в прошлое, я не удивляюсь тому, что привнесла неуверенность в себе и в духовную жизнь. Тех, кто измучен чувством неполноценности, часто привлекают идеалистические взгляды на мир. Они рассматривают их как возможность очиститься и превзойти свою несовершенную природу. Эта гонка за совершенством основана на предположении, что мы должны измениться, чтобы обрести себя. Мы можем жадно слушать учения о том, что целостность и чистота всегда были нашей природой, но при этом все равно ощущаем себя чужаками, незванными гостями на празднике жизни.

Культура, которая воспитывает обособленность и стыд

Несколько лет назад группа буддийских учителей и психологов из США и Европы пригласила Далай-ламу принять участие в диалоге об эмоциях и здоровье. Американский учитель випассаны попросил Его Святейшество рассказать о страдании, вызванном ненавистью к себе. На лице Далай-ламы отразилось замешательство. «Что такое ненависть к себе?» – спросил он. После того как ему пояснили, он стал выглядеть еще более озадаченным. «Такое состояние ума – это нервное расстройство?» – спросил Далай-лама. Когда собравшиеся подтвердили, Его Святейшество очень удивился. «Как они могут испытывать такие чувства к себе, если в каждом из нас есть природа Будды?» – спросил он.

Хотя все люди стыдятся слабости и боятся быть отвергнутыми, западная культура создает почву для таких чувств, которые непонятны Далай-ламе. Поскольку многие из нас росли без связующего и питающего чувства семьи, соседства, сообщества или «племени», неудивительно, что мы чувствуем себя так и сейчас, как будто сами по себе. Мы рано приходим к выводу о том, что любая дружеская связь – с семьей или друзьями, в школе или на работе – требует от нас подтверждения того, что мы этого достойны. Мы находимся под давлением: соревнуемся, добиваемся успеха, проявляем себя умными, привлекательными, способными, влиятельными и обеспеченными. Кто-то все время ведет учет.

Всю жизнь, проработав с бедными и больными, Мать Тереза пришла к удивительному прозрению: «Самая серьезная болезнь сейчас – это не туберкулез и не проказа, но утрата чувства принадлежности». В нашем обществе эта болезнь достигла размеров эпидемии. Мы все испытываем страстное желание «быть своим», но нам кажется, что мы не заслуживаем этого.

Буддизм бросает серьезный вызов такому восприятию мира: рождение в человеческом теле – это драгоценный дар, потому что у нас есть возможность познать любовь и осознание, которые и есть наша истинная природа. Как точно заметил Далай-лама, мы все обладаем природой Будды. Духовное пробуждение – это процесс познания наших неотъемлемых хороших качеств, нашей природной мудрости и сочувствия.

Разительный контраст этой вере в присущее нам достоинство составляет миф об изгнании Адама и Евы из райского сада. Он настолько хорошо знаком нам, что мы можем даже не осознавать его влияния, но эта история формирует и отражает глубинное психологическое состояние западной культуры. Смысл первородного греха однозначен: из-за нашей изначально порочной природы мы не заслуживаем счастья, любви, чувства легкости и комфорта в этой жизни. Мы – изгнанники, и если хотим снова войти в этот сад, должны искупить грехи своего «я». Должны побороть свои недостатки, контролируя свое тело, эмоции, нашу естественную среду, других людей. Должны без усталости стараться – работая, приобретая, потребляя, достигая, отправляя электронные письма, принимая на себя непосильные обязательства, торопясь – в вечных попытках доказать свою состоятельность.

Мы растем неполноценными

В книге «Истории духа» Джек Корнфилд и Кристина Фельдман рассказывают такую историю. Одна семья пришла в ресторан. Когда подошла официантка, родители сделали заказ. Тут же их пятилетняя дочь высказала свои пожелания: «Мне хот-дог, картофель фри и кока-колу». «О нет, ты не будешь это есть, – встрял ее отец и, повернувшись к официантке, добавил: – Она будет мясной рулет, пюре и молоко». Официантка с улыбкой посмотрела на девочку и сказала: «Итак, дорогая, какую приправу ты хочешь к этому хот-догу?» Она ушла, оставив семью в ошеломленном молчании. Несколько мгновений спустя девочка, сияя от счастья, сказала: «Она думает, что я настоящая».

Духовное пробуждение – это процесс познания наших неотъемлемых хороших качеств.

Когда я рассказала эту историю на еженедельном занятии в Вашингтоне, моя мама тоже была там. Мы ехали после занятия домой, и она вдруг со слезами в голосе сказала: «Эта маленькая девочка в ресторане – я». Она никогда не чувствовала себя действительно существующей в глазах своих родителей, продолжила она. Будучи единственным ребенком в семье, моя мама всегда ощущала, что должна быть такой, какой ее хотели видеть родители. Ее ценность зависела только от чувства гордости родителей. Она была для них объектом, которым можно управлять и которого следует контролировать, выставлять напоказ или делать ему выговор. Ее чувства и мнение не имели никакого значения, поскольку ее родители не считали ее «отдельной личностью». Ее самоидентификация основывалась на угождении другим и страхе, что ее отвергнут, если она не оправдает ожиданий. Ее опыт говорил о том, что она не настоящий человек, который заслуживает уважения и достоин любви просто так, безо всяких усилий с ее стороны.

Большинство моих клиентов хорошо осознают, какими качествами должны обладать идеальные родители: когда родители по-настоящему присутствуют в жизни ребенка и любят его, они становятся своего рода зеркалом, в котором отражается его совершенная природа. В результате у ребенка в ранние годы жизни развивается чувство безопасности и доверия, а также непосредственность и способность к близким отношениям с окружающими. И когда мои клиенты исследуют свои раны, они осознают, что, будучи детьми, не получали той любви и понимания, которых так жаждали. Более того, они видят, что в отношениях со своими детьми также не идеальны: невнимательны, критичны, раздражены и эгоцентричны.

А у наших несовершенных родителей были свои несовершенные родители. Страх, неуверенность и желания передаются из поколения в поколение. Родителям не важно мнение детей. Или же они хотят, чтобы их дети были особенными – умнее и привлекательнее других и добивались большего. Они смотрят на своих детей через призму страха (они могут не поступить в хороший колледж и стать неудачниками) и через призму желания (хорошо ли их действия отразятся на нас?).

Как носители нашей культуры, родители обычно убеждают своих детей, что чувство гнева и страха – это плохо, что их естественные способы выражения желаний и разочарований неприемлемы. В ситуациях, связанных с насилием, посыл обычно таков: «Ты плохой, ты путаешься под ногами, ты никчемный». Но даже в менее экстремальных ситуациях большинство из нас приходит к убеждению, что наши желания, страхи и взгляды не имеют большого значения, надо стать лучше, если хотим «быть своим».

Во время ретрита по медитации один из моих учеников по имени Джефф рассказал мне историю, которая неожиданно всплыла у него в голове во время последней сессии. В семь лет он больно ударился, играя со старшим братом. В слезах он побежал к матери, которая в это время работала на кухне. Он попросил ее приструнить брата. Неожиданно она, уперев руки в

бока, взглянула на него с негодованием и презрением. Джефф не помнит, что именно она ему сказала, но весь ее вид говорил: «Решай свои проблемы сам!»

Став взрослым, Джефф узнал, что его мать выросла в большой и хаотичной семье и с детства усвоила, что дети должны сами заботиться о себе. И когда мальчик хныкал или был назойлив, ее раздражала его «слабость». Наша культура с ее упором на уверенность в себе и независимость – качества, которые считаются особенно важными для мужчин, – только укрепила взгляды его матери. Несмотря на это, Джефф до сих пор чувствует, что наличие у него потребностей делает его непривлекательным, нежеланным и даже плохим, вызывает у него стыд, заставляет его съеживаться.

Убеждая нас, что с нами что-то не так, наши родители и культура передают таким образом послание об Эдеме, райском саде. По мере того как мы усваиваем такой взгляд на свою природу, мы попадаем в ловушку транса неполноценности. Мы можем потратить годы и десятилетия, пытаясь исправиться, стараясь стать достаточно хорошими, чтобы снова войти в райский сад.

Стратегии для управления болью несостоятельности

Мы готовы на все что угодно, лишь бы избежать боли, вызванной чувством собственной никчемности. Каждый раз, когда наши недостатки становятся видны – нам или другим, – мы реагируем, обеспокоенно пытаясь прикрыть свою наготу, как Адам и Ева после изгнания. С течением лет каждый из нас разрабатывает стратегии, призванные замаскировать и исправить наши недостатки.

Мы участвуем в одном проекте по самосовершенствованию за другим, стремясь соответствовать стандартам совершенного тела и образа, которые навязывают нам средства массовой информации. Мы закрашиваем седину, делаем лифтинг лица, постоянно сидим на диете. Добиваемся повышения на работе. Ходим в спортзал, записываемся на курсы по углубленному изучению тех или иных вещей, медитируем, составляем списки, работаем волонтером, посещаем мастер-классы. Безусловно, любое из этих занятий может быть вполне полезным и здоровым времяпрепровождением, но часто за ними стоит подсознательное чувство неполноценности. Вместо расслабления и наслаждения тем, кто мы есть, мы сравниваем себя с идеалом и пытаемся приблизиться к нему.

Мы отступаем назад и перестраховываемся вместо того, чтобы рискнуть и, возможно, потерпеть неудачу. Когда моему сыну Нараяну было около 10 лет, он весьма неохотно пробовал новое. Ему хотелось немедленно во всем добиваться успеха, и если занятие требовало тренировки, он испытывал страх. Я постоянно объясняла ему, что самые чудесные моменты жизни содержат в себе элемент риска и что ошибки неизбежны. Но мои предложения расширить границы – взять уроки тенниса или поучаствовать в музыкальных концертах – всегда встречали сопротивление. После моей очередной тщетной попытки Нараян процитировал мне Гомера (который Симпсон): «Попытка – это первый шаг к неудаче».

Если мы хотим осторожничать и играть наверняка, это значит, что мы должны избегать рискованных ситуаций – то есть практически всей жизни. Так мы можем отказаться от роли лидера или избегать ответственности на работе, опасаться слишком близких отношений с другими, воздерживаться от проявления своих творческих способностей, не говорить того, что действительно думаем, не позволять себе дурачиться или проявлять нежность.

Мы отстраняемся от переживания настоящего момента, от болезненных чувств страха и стыда, непрерывно рассказывая себе истории о нашей жизни: что мы должны делать, что не получилось, какие трудности могут ждать нас впереди, как мы выглядим со стороны, как другие соответствуют (или не соответствуют) нашим ожиданиям, мешают нам или подводят нас. Есть старая шутка о еврейской маме, которая шлет своему сыну телеграмму: «Начинай беспокоиться, подробности позже». Поскольку мы живем со смутным ощущением тревоги, нам даже не нужна проблема, чтобы запустить поток катастрофичных сценариев. Создается иллюзия, что мы управляем собственной жизнью, и это ожесточает нас против личных неудач.

Мы все время при деле. Быть все время чем-то занятым – это разрешенный обществом способ дистанцироваться от боли. Как часто мы слышали, что кто-то, только что потерявший близкого человека, «хорошо справляется с тем, чтобы все время находить себе занятие»? Если мы остановимся, то рискуем погрузиться в невыносимое чувство одиночества и полной никчемности. Так что мы стараемся заполнить себя – свое время, свое тело, свой ум – покупаем новые вещи или забываемся в пустопорожних разговорах. В перерывах мы проверяем электронную почту, включаем музыку, готовим еду, смотрим телевизор – делаем что угодно, лишь бы замаскировать чувство собственной уязвимости и неполноценности, которые затаились в нашем сознании.

Быть все время чем-то занятым – это разрешенный обществом способ дистанцироваться от боли.

Мы становимся своими самыми строгими критиками. Бегущие титры в нашей голове постоянно напоминают нам, что мы всегда все портим, что другие справляются с жизнью гораздо более успешно и эффективно. Часто мы подхватываем с того места, где остановились наши родители, специально напоминая себе о своих недостатках. Как сказал карикатурист Жюль Файфер: «Я вырос, и у меня был внешний вид, как у моего отца, особенности речи, как у отца, осанка как у отца, походка как у отца, мнение, как у отца и презрение к моему отцу, как у моей матери». Когда мы знаем свои недостатки, это дает нам ощущение, что мы контролируем свои импульсы. Это позволяет нам скрывать нашу слабость и, возможно, отчасти улучшает наш характер.

Мы сосредоточиваемся на недостатках других людей. Есть поговорка, что мир делится на людей, которые думают, что правы. Чем большую неудовлетворенность мы ощущаем, тем нам сложнее признать свои недостатки. Обвиняя других, временно облегчаем для себя груз неудачи.

Болезненная правда заключается в том, что все эти стратегии лишь усиливают ту неуверенность в себе, которая подкрепляет транс неполноценности. Чем больше историй мы рассказываем себе о возможной неудаче или о том, что не так с нами и другими людьми, тем глубже становятся канавки – нейронные пути, – которые формируют чувство неполноценности. Каждый раз, когда мы скрываем свое поражение, мы подкрепляем страх собственной несостоятельности. Стремясь впечатлить или превзойти других, мы лишь усиливаем основополагающее убеждение, что недостаточно хороши. Это не значит, что в нашей жизни нет места здоровой конкуренции, что мы не можем прилагать искренние усилия на работе и получать заслуженное признание и испытывать удовольствие от собственного профессионализма. Но когда в основе наших усилий лежит страх своего несовершенства, мы лишь усугубляем транс неполноценности.

Восприятие других как врагов

Большая часть этой главы была посвящена страху, что мы становимся источником проблемы и тем самым превращаемся во врагов самим себе. Но мы также направляем эти чувства вовне и делаем врагами других людей. Чем больше наш страх, тем сильнее чувство враждебности. Нашими врагами становятся родители, которые никогда по-настоящему не уважали нас, наш начальник, который не дает нам добиться успеха, политическая партия, которая отнимает у нас власть, или нация, которая угрожает нашим жизням. В мире, где «мы против них», неполноценность и зло всегда находятся «там, вовне».

Будь это раскол в семье или война между этническими группами в течение многих поколений, создание врага дает ощущение контроля – мы чувствуем свое превосходство, свою правоту, и мы считаем, что как-то решаем проблему. Когда мы направляем гнев на врага, мы временно ослабляем собственное чувство страха и уязвимости.

Безусловно, существуют и настоящие угрозы. Мы можем представлять опасность для самих себя, нам могут навредить другие люди. Но все же, разражаясь гневом или применяя насилие, воюя с собой и с другими, мы лишь преумножаем гнев и страдания. Освобождение от этого чувства возможно, только если мы встречаем свою уязвимость с мудростью.

Корни транса неполноценности – восприятие себя как отдельного «Я»

Более чем две с половиной тысячи лет назад в северной Индии Будда достиг просветления после ночи медитации под известным теперь деревом Бодхи. Он знал, что открыл путь Великой колесницы, потому что его сердце было открыто и свободно. В своей первой проповеди он дал учение, с которого началась новая эра духовного развития человека. В этот поворотный момент истории Будда учил, что если обратиться к корню страдания и ясно увидеть его, это станет началом освобождения. Это Первая благородная истина: все испытывают страдание, или неудовлетворенность, и распознать его существование во всей его полноте – первый шаг на пути к пробуждению.

Во время ночного бдения Будда пристально взглянул на свое собственное страдание, или неудовлетворенность; они возникают из-за ошибочного восприятия себя как отдельной и особой сущности. Это восприятие «самости» заточает нас в бесконечный круг желания и отторжения. Ограничивая себя таким образом, мы забываем про нашу подлинную природу – любящее осознание, которое соединяет нас с жизнью.

То, что мы ощущаем как «я», – это совокупность привычных мыслей, эмоций и шаблонов поведения. Ум связывает это все вместе, создавая историю об отдельной, индивидуальной сущности, которая к тому же обладает протяженностью во времени. Все это становится «моим» опытом. Боязнь – это мое желание. Современный мастер буддийской медитации и писатель из Таиланда Аджан Буддадаса описывает эту привычку наделять наши переживания ощущением «самости» как формирование «я» и «мое». Мы интерпретируем все, что думаем и чувствуем, и все, что происходит с нами, как принадлежащее «я» или вызванное им.

Наши наиболее привычные и непреодолимые чувства и мысли определяют нас. Если мы погружены в транс неполноценности, то считаем эту сущность несовершенной. То есть воспринимаем жизнь очень лично, прикрепляя ко всему ярлыки «я» и «мое», общее ощущение «что-то не так» легко переходит в «что-то не так со мной».

Когда я рассматриваю ощущение неполноценности, я не могу указать ситуации, где я действительно была бы несостоятельна. Но уже само это ощущение отдельного от других «я» приводит к основополагающему убеждению, что со мной не все в порядке. Это может быть фоновый шепот, из-за которого я постоянно нахожусь в тревоге и в движении. Или глубокое одиночество, как будто бы существование в виде отдельного «я» лишает меня чувства сопричастности и цельности.

Вера в то, что мы – отдельные личности, несовершенные и постоянно испытывающие угрозу, – это не какой-то сбой природы. Скорее, такое восприятие – неотъемлемая часть нашего человеческого опыта, то есть всей жизни. Практикующий дзен-буддизм биолог и писатель Дэвид Дарлинг указывает на то, что даже самые первые одноклеточные существа «устанавливали границы, четкие, материальные границы между собой и внешним миром... Так было положено основание двойственного восприятия – вера в раздельность „я” и остального мира». Это присущее каждому человеку чувство обособленности – музыкальная тема нашего удивительно разнообразного и загадочного мира. Одноклеточные существа отталкивают то, что им угрожает, и движутся к тому, что их усилит. У нас, людей, точно такие же базовые рефлексy, но наше цепляние и отторжение проявляются через пугающе сложный набор физических, психических, умственных и эмоциональных показателей. Многие из них находятся за пределами нашего обычного осознания.

Желание и страх – это естественные энергии, предназначенные эволюцией для нашей безопасности и размножения. Но когда они становятся основой нашей идентичности, мы теряем из виду полноту жизни. Мы идентифицируем себя в лучшем случае с осколком своей

подлинной сути, который воспринимает себя как нечто несовершенное, находящееся в опасности и отдельное от остального мира. Если наше ощущение себя определяется лишь потребностью в эмоциональной поддержке и неуверенностью, мы забываем, что также обладаем любознательностью, чувством юмора и способностью проявлять заботу о других. Мы забываем о дыхании, которое дает нам жизнь, о любви, которая объединяет нас, о невероятной красоте и хрупкости – о том, что мы все испытываем, пока живы. По сути, мы забываем о чистом осознании, сияющей пробужденности – о природе Будды.

Без тревог о несовершенстве

Многие говорили мне: увидев, что всю жизнь были заключены в тюрьму стыда и ненависти к себе, они испытывали не только печаль, но и чувство живительной надежды. Когда мы наконец способны увидеть свою тюрьму, мы также можем увидеть наш потенциал, и это подобно пробуждению от дурного сна.

Известный дзен-мастер VII века Сен-цан учил, что истинная свобода – это жизнь, в которой «нет тревог по поводу несовершенства». Это значит принимать наше человеческое существование и всю жизнь как есть. Несовершенство – это не наша личная проблема, это естественная часть жизни. Мы все попадаем в сети желаний и страхов, действуем неосознанно, боеем и стареем. Если расслабимся и примем несовершенство, мы больше не будем упускать мгновения жизни, стремясь стать другими.

Д. Г. Лоуренс описывал западную культуру как огромное выкорчеванное дерево, корни которого находятся в воздухе: «Мы погибаем, потому что не можем удовлетворить свои главные потребности, мы отрезаны от великого источника нашего внутреннего подпитывания и обновления». Мы снова становимся живыми, когда заново открываем истину о нашей изначальной чистоте и связи со всем живым. Наши «главные потребности» удовлетворяются, если мы относимся друг к другу с любовью, полностью пребываем в настоящем моменте, соприкасаемся с красотой и болью внутри нас и вокруг нас. «Мы снова должны пустить корни во вселенной».

Чувства обособленности и неполноценности – это не только неотъемлемая часть жизни людей, но и наша способность к пробуждению. Мы освобождаемся из тюрьмы транса неполноценности, прекращая воевать против самих себя, и вместо этого учимся относиться к своей жизни с мудростью и состраданием. Когда мы развиваем в себе радикальное принятие, мы постепенно заново открываем для себя тот сад – забытое, но желанное ощущение цельности, пробужденности и любви.

Направляемое размышление: распознавание транса неполноценности

Свобода начинается с распознавания страхов и убеждений, которые лежат в основе транса неполноценности. Вы можете сделать паузу, чтобы подумать о том, что вы в себе привычно отрицаете и отталкиваете.

Принимаю ли я свое тело таким, как оно есть? Виню ли я себя, когда заболеваю? Кажется ли мне, что я недостаточно привлекателен? Недоволен ли я своими волосами? Стесняюсь ли я того, что стареют мое лицо и тело? Виню ли я себя за лишний вес? За недостаточный вес? За свою не самую лучшую физическую форму?

Принимаю ли я свой ум таким, какой он есть?

Виню ли я себя за то, что недостаточно умный или интересный?

Критикую ли я себя за навязчивые мысли? За то, что у меня однообразные и скучные мысли?

Стыжусь ли я плохих мыслей – критичных или похотливых?

Считаю ли я, что плохо медитирую, потому что мой ум так занят?

Принимаю ли я свои эмоции и свое настроение как есть?

Могу ли я плакать? Чувствовать себя неуверенным и уязвимым? Осуждаю ли я себя за то, что впадаю в депрессию? Стыжусь ли я того, что испытываю зависть? Критикую ли я себя за нетерпеливость? Раздражительность? Нетерпимость? Считаю ли я, что мой гнев и тревожность – это знак, что я не продвигаюсь по духовному пути?

Считаю ли себя плохим человеком из-за своего поведения?

Ненавижу ли я себя, когда мое поведение эгоцентрично или наносит вред другим? Стыжусь ли я своих вспышек гнева? Чувствую ли я отвращение к себе, когда меня неудержимо тянет к еде? Когда я курю или пью слишком много алкоголя? Чувствую ли я, что эгоистичен и часто не ставлю интересы других выше своих, и это признак моей духовной неразвитости? Кажется ли мне, что я всегда не соответствую ожиданиям своей семьи и друзей? Или что со мной что-то не так, потому что я не способен на близкие отношения? Злюсь ли я на себя за то, что немногого добился – не стал выдающимся человеком, не достиг карьерных высот?

Часто мы наиболее ясно можем осознать состояние транса неполноценности, когда понимаем, какое впечатление хотим произвести на других и что стремимся от них скрыть. Подумайте, с кем вы недавно проводили время – кто вам нравится и кого вы уважаете, но знаете не слишком хорошо. Как бы вы хотели, чтобы этот человек воспринимал вас (например, любящим, щедрым, привлекательным)? Каким бы вы не хотели показаться этому человеку (например, эгоистичным, неуверенным, завистливым)?

В течение дня делайте иногда паузу и спрашивайте себя: «В этот момент принимаю ли я себя таким, какой есть?» Не оценивая себя, просто осознавайте, как вы связаны со своим телом, эмоциями, мыслями и поведением. Приняв транс неполноценности, вы ослабите его влияние на вашу жизнь.

Глава 2

Пробуждение от транса: путь радикального принятия

*Сон приснился мне ночью —
сон посещает благих, —
Солнца сот многоточье в сердце у них.
Над сердца темным устьем умеют пчелы парить, из нашей
памяти тусклой могут мед сотворить.*
Антонио Мачадо. Перевод Г. Власова

*Любопытный парадокс состоит в том, что именно когда я
принимаю себя таким, какой я есть, я могу измениться.*
Карл Роджерс

Мохини, королевский белый тигр, много лет жил в Национальном зоопарке в Вашингтоне. Большую часть этих лет он провел в старом доме для львов – обычной клетке размером чуть больше 3×3 м² с железными прутьями и бетонным полом. Каждый день Мохини спокойно ходил из угла в угол. В конце концов биологи и сотрудники зоопарка создали для него подобие естественной среды обитания. Это были несколько акров с холмами, деревьями, прудом и разнообразной растительностью. Испытывая воодушевление и нетерпение, они выпустили Мохини в его новое и просторное место обитания. Но было уже поздно. Тигр тут же спрятался в углу огороженной территории, где и провел остаток жизни. Он ходил туда-сюда в этом углу, пока не вытоптал полностью траву на площади 3×3 м².

Чем большую неудовлетворенность мы ощущаем, тем нам сложнее признать свои недостатки.

Пожалуй, самая большая трагедия нашей жизни состоит в том, что свобода возможна, но мы проводим годы в ловушке одних и тех же старых шаблонов. Привычно ограничиваем себя самокритикой и тревогой, беспокойством и неудовлетворенностью. Подобно Мохини, мы утрачиваем способность познать свободу и спокойствие, которые составляют неотъемлемую часть нашего существа. Мы, может, и хотели бы любить других без оглядки, быть естественными, дышать и наслаждаться красотой вокруг нас, танцевать и петь. И тем не менее каждый день мы прислушиваемся к внутренним ограничивающим нас голосам. Мы можем выиграть миллион долларов в лотерею или сочетаться браком с идеальным человеком, но до тех пор, пока мы ощущаем себя недостаточно хорошими, мы не сможем насладиться всеми возможностями, которые открываются перед нами. Однако, в отличие от Мохини, мы можем осознать, когда сами ограничиваем себя убеждениями и страхами. Мы просто тратим попусту нашу драгоценную жизнь.

Путь из клетки на волю начинается с принятия абсолютно всего в нас самих и в нашей жизни. Мы относимся к переживанию каждого мгновения бдительно и внимательно. Под принятием абсолютно всего я имею в виду, что мы осознаем происходящее с нашим телом и умом в каждый момент времени. Мы не стараемся контролировать или оценивать, или отталкивать происходящее. Это не значит, что мы должны мириться с пагубным поведением – своим или других людей. Скорее это внутренний процесс принятия нашего действительного переживания настоящего момента. Это значит ощущать печаль и боль, не сопротивляясь им; испытывать желание или неприязнь к кому-либо, не осуждая себя за эти чувства, а также не действуя под их влиянием.

То, что я называю радикальным принятием, – это ясное осознание происходящего внутри нас, доброжелательное и любящее отношение к тому, что мы видим. Если мы отстраняемся от какой-либо части наших переживаний, если наше сердце исключает какую-нибудь часть нас или наших чувств, мы лишь усиливаем свои страхи и ощущения обособленности, что укрепляет транс неполноценности.

Радикальное принятие разрушает само основание этого состояния, бросает вызов нашим обусловленным реакциям. Когда мы чувствуем физическую или эмоциональную боль, мы рефлекторно ей сопротивляемся. Причем не только деревенея и напрягаясь физически, но также ограничивая ум. Мы думаем, что не так, как долго все это продлится, что с этим делать и уверены: эта боль – следствие нашей никчемности. Физическая боль, например, может быть следствием того, что мы не знаем, как заботиться о себе, питаемся неправильно и не уделяем достаточного внимания физическим упражнениям. Из-за боли мы можем чувствовать себя жертвами: возможно, боль говорит нам, что мы не можем полагаться на свое тело, что все всегда будет идти неправильно. Таким же образом своими критичными суждениями и историями мы усиливаем эмоциональную боль. Чувство страха, гнева или зависти означает, что с нами что-то не так, мы слабые или плохие.

Когда мы теряемся в своих историях, мы утрачиваем связь с нашими непосредственными переживаниями. Убегая в будущее или перекраивая прошлое, мы забываем про живой опыт настоящего момента. Наше состояние транс неполноценности усиливается, когда мы думаем: «надо делать больше» или «во мне нет цельности», «мне нужно больше для счастья». Эти «мантры» усиливают это убеждение-транс, что надо изменить жизнь.

Когда у нас все хорошо, мы задаемся вопросом, заслуживаем ли мы этого, или боимся, что сейчас должно произойти что-то плохое. Мы готовы съесть ложку нашего любимого мороженого не раньше, чем посчитаем, сколько еще можем съесть, чтобы не испытывать чувства вины или не набрать лишний вес. Перед нами открывается прекрасный пейзаж, а мы беспокоимся о том, что у нас закончилась пленка, или начинаем думать о переезде в деревню. Когда мы медитируем, мы переживаем восхитительные мгновения спокойствия и умиротворенности, а потом сразу же думаем, как бы продлить это состояние. Наше удовольствие испорчено беспокойством о том, как его продлить, и нашей одержимостью получить больше.

Расправляя крылья принятия

Транс неполноценности не позволяет нам ясно увидеть происходящее внутри нас и ожесточает. Наш взгляд искажен и сужен, и наше сердце ожесточается против жизни. Опираясь на переживание настоящего момента, отпускаем все наши истории и мягко принимаем свою боль и желания, тогда начинает раскрываться радикальное принятие. Две его составные части – видеть все ясно и относиться к своим переживаниям с сочувствием. Они взаимозависимы, они подобно двум крылам большой птицы позволят нам полететь и быть свободными.

Ясное видение часто описывается в буддийской практике как осознанность. Это качество ума, которое точно распознает каждое мгновение нашего опыта. Когда мы, например, осознанно относимся к страху, наши мысли скачут, тело напряжено и дрожит, нам хочется бежать прочь – мы не стараемся каким-либо образом управлять нашими переживаниями и не сопротивляемся им. Наше бдительное осознание ничем не обусловлено и открыто. Мы готовы просто принимать то, что возникает, – даже если нам хотелось бы, чтобы боль ушла или чтобы мы занимались в этот момент чем-то другим. Это желание и эта мысль становятся частью того, что мы просто принимаем. Поскольку мы не вмешиваемся в наше переживание, осознанность позволяет нам увидеть жизнь такой, как она есть. Это распознавание подлинности нашего переживания – неотъемлемая часть радикального принятия: мы не можем честно принять переживание, пока не осознаем его.

Второй аспект радикального принятия, сочувствие, – это наша способность относиться к тому, что мы воспринимаем, с чуткостью и благожелательностью. Вместо сопротивления боли мы принимаем ее с такой же добротой, какую испытывает мать к своему ребенку. Мы не осуждаем и не оправдываем жажду внимания, шоколада или секса. Скорее мы воспринимаем наше цепляние с мягкостью и внимательностью. Сочувствие отдает должное нашему переживанию; оно позволяет нам тесно соприкоснуться с каждым мгновением жизни. Сочувствие делает наше принятие искренним и полным.

Транс неполноценности не позволяет нам ясно увидеть происходящее внутри нас и ожесточает.

Эти два аспекта, ясное видение и сочувствие, неразделимы. Они взаимодействуют вместе, помогают нам освободиться от транса неполноценности. Если нас отвергает тот, кого мы любим, транс неполноценности может заманить нас в ловушку навязчивых мыслей, обвинений в адрес причинившего нам боль человека и в то же время ощущения, что нас бросили потому, что мы ничтожество.

Нас может бросать из крайности в крайность: от вспышек гнева до раздирающей тоски и стыда. Два аспекта радикального принятия освобождают нас; помогают нам обрести равновесие и ясность, благодаря которым мы сможем быть более осознанными в речи и поступках.

Если бы в процессе радикального принятия присутствовал только один аспект, мы, возможно, ясно бы осознавали, как болит наше сердце, как краска гнева проступает на лице. Мы могли бы ясно видеть истории, которые рассказываем сами себе – о том, что мы жертвы, что всегда будем одиноки и не испытаем любви. Но мы также могли бы усугубить свое страдание злостью на самих себя за то, что мы вообще оказались в такой ситуации. Два аспекта вместе по-настоящему исцеляют. Благодаря сочувствию мы не отталкиваем и не осуждаем наши гнев и отчаяние, мы относимся к нашим открытым ранам с добротой и мягкостью.

И так же осознанность уравнивает сочувствие. Если наша искренняя забота перерастает в жалость к себе и создает другую историю – как мы старались, но так и не получили желаемого, – осознанность позволит нам увидеть ловушку, в которую мы готовы попасть.

Вместе два этих аспекта позволяют нам переживать мгновение, как оно есть. И в этот момент что-то начинает происходить – мы чувствуем себя более свободными, перед нами открываются разные возможности, мы с большей ясностью видим, куда хотим двигаться дальше. Радикальное принятие позволяет нам исцелиться и идти вперед, освободившись от неосознанных привычек испытывать чувство вины и ненависть к себе.

Основа радикального принятия – это наше переживание мгновений, но мы можем применить такое же ясное и благожелательное внимание и к нашим шаблонам мышления и чувств, шаблонам поведения и событиям, которые формируют наш жизненный опыт. Мы начинаем более четко осознавать мотивы своего поведения и последствия наших действий для нас и других людей. В буддийской психологии это называется «ясным пониманием».

Допустим, мы осознали, что постоянно выходим из себя, неуважительно и пренебрежительно обращаемся со своими детьми. Мы можем начать исследовать наши намерения, открыто приняв мысли и чувства, которые возникают в таких ситуациях. Возможно, мы обнаружим, что хотим оттолкнуть от себя детей, потому что нам тяжело удовлетворять их потребности. Мы пытаемся спасти себя, ощущаем напряженность в животе, которая, как волна, распространится по телу и схватит за горло. Мы также можем увидеть, как наше поведение влияет на детей. Когда мы заметим, что наши дети становятся замкнутыми и робкими в нашем присутствии, мы можем ощутить в груди печаль. Мы также замечаем, как гнев влияет на наше тело и ум, как плохо и одиноко мы себя чувствуем после вспышки раздражения.

Более широкий взгляд, который дает ясное понимание, неизбежно возвращает нас к нашим глубинным намерениям. Мы не хотим страдать или причинять страдания. Мы можем осознать, что больше всего на свете хотим дать детям знать, как сильно мы их любим. Это происходит с ясным осознанием и добротой. И так, применяя ко всему радикальное принятие, мы обретаем способность действовать в согласии с сердцем.

Сама природа транса неполноценности – непринятие, и мы можем задаться вопросом, как же сделать первый шаг к радикальному принятию, если мы погружены в транс. Мы должны вспомнить, что наша суть, природа Будды, всегда остается незапятнанной, как бы мы ни запутались. Это может придать нам уверенности. Природа нашего осознания – знание происходящего. Природа нашего сердца – благожелательная внимательность. Как безграничное море, мы можем вместить в себя волны жизни. Даже когда ветер неуверенности поднимает волны на море, мы можем найти путь домой. Посреди штормящего моря мы можем обнаружить наше всеобъемлющее и бдительное осознание.

Две составляющие радикального принятия – видеть все ясно и относиться к своим переживаниям с сочувствием.

Мы закладываем основы радикального принятия, когда распознаем свои привычки к оценочному мышлению, отрицанию и цеплянию и ясно видим, как постоянно пытаемся контролировать степень удовольствия и боли, как создаем страдание, резко набрасываясь на самих себя, и когда помним о своем стремлении любить жизнь. Когда мы отпускаем наши истории о том, что с нами не так, мы соприкасаемся с тем, что действительно происходит, сохраняя ясное и доброжелательное внимание. Мы раскрываемся переживанию настоящего мгновения. Испытываем ли мы боль или удовольствие, благодаря двум аспектам радикального принятия, мы чувствуем эту изменчивую жизнь и дорожим ею.

Встречая боль транса неполноценности

Когда я только начинала практиковать йогу и медитацию, я не отдавала себе отчета в том, что принятие – это суть духовной жизни. Я только отчасти осознавала, как мое чувство неполноценности удерживало меня от столь желанных спокойствия и свободы. В конце концов, только опыт, который эмоционально сломал меня, позволил мне пробудиться от привычного поведения, формировавшегося годами. И хотя внешние обстоятельства моей личной истории были довольно необычны, многие люди говорили мне, что внутренняя драма этой истории очень похожа на их собственную.

К 30 годам я уже восемь лет жила в духовной общине, к которой присоединилась после колледжа. Я вела регулярные занятия по йоге и медитации и, кроме того, готовилась получить степень доктора клинической психологии, чтобы иметь право заниматься психотерапией. Я разрывалась между своей жизнью во «внешнем мире» и жизнью в ашраме. Иногда мой учитель упрекал меня за то, что я уделяю недостаточно времени нашей общине, и часто я испытывала чувство вины из-за этого. Но для меня были важны оба мира, и я не могла отказаться ни от одного из них.

По совету своего учителя, за несколько лет до этого я вышла замуж за человека из нашей общины. С первых же дней нашей совместной жизни мы хотели завести ребенка. Когда я наконец забеременела, мы были в восторге, что наша мечта наконец станет явью. Мы решили, что мне надо будет прервать на месяц свои занятия терапией, чтобы отдохнуть и набраться сил. Я решила провести время в ретрите по йоге и медитации, который вел наш учитель в пустыне Южной Калифорнии.

Спустя две недели после начала ретрита у меня началось сильное кровотечение. Мои друзья отвезли меня в ближайшую больницу, и там мои мечты стать матерью закончились выкидышем. Я сильно горевала. Я лежала в больничной палате и пыталась понять, что же пошло не так. Может быть, активные занятия йогой и летняя жара оказали слишком большую нагрузку на мой организм. Когда я вернулась в ретритный центр, я оставила сообщение на телефоне своему учителю. Я рассказала ему, что случилось, и упомянула о своих размышлениях. Он мне так и не перезвонил.

Следующие два дня я провела в постели, пытаясь прийти в себя. Я скорбела и молилась. На третий день я решила пойти на ежедневную лекцию нашего учителя. Мне казалось, что это воодушевит меня, и я знала, что смогу найти утешение в кругу своей семьи.

Был жаркий вечер в пустыне. Сотни людей сидели под огромным тентом. Они спокойно медитировали в ожидании учителя. Когда мы увидели, что подъезжает его машина, мы все встали и запели песню о нашей преданности ему. В сопровождении йогов он зашел под тент и сел перед нами на подушки, которые гармонировали с оранжевым и розовым цветами заходящего солнца. Мы закончили петь и сели. Мы наблюдали, как он ест печенье и виноград с красиво поданной тарелки с едой. Его взгляд прошелся по морю обращенных к нему лиц, каждый жаждал вдохновения. Неожиданно я поняла, что он пристально смотрит прямо на меня. Нарушив молчание, он произнес мое имя на санскрите, которое он дал мне много лет назад, когда я взяла обязательство следовать его учениям. Звук его голоса звенел у меня в ушах, когда он попросил меня встать.

Иногда на таких встречах он при всех обращался к какому-нибудь ученику, так что я подумала, что он хочет узнать, как у меня дела. Вместо этого безо всяких предисловий он заявил резким тоном, что я сама виновата в смерти своего ребенка, так как была слишком амбициозна в профессиональном плане и эгоцентрична. Я чувствовала себя так, будто меня ударили в живот – от внезапной боли у меня скрутило внутренности. Я застыла в оцепенении, а он продолжал говорить, используя грубые выражения, что я хотела заниматься сексом, не имея

детей. Это было похоже на дурной сон. Конечно, он критиковал меня в личных разговорах за мою жизнь вне ашрама, но никогда с такой злобой, с таким гневом и презрением.

Я села на место, сгорая от стыда. В течение последних лет мои сомнения в отношении него росли, сейчас же мое доверие было полностью подорвано. Я дрожала, внутри меня разрасталась глубокая пропасть боли. Я слышала звук его голоса, но ничего не понимала.

Когда лекция закончилась, и он уехал, несколько друзей обняли меня и сделали неловкие попытки утешить. Я видела замешательство в их глазах: наверное, то, каким образом он дал учение, должно было служить духовной цели; наш учитель не может ошибаться... но все же все это казалось неправильным. Я была благодарна им за поддержку, но больше всего мне хотелось просто исчезнуть. Давным-давно я прочитала историю о молодом раненом солдате, который вернулся домой с поля боя. Прошел слух, что он предатель, и его изгнали из деревни. Он чувствовал, как все наблюдали за ним, и даже жалели его, когда он хромал прочь с небольшим узелком с одеждой и едой. Я чувствовала себя так же, как этот солдат. Униженная, я старательно избегала взглядов других участников ретрита, пока пробиралась сквозь толпу. Мне казалось, что все они (150 человек) или осуждали, или жалели меня. Я отчаянно хотела оказаться в одиночестве – я чувствовала себя такой никчемной, как я могла быть среди людей в такой момент?

Я потеряла ребенка, и мой учитель обвинил в этом меня.

В слезах я добралась до небольшого святилища, окруженного юкками. Потом сидела на жестком холодном полу и рыдала в голос несколько часов. Как это вообще могло произойти? Я потеряла ребенка, и мой учитель обвинил в этом меня. Может, он прав? Все мое тело кричало, что он ошибался. Но что же было во мне такого, что заставило его с таким гневом обрушиться на меня в тот момент, когда я была так уязвима? Может быть, его оскорбило мое сообщение, которое я оставила ему на телефоне, и он посчитал, что я ставлю под сомнение мудрость его программ и учений?

Может быть, он знал, что я испытываю сомнения в отношении него, что я не доверяю ему полностью? Но почему он говорил так злобно, с такой ненавистью? Неужели я действительно настолько плоха, как он сказал?

Мое сердце разрывалось от боли и горя, я чувствовала себя отрезанной от своего мира и отчужденной от своей сути. Была ли я на правильном духовном пути? Как я могла и дальше принадлежать к общине людей, беспрекословно преданных такому учителю? Что случится с моим браком, если я больше не смогу следовать этому пути? Если я уйду и потеряю тем самым свою духовную семью, всю свою жизнь, смогу ли я это вынести?

Мир замкнулся вокруг меня, и меня охватило старое знакомое отчаяние. Мало того, что слова учителя повергли меня в чувство ущербности, теперь еще и голоса внутри меня подтверждали, что я всегда была такой. Сколько я себя помнила, я всегда старалась доказать, что на многое способна. Я вспомнила, как подростком спорила за обеденным столом с моим отцом адвокатом и испытала гордость – и облегчение, – когда впечатлила его убедительными аргументами. У меня упало сердце, когда я также вспомнила, что проигрывала такой же сценарий со своими учителями или другими авторитетами. Когда у меня в голове возник образ моей матери – как она лежит в постели, читает детектив, а рядом с ней стоит стакан джина с тоником, – на меня нахлынули воспоминания о ее борьбе с депрессией и тревогой. Возможно, мое навязчивое стремление казаться сильной и собранной было попыткой избежать тех же тенденций в своей жизни. Была ли я вообще заботливым человеком? Возможно, моя помощь друзьям и клиентам была ради благодарностей и признания. Все мои устремления – получить докторскую степень, быть хорошим практиком, просто быть хорошей – все укладывалось в картину неуверенного в себе человека, страдающего от чувства неполноценности. Казалось, во мне нет ничего чистого или достойного доверия.

Мир замкнулся вокруг меня, и я почувствовала старое знакомое отчаяние.

Испытывая мучения и чувство безнадежности, я обратилась к любящему и бдительному осознанию, которое всегда служило мне убежищем. И когда я прошептала «любовь» и ощутила свое устремление быть одним целым с этим осознанием, что-то стало меняться. Сначала это было еле уловимое ощущение, что я не так уж потеряна и одинока. Вместо того чтобы полностью погрузиться в пучину страдания, я начала ощущать открытость и мягкость внутри и вокруг себя. В моем мире стало больше пространства.

В ту долгую ночь я металась между болью и растущей открытостью. Я обнаружила: если каждый раз, когда один из этих осуждающих голосов пытается взять верх, я вспоминаю о благожелательном осознании, то могу воспринимать критические оценки, не отождествляясь с ними. Когда пришло время вспомнить о том, что порой я вела себя эгоистично или притворялась тем, кем не была, я смогла отпустить все мысли и просто чувствовала саднящую рану в своем сердце. Когда я открылась боли и перестала сопротивляться ей, мое переживание смягчилось и успокоилось.

В уме возникли новые голоса: я хочу полностью принимать себя, даже если настолько плоха, как сказал учитель, и мои стремления и чувство неуверенности означали, что я «нахожусь в ловушке собственного эго», я хотела относиться к себе тепло, внимательно, не осуждать себя. Даже если была эгоистичной и требовательной, я хотела безоговорочно принять и эти качества. Мне хотелось прекратить непрерывный поток контроля и критики.

Я обнаружила, что молюсь: «Пусть я полюблю и приму себя такой, какая я есть». Было такое ощущение, что я сама себя укачиваю, как ребенка. Я принимала каждую волну жизни, проходящую сквозь меня. Я могла принять даже голос страха, который говорил мне: «со мной что-то не так». Он больше не мог омрачить это чувство глубокой и подлинной заботы.

Страдания, которые открывают нас для радикального принятия

Как-то моя мать должна была выступить перед выпускниками Барнард-колледжа, добившимися успеха в жизни. Незадолго до ее семидесятипятилетия ей позвонила студентка, чтобы взять интервью. Молодой журналист начала с комплиментов моей матери за ее помощь людям, страдающим от алкоголизма, во главе большой некоммерческой организации. «Когда она спросила, как я попала в это поле деятельности, – с сухой иронией рассказывала мне потом мать, – я сказала этой серьезной девушке: „Барбара, дорогая, я пропила свой путь туда“».

Когда я была ребенком, моя мать пила, чтобы притупить свою эмоциональную боль. Она становилась все более несчастной и беспокойной, единственный смысл и цель ее жизни заключались в любви к семье. Однако когда мне было 16 лет, она уже не могла игнорировать тот факт, что ее пьянство причиняет страдание самым близким для нее людям. Ни хорошо знакомые способы отрицания, ни попытки все скрыть или угодить другим – ничто из этого уже не работало. Ее жизнь полностью вышла из-под контроля. Моя мать «достигла дна».

В программе 12 шагов анонимных алкоголиков (АА) говорится, что подлинное избавление от зависимости становится возможным, когда человек «достигает дна». При поддержке АА моя мать смогла признать болезнь и начать с ней бороться. Она встретила со своим страданием лицом к лицу, признала свою неуверенность и стыд и открылась этим переживаниям. Так, в ее жизни снова появился смысл. За годы реабилитации она смогла взглянуть на себя шире. Она больше не была той маленькой девочкой, которая чувствовала себя ненастоящей и не достойной внимания. Она осознала, что ее идентичность не зависит от попыток угодить другим. Теперь источником ее отношения к работе и окружающим была глубокая подлинная забота. Но чтобы выйти из транса неполноценности, моей матери понадобилось остановиться и принять свою боль.

Поэт Руми видел четкую связь между нашими ранами и нашим пробуждением. Он советовал: «Не отворачивайся. Пристально гляди на забинтованное место. Именно через него в тебя входит свет». Когда мы смотрим прямо на забинтованное место, не пытаюсь игнорировать его, мы становимся более чуткими к себе. Благодаря такому вниманию в нас может возникнуть свет мудрости и сочувствия.

Так, сильное страдание может стать причиной глубокого духовного прозрения и открытия. Почти у каждого из нас были периоды, когда жизнь, казалось, рушится. В такие моменты все убеждения, на которых строилась наша жизнь, перестают служить якорем. Мы думали, что знаем, как жить, но теперь как будто оказались в бушующем море. Когда шторм утихнет, мы посмотрим на жизнь свежим взглядом и увидим ее с поразительной ясностью.

Со временем я начала рассматривать все, что случилось в ретритном центре, не как предательство учителя, а как возможность увидеть, насколько сильно я предаю сама себя. Моя защитная стратегия не выдержала его атаки, и все рухнуло. Нестерпимые мучения, которые я испытывала, сделали явной боль от собственной неполноценности, с которой я жила многие годы. В основе моего транса лежал страх быть ущербной, и в попытках доказать свою состоятельность я упустила много прекрасных моментов жизни. Подобно тигру Мохини, я сама создала себе тюрьму, и поэтому не жила полной жизнью. Радикальное принятие всех моих страхов и чувства несовершенства стало для меня единственным способом освободиться. Обратив внимание на забинтованное место – приняв боль, от которой я бежала, – я научилась доверять себе и своей жизни.

Распространенные заблуждения о радикальном принятии

Практика радикального принятия настолько противоречит нашей культуре неприятия, что она может быть сложна для понимания. Может показаться, что я говорю о пассивности или потакании слабостям, или об оправдании плохого поведения. «Я практикую радикальное принятие, поэтому не осуждайте меня за то, что я отказываюсь брать на себя ответственность на работе или груба и безразлична по отношению к семье». Радикальное принятие – очень мощная практика, поэтому я хотела бы более подробно остановиться на возможных ошибках.

Радикальное принятие – это не пассивность. Самое большое заблуждение заключается в том, что мы считаем: принимая себя такими, какие есть, мы теряем мотивацию меняться и развиваться. Принятие может быть неверно истолковано как оправдание плохих привычек: «Я такой, какой есть. Примите это или уходите». Или, возможно, мы хотели бы измениться в лучшую сторону, но приходим к выводу: «Я такой, какой есть, меня все равно не изменить». Принятие может означать, что мы смирились с тем, какие мы есть, что часто означает «недостаточно хороший». Но, согласно прозрению психолога Карла Роджерса: «Любопытный парадокс заключается в том, что, лишь приняв себя таким, какой есть, я смогу измениться». Глубинный смысл нашего существования – пробудиться и процветать. Я раз за разом убеждалась в том, что привнесение радикального принятия в любой наш опыт ведет к важнейшему сдвигу, открывает путь к подлинной перемене. Далее приводится много примеров, как в результате практики радикального принятия меняются, на первый взгляд, неразрешимые ситуации и глубоко укорененные привычки.

Радикальное принятие не значит, что мы отождествляемся со своими ограничениями. Оно – не оправдание для отступления.

Привнесение радикального принятия в любой наш опыт открывает путь к подлинной перемене.

Возможно, мы говорим себе, что у нас недостаточно опыта для работы, которой действительно хотим заниматься, так что мы даже не пробуем ее получить. Мы можем, основываясь на прошлом опыте, прийти к выводу, что не приспособлены для близких отношений и потому одиноки. И хотя в наших предположениях может быть доля истины, радикальное принятие предполагает, что мы четко и благожелательно осознаем свои способности и пределы и не позволяем историям, основанным на страхе, ограничить нашу жизнь.

То же самое относится и к физическим вызовам. Что, если бы мы попали в аварию и остались парализованными ниже пояса? Если бы нам сказали, что мы больше никогда не сможем ходить, означает ли принятие этого факта, что мы смирились с нашей безнадежной судьбой? Откажемся ли мы от возможности вести полную и счастливую жизнь? Радикальное принятие не означает, что нам надо было бы отрицать боль, вызванную утратой возможности двигаться. Мы бы отдали должное нашим чувствам и реакциям. Мы бы честно оценили, как отразятся эти новые ограничения на нашей работе, сексуальной жизни, родительстве и домашних делах. Но радикальное принятие также означает и то, что мы не должны упускать из виду другую важную истину: существуют бесконечный созидательный потенциал и возможности, пока мы живы. Принимая истину о том, что мы не знаем, как сложится дальше жизнь, мы открываемся для надежды. Мы готовы двигаться вперед энергично и охотно. Прекрасный пример – жизнь актера Кристофера Рива, которого парализовало после падения с лошади. Он доказал, что мы можем направить все наши силы на восстановление – «пойти на все» в физиотерапии, сохранить полноценные отношения с другими и использовать любой опыт для развития и дальнейшего обучения. Встречая наш непосредственный опыт с ясностью и добротой радикального

принятия, мы обнаружим, что при любых обстоятельствах можем жить созидательной и полной жизнью.

Абсолютное принятие – не оправдание собственных слабостей.

Это не значит: «Я принимаю то, что испытываю это вожделение, и поэтому буду действовать в соответствии с ним». Безусловно, важно не отрицать и не подавлять свои желания, но также важно осознавать свою мотивацию и последствия поведения. Например, если у нас есть никотиновая зависимость, радикальное принятие не означает, что каждый раз, когда вы хотите закурить, вы это делаете. Скорее мы применяем ясное видение и сочувствие к этому желанию и напряжению, которое испытываем в тот момент, «когда нам хочется выкурить еще одну сигаретку». Мы замечаем, как ум говорит нам, что сейчас мы испытываем стресс и нуждаемся в перерыве. Мы чувствуем возбужденность в теле и ощущаем вкус табака во рту. Читаем предупреждающую надпись на пачке, не отрицая того, что курение вредит нам. Если мы все же выкуриваем сигарету, то не осуждаем себя и не оправдываем. Мы просто замечаем такие мысли и осознанно их принимаем. Если мы будем относиться к процессу курения с бдительностью и благожелательностью радикального принятия, то в будущем сможем сделать более мудрый выбор.

Абсолютное принятие не делает нас пассивными.

Одна моя подруга, активист экологического движения, недавно сказала мне, что если бы она приняла ухудшение экологической обстановки, то уже не смогла бы активно выступать за перемены. Женщина, подвергавшаяся насилию, сказала мне в ходе терапии, что если бы она приняла то, как с ней обращался муж, она бы не смогла позаботиться о себе. Ученики часто задают провокационные вопросы наподобие: не означает ли радикальное принятие, что мы принимаем и массовое уничтожение людей Гитлером или расизм и войны, и голод? Означает ли радикальное принятие, что мы не реагируем на страдания этого мира?

Возмущение, которое мы испытываем в отношении преступлений, или отчаяние из-за ухудшения экологии подвигает нас с полным на то основанием что-то предпринимать. Когда мы видим, как наше собственное поведение или поступки других людей становятся причиной страдания, мы естественным образом хотим это изменить. Такая реакция заставляет нас искать разнообразные духовные и исцеляющие практики, выбирать политические партии, решать, с кем проводить время, за какие браться проекты и как растить детей. Но все же есть разница между решениями и действиями, в основе которых лежит радикальное принятие, и теми, которые являются следствием нашего цепляния за конкретные перспективы и страха определенных последствий.

Означает ли радикальное принятие, что мы не реагируем на страдания этого мира?

В случае радикального принятия наши переживания в настоящий момент времени становятся первым шагом для дальнейших разумных поступков. Перед тем как действовать или реагировать, мы позволяем себе ощутить и принять сожаление о том, насколько загрязненной стала наша планета; принять наш гнев об уничтожении дикой природы; стыд за то, как с нами жестоко обращались; страх, что о нас могут подумать другие; чувство вины за собственную бесчувственность. Не важно, о чем идет речь, наш личный непосредственный опыт – это основная сфера применения радикального принятия. Именно в этом пространстве мы развиваем подлинную бдительность и доброту, которые лежат в основе каждого эффективного действия.

Наиболее почитаемые общественные деятели в работе также руководствуются принципами радикального принятия. Ганди в Индии, Аун Сан Су Чжи в Мьянме, Нельсон Мандела в Африке – все они прошли через тюремное заключение и столкнулись с несправием, одиночеством и трудностями. Они ясно осознали, что гнев в качестве ответной реакции лишь приумножит страдания, и всегда помнили о своем намерении приносить пользу другим. Прини-

мая свое страдание, а не отрицая его или реагируя на него, они обрели свободу и продолжили работать ради мира и справедливости без горечи или жалости к себе. Эти и многие другие люди – пример того, какой силой обладает радикальное принятие, если оно лежит в основе усилий по устранению страданий.

Радикальное принятие не означает согласия с концепцией «самости».

Иногда, когда я говорю с учениками-буддистами о принятии себя и любви к себе, они спрашивают, как это вписывается в буддийское учение об «анната», или отсутствии «я». Разве сама идея о принятии себя не утверждает ошибочное представление о существовании отдельного «я»? Как учил Будда, наше обычное восприятие себя – это умственная конструкция – представление о некой сущности, которая действует, становится жертвой, контролирует происходящее. Когда мы говорим: «Я принимаю себя таким, какой есть», это не значит, что мы принимаем историю о плохом или хорошем «я». Мы воспринимаем привычные желания и страхи, оценочные суждения и планы на будущее как часть потока жизни. На самом деле наше восприятие этого таким образом позволяет нам осознать, что этот опыт – внеличностен. Мы больше не отождествляем себя с неполноценным и ограниченным «я».

Я часто напоминаю ученикам, что слово «радикальный» (от лат. *radix*) означает «восходящий к корням, или первопричине». Радикальное принятие позволяет нам вернуться к сути того, кто мы есть. Необусловленная доброта и осознание растворяют транс обособленности и неполноценности. Принимая волны мыслей и чувств, которые возникают и исчезают, мы распознаем нашу глубинную, подлинную природу как безграничное море пробужденности и любви.

На пути Будды: открытие свободы радикального принятия

В отличие от общепринятого представления о человеке, который в поисках совершенства взбирается по лестнице, психолог Карл Юнг описывает духовный путь как движение к целостности. Вместо подавления волны эмоций и стремления к освобождению от изначально нечистого «я» мы принимаем эту жизнь во всем ее разнообразии – запутанную, таинственную и невероятно живую. Развивая всё принимающее осознание, мы прекращаем бороться с самими собой, больше не запираем свое необузданное и несовершенное «я» в клетке критики и недоверия. Вместо этого мы открываем для себя свободу быть настоящими и полностью живыми.

Хотя то принятие, с которым я соприкоснулась в том пустынном святилище, значительно углубило мое доверие к себе, внедрение этого опыта в повседневную жизнь было постепенным. Когда я вернулась «домой» в свой ашрам на Восточном побережье, мне казалось, что я стала более трезво смотреть на жизнь. Но прошло еще почти два года, прежде чем я оказалась готова покинуть это место. Это была моя духовная семья, отказ от нее стал бы для меня огромной потерей.

Я постепенно перестала заниматься делами ашрама. Все с большей ясностью я видела, как моя жизнь там лишь укрепила мою склонность бороться за совершенство и прятать свои недостатки. И поскольку я больше не сомневалась в себе, то уже не могла отрицать наличие существенных проблем в нашей общине. Мой муж тоже разочаровался в жизни в ашраме, и наконец мы приняли решение, что нам пора уходить. Когда я формально прощалась с учителем, он предупредил меня: если я отвернусь от него и покину этот духовный путь, то останусь бесплодна. По иронии судьбы, через несколько дней после того, как мы объявили о своем решении и сняли с себя йогические одежды, я снова забеременела. И хотя я с нетерпением ждала рождения Нараяна и никогда не подвергала сомнению правильность нашего решения уйти, все же боль от этого расставания оставалась со мною много лет.

Оглядываясь в прошлое, я вижу, что именно учение Будды направляло меня на этом трудном этапе жизни. Я стала читать книги других духовных традиций. Меня особенно влекло к буддизму, и я попробовала випассану, буддийскую медитацию осознанности, что означает на пали, языке Будды, «видеть ясно». Эта практика основана на учении, которое признавало мое страдание и предлагало пути освобождения от него.

В ашраме наша медитация была направлена на развитие умиротворенности, энергичности или экстаза. Мы успокаивали ум, сосредоточиваясь на дыхании или тайных фразах на санскрите. Это был ценный опыт, но я обнаружила, что в состоянии эмоционального волнения эти практики лишь временно маскировали мои переживания. Я скорее управляла своим внутренним состоянием, а не пребывала в том, что действительно происходит. С другой стороны, буддийская практика осознанности научила меня просто открываться потоку изменчивых ощущений и позволить ему проходить сквозь меня. И когда возникало резкое осуждение себя, я могла распознавать его просто как проходящую мысль.

Граница того, что мы можем принять, – это граница нашей свободы.

Пусть эта мысль возникала регулярно и была довольно навязчивой, осознание того, что все же это не истина, было по-настоящему освобождающим. Я обнаружила, что, когда погружалась в одиночество и чувство неуверенности, медитация на любящую доброту и сочувствие возвращала меня к той нежности, которую я испытала в святилище в пустыне. Я больше не стремилась избавиться от боли, скорее я училась внимательно относиться к ней. С самого начала эти практики привели меня к любящему, открытому и принимающему осознанию, которое ощущалось как моя подлинная природа.

После нескольких лет самостоятельной практики медитации я посетила свой первый молчаливый ретрит в Обществе медитации осознанности (Insight Meditation Society) в Массачусетсе. Я знала, что оказалась дома. В конце одной из вечерних лекций учитель сказал то, что глубоко поразило меня: «Граница того, что мы можем принять, – это граница нашей свободы». Во время молчания, которое последовало за этим, на меня нахлынули воспоминания о том, от скольких переживаний в жизни я защищала себя. Я почувствовала стены, которые сама возвела, чтобы держаться подальше от других людей. Я осознала свое отвращение к физическому дискомфорту, к чувству страха и одиночества; я не могла простить себя за то, что причиняла боль другим, за то, что критиковала их, была эгоистичной и одержимой.

Когда учитель и большинство учеников покинули зал, я продолжила сидеть тихо и неподвижно. Мне хотелось узнать, каково это, когда все границы растворяются и жизнь просто течет сквозь тебя. Когда я расслабилась и открылась, мое сердце и ум наполнились нежностью ко всему, что казалось мне столь болезненным и неправильным в себе. Я осознала, что любой спор, который я вела с жизнью – от легкой самокритики до крайнего переживания стыда, – все это отделяло меня от любви и осознания, моего подлинного дома.

С тех пор много раз, особенно когда я начинала критиковать себя или испытывала напряжение, я останавливалась и задавала себе вопрос: «Что, если бы я могла принять жизнь, принять это мгновение таким, какое оно есть?» Независимо от того, какой конкретно сценарий проигрывался в моем уме, уже только одно намерение принять свои переживания усиливало мое внимание и смягчало сердце. Я все ближе знакомилась с волнами переживаний, проходящими сквозь меня, и бегущий комментарий в моем уме становился менее навязчивым, а из тела уходило напряжение. И каждый раз, когда я, сохраняя чуткость, позволяю жизни быть такой, какая она есть, я испытываю яркое ощущение прибытия, как будто заново вхожу в меняющийся поток переживаний. Когда мы позволяем всему просто быть, мы открываем ворота в жизнь, чудесную и подлинную.

Когда мы позволяем всему просто быть, мы открываем ворота в жизнь, чудесную и подлинную.

Как пишет Сторм Джеймсон: «Есть только один мир – мир, который соприкасается с вами в эту самую минуту. Есть только одна минута, в которую вы действительно живы. Эта минута – здесь и сейчас. И есть только один способ жить: принимая каждую минуту как неповторимое чудо».

Мы все способны прийти к радикальному принятию – ясному распознаванию и сочувственному осознанию, которые и есть наша подлинная природа. Но так как мы довольно легко впадаем в состояние транса неполноценности, нам необходимы одновременно искренняя решимость и действенные практики, чтобы пробудить ум и сердце. Учения и медитации, предложенные в этой книге, относятся к богатому духовному наследию, которое в течение веков направляло людей, ищущих подлинный мир и свободу. На духовном пути радикального принятия мы не боремся за совершенство, а скорее учимся любить себя и обретаем целостность.

Направляемая медитация: випассана. Практика осознанности

Буддийская практика для развития осознанности называется випассана. Дальше я дам небольшое введение в эту практику. Вы можете записать аудио или попросить кого-нибудь читать ее вам, пока не освоите ее.

Сядьте так, чтобы вы могли сохранять бдительность – позвоночник выпрямлен, но при этом вы не скованы. Это положение должно быть расслабленным. Закройте глаза и пусть ваши руки покоятся без усилий. Направьте свое осознание на различные части тела, и там, где возможно, отпустите напряжение.

Мы очень легко погружаемся в свои мысли, поэтому випассана начинается со сосредоточения на дыхании. Использование дыхания в качестве основного объекта осознанности позволяет успокоить ум. Вы сможете быть бдительными к потоку жизни, который проходит через вас.

Сделайте пару полных вдохов и выдохов, и потом позвольте своему дыханию быть естественным. Обратите внимание, где вам легче всего обнаружить дыхание. Возможно, вы почувствуете, как оно входит и выходит из вашего носа. Возможно, вы почувствуете дыхание возле ноздрей или на своей верхней губе, возможно, почувствуете движение грудной клетки или живота. Осознавайте дыхание в одной из этих областей, например, там, где чувствуете его наиболее отчетливо.

Нет необходимости контролировать дыхание, цепляться за него или фиксировать на нем внимание. Нет «правильного» способа дышать. Осознайте, что действительно представляет собой дыхание – изменчивый поток ощущений.

Вы обнаружите, что ум естественным образом погружается в мысли. Мысли – не наши враги, и вам не нужно избавляться от них. Скорее вы учитесь распознавать их появление, не увлекаясь сюжетными линиями. Когда вы замечаете появление мыслей, вы можете подумать о них, как о старых знакомых: «Мысли, мысли». Потом, безо всяких оценок, мягко вернитесь непосредственно к дыханию. Пусть оно будет вашим домом, точкой вашего осознания. Возможно, вы будете замечать и другие явления – шум проезжающих машин, тепло или холод, чувство голода – все они могут присутствовать как фон, не отвлекая вас.

Если какое-то ощущение становится интенсивным и требует внимания, сделайте его основным объектом осознанности. Вы можете ощущать жар или озноб, зуд, покалывание или ломоту. Сохраняйте мягкое, открытое осознание и просто чувствуйте эти ощущения, как они есть. Приятные они или неприятные? Если вы пристальнее в них всматриваетесь, становятся они более интенсивными или исчезают? Обращайте внимание на то, как они меняются. Когда эти ощущения утратят свою интенсивность, верните осознанность на дыхание. Если же они настолько неприятные, что вы не в состоянии относиться к ним уравновешенно и спокойно, без колебаний снова возвращайте свое внимание на дыхание.

Таким же образом вы можете направлять осознанность на сильные эмоции – страх, грусть, возбуждение, горе. Встречайте каждое переживание с ясным и доброжелательным осознанием, не цепляясь и не отвергая то, что происходит. Как эта эмоция ощущается в вашем теле? Где вы ощущаете ее наиболее отчетливо? Она неподвижна или движется? Насколько она велика? Каковы ваши мысли сейчас? Возбужденные и яркие? Однообразные и скучные? Ваш ум напряжен или открыт? Замечайте, как меняются эмоции, когда вы обращаете на них внимание. Становятся они более интенсивными или ослабевают? Перетекают вдруг в друга? Гнев в печаль? Счастье в спокойствие? Когда эмоция больше не требует вашего внимания или захлестывает вас, или вы не знаете, куда направить внимание, расслабьтесь и вернитесь к дыханию.

Отдельные ощущения, эмоции и мысли, которые возникают во время практики осознанности, не так важны. Но наша готовность сохранять спокойствие и уделять внимание своим переживаниям, какими бы они ни были, засекает семена радикального принятия. Со временем мы научимся относиться к нашим преходящим переживаниям, в медитации и в повседневной жизни, с ясностью и добротой.

Глава 3

Искусство паузы: сидя под деревом Бодхи

*Довольно. Хватит пары слов.
Нет слов – дыханья хватает.
А замер – просто рядом сядь.
Открытыми быть жизни мы не могли —
так жизнь прошла.
Но вот мы здесь.
Мы здесь.*
Дэвид Уайт. Перевод Г. Власова

В 1950-х годах перед несколькими хорошо обученными пилотами ВВС США поставили крайне опасную задачу – они должны были летать на такой высоте, на которой ранее никто не летал. Когда они вышли за пределы плотных слоев атмосферы, они к своему ужасу обнаружили, что обычные законы аэродинамики там не работают. Том Вулф описывал это в книге «Нужная вещь»: «...самолет может войти в плоский штопор, как миска с кашей на навощенной пластиковой стойке, после чего начнет падать – не планировать и не пикировать, а именно падать, как кирпич...»

Первые пилоты, которые столкнулись с этой проблемой, лихорадочно пытались стабилизировать самолет, выполняя одно действие за другим. Чем яростнее они тянули рычаги управления, тем более неуправляемым становился полет. В беспомощности они кричали: «Что нам делать?», взывая к пункту управления полетами, и разбивались насмерть. Произошло несколько трагических случаев, прежде чем один из пилотов, Чак Йегер, случайно нашел решение.

Когда его самолет потерял управление, Йегер вылетел из кресла и потерял сознание. Пока он был в таком состоянии, его самолет стремительно приближался к земле. Через 11 километров самолет снова вошел в плотные слои атмосферы, где уже можно было применить обычные летные техники. Пилот пришел в себя, выровнял самолет и успешно приземлился. Он нашел единственный способ остаться живых в этой отчаянной ситуации: ничего не делать. Убрать руки с рычагов управления. И, как говорит Вулф, такое решение было «единственно возможным выбором». Оно противоречило всей предыдущей тренировке летчиков и даже основным инстинктам выживания, однако сработало.

В нашей жизни часто случаются ситуации, которые мы не можем контролировать. Мы оказываемся в обстоятельствах, в которых ни одна из наших стратегий не работает. Беспомощные и обескураженные, мы лихорадочно пытаемся как-то управлять происходящим. У нашего ребенка падает успеваемость, и мы выдаем одну угрозу за другой, пытаясь приструнить его. Кто-то нагрубил нам, и мы ту же наносим ответный удар или ретируемся. Мы допускаем ошибку на работе и пытаемся любой ценой скрыть или исправить ее. Мы идем на эмоциональные столкновения, нервно вырабатывая стратегию. Чем больше мы боимся неудачи, тем лихорадочнее работают наши ум и тело. Наши дни наполнены постоянным движением: планированием и беспокойством, привычными разговорами, согласованиями, телефонными звонками, покупками, смотрением в зеркало.

Когда мы делаем паузу, мы не знаем, что произойдет дальше.

Что бы произошло, если бы в разгар всей этой активности мы бы сознательно сняли руки с пульта управления? Только потеря сознания позволила Чаку Йегеру отказаться от непреодолимого стремления все контролировать. Что, если бы мы намеренно прервали все свои мыс-

ленные вычисления и суету, и просто сделали паузу и обратили внимание на внутренние переживания?

Умение брать паузу – это первый шаг в практике радикального принятия. Пауза – это приостановка деятельности, временное невовлечение, когда мы не движемся ни к какой цели. В отличие от отчаявшихся пилотов, мы больше не спрашиваем, что делать. Паузу можно взять посреди почти любой нашей деятельности, например, на несколько часов или лет нашей жизни. Мы можем взять паузу и выйти за пределы повседневной жизни – уйти в ретрит, провести время на природе или взять отпуск за свой счет. Мы можем сделать паузу в разговоре, опустив то, что собирались сказать, и по-настоящему выслушав нашего собеседника. Так мы сможем полностью побыть с другим человеком. Мы можем сделать паузу, когда что-нибудь приведет нас в восторг или опечалит. Мы просто позволим этим чувствам проявить себя. Во время паузы мы перестаем делать то, чем занимались до этого – думать, говорить, ходить, писать, планировать, беспокоиться, есть. Вместо этого мы должны всецело присутствовать в настоящем моменте, быть внимательными и, зачастую, физически неподвижными. Вы можете попробовать прямо сейчас: отложите книгу в сторону и просто сидите, ничего не делая. Отмечайте, что вы испытываете.

По своей природе пауза ограничена во времени. Мы возвращаемся к нашим занятиям, но уже с большей осознанностью. Теперь нам легче сделать правильный выбор. Во время паузы, например, перед тем как вонзить зубы в шоколадный батончик, вы можете распознать дрожь предвкушения, и, возможно, смутное чувство вины и самоосуждения. И потом съесть батончик, наслаждаясь его вкусом. Или же мы можем решить, что лучше пойти на пробежку, а батончик отложим в сторону. Мы не знаем, чего ожидать после паузы. Но, прерывая наше привычное поведение, мы создаем возможность для новых и конструктивных способов реагировать на наши желания и страхи.

Конечно, бывает неподходящее время для паузы: когда наш ребенок бежит в сторону оживленной дороги или кто-то собирается нас ударить. Мы быстро ищем способ защитить себя. Если мы вот-вот пропустим наш рейс, мы бежим к выходу на посадку. Но большая часть нашего повседневного бега и привычного контроля не служит выживанию и процветанию. Их источник – ни на чем не основанное беспокойство, ощущение, что что-то не так или чего-то не хватает. Даже когда наш страх возникает перед лицом действительной неудачи, потери или, как в случае военных летчиков, смерти, наше инстинктивное напряжение и энергичные усилия часто неэффективны и неразумны.

Умение брать паузу – это первый шаг в практике радикального принятия.

Если мы уберем руки с пульта управления и сделаем паузу, у нас появится возможность ясно увидеть, какие желания и страхи движут нами в этот момент. Мы осознаем, как ощущение «что-то не так» или «чего-то не хватает» заставляет нас полагаться на будущее, искать какой-то другой путь. Благодаря этому у нас появляется выбор: мы можем продолжить тщетные попытки контролировать свои переживания или же встретить нашу уязвимость с мудростью радикального принятия.

Во время паузы, которую я взяла в том святилище в пустыне, я увидела, как сильно застряла в своих мысленных историях и страдании транса неполноценности. Оставаясь на месте и отбросив другие занятия, я повернулась лицом к чувству стыда и страха, от которых убегала много лет. Фактически, пауза и принятие интенсивности своих страданий были для меня единственным способом ослабить хватку транса неполноценности.

Часто именно тогда, когда нам особенно необходима пауза, сама мысль об этом кажется невыносимой. Последнее, что нам хочется сделать – это взять паузу в минуту гнева либо когда мы переполнены печалью или желанием. Мысль о том, чтобы отпустить рычаги управления, противоречит нашим основным инстинктивным способам получить желаемое. Такая пауза

ощущается нами как беспомощное падение – мы не имеем ни малейшего представления, что случится дальше. Мы боимся, что нас поглотит сила нашего гнева или скорби, или желания. Однако пока мы не откроемся переживанию каждого мгновения, радикальное принятие будет невозможно.

Шарлотта Йоко Бек, дзен-мастер и писатель, учит, что секрет духовной жизни заключается в способности «...вернуться к тому, от чего мы бежим всю жизнь, покоиться в физическом переживании настоящего момента – даже если это чувство унижения, неудачи, отказа, несправедливости». Благодаря искусству делать паузу мы перестаем прятаться, бежать от своих переживаний; начинаем доверять своему уму, мудрому сердцу, способности открыться всему, что возникает. Это похоже на пробуждение ото сна: в момент паузы наш транс неполноценности рассеивается и становится возможным радикальное принятие.

Бегство усугубляет транс неполноценности

Одна народная сказка рассказывает о человеке, который настолько боялся своей тени, что пытался убежать от нее. Он был уверен: если сможет оставить ее позади, то станет счастливым. Его отчаяние росло, когда он видел, что тень все равно следует за ним, как бы быстро он ни бежал. Он не собирался сдаваться и бежал все быстрее и быстрее, пока не рухнул замертво. А ему надо было всего лишь зайти в тень и сесть отдохнуть, и тогда его собственная тень исчезла бы.

Наша собственная личная тень состоит из тех аспектов нашего существа, которые мы считаем неприемлемыми. Наша семья и культура с ранних лет дают нам понять, какие качества ценятся обществом в человеке, а какие осуждаются. И поскольку мы хотим, чтобы нас принимали и любили, мы стараемся сформировать и показать привлекательное для окружающих «я». Нам кажется, что так мы сможем сохранить свою идентичность. Но мы неизбежно проявляем свою природную агрессию или потребность в одобрении окружающих, или страх. Эти эмоциональные компоненты часто представляют собой табу, и важные для нас люди реагируют на это. Не важно, мягко ли нас отругали, проигнорировали или жестко отвергли – на каком-то уровне мы все равно чувствуем, что нас оттолкнули, и испытываем боль.

По мере того как мы регулярно подавляем эмоции, из-за которых нас могут отвергнуть другие, эта тень превращается в движущий аспект нашей психики. Мы можем глубоко спрятать и не показывать свое по-детски непосредственное воодушевление, игнорировать гнев, пока он не превратится в узел в нашем теле, маскировать страхи, постоянно критикуя и упрекая себя. Корни нашей тени – в стыде, вызванном чувством неполноценности.

Чем сильнее наше чувство неполноценности и того, что мы недостойны любви, тем отчаяннее мы бежим от тисков тени. Но убегая от того, чего боимся, мы лишь питаем нашу внутреннюю темноту. Если мы отвергаем часть себя, то тем самым признаем свою изначальную неполноценность. Под «мне не стоит так сердиться» скрывается «со мной что-то не так, если я так поступаю». Мы как будто застряли вzybучих песках, и наши лихорадочные попытки выбраться из нашей «нехорошести» затягивают нас все глубже. Наше стремление убежать от тени лишь усиливает восприятие себя как нерешительного, несостоятельного «я».

Пока мы не откроемся переживанию каждого мгновения, радикальное принятие будет невозможно.

Когда Лора пришла ко мне на психотерапию, ее способ прятаться от тени практически разрушил ее брак. Ее муж Фил сказал, что она превратилась в «мину, готовую взорваться при моем малейшем неверном движении». На первых встречах ее чувствительность и драматический ореол привлекали его. Лора был медсестрой, и Филу, как и многим ее пациентам, нравились ее успокаивающие прикосновения и забота о его благополучии. Лоре тоже нравилось проводить время с Филом. Ее привлекали его ум и находчивость. Но после нескольких месяцев замужества она стала воспринимать его острый ум и едкий юмор как оружие, нацеленное на нее. Она болезненно воспринимала комментарии Фила о том, как она водит машину или убирает блюда со стола. Она чувствовала себя униженной. Все внутри нее сжималось, и ей казалось, что она абсолютно несостоятельна. Часто то, что он оценивает ее, вызывало у Лоры гнев, и она в ярости обрушивалась на него. Вспышки гнева и были основной стратегией Лоры, чтобы убежать от собственной тени стыда.

Из их брака исчезла близость – они едва разговаривали. Юрист по профессии, Фил всегда мог доказать, что в любой ситуации виновата была Лора. Когда это происходило, Лора сначала кричала на него, а потом стремительно уносилась прочь. Когда она пришла ко мне на терапию,

она заключила: «Нам даже не стоит пытаться разговаривать. Он всегда мистер рациональность, а я всегда начинаю кричать».

Вечером накануне нашей первой встречи случилась довольно типичная для их отношений ситуация. Лора горячо поспорила со своей начальницей в больнице и ушла с работы. За ужином, когда она рассказывала Филу о том, что случилось, он проявлял нетерпение. Когда зазвонил телефон, он ответил и отправился в свой кабинет. Лора пошла за ним и стояла в проеме, ожидая его. Сразу же после того, как Фил договорил, он включил телевизор. На что Лора с сарказмом заметила: «Ты заинтересован в любых новостях, но только не моих». Фил ответил с раздражением: «Это был Натан. Он сказал мне включить «Фокс Ньюз» прямо сейчас, чтобы кое-что увидеть. Почему ты всегда интерпретируешь мое поведение как личное оскорбление? Если ты так вела себя со своей начальницей, то она, должно быть, рада, что ты ушла». Глаза Лоры засверкали, и в лицо ударила краска: «Я знаю, о чем ты думаешь... Почему бы тебе просто не сказать это, Фил? Ты был бы рад, если бы я ушла. Ведь так? Так?» Лора схватила одну из книг по юриспруденции и кинула ее в телевизор с криком: «Ты просто хочешь избавиться от меня! Может быть, ты и получишь то, что хочешь!» Вторая книга пролетела совсем близко от его головы. Той ночью они опять спали в разных комнатах.

В детстве Лоре пришлось научиться ограждать себя от изменчивой и критичной матери. Одно мгновение они хорошо проводили время вместе, а в следующее мать уже нападала на Лору за то, что она никогда не убирает свою комнату или ужасно выглядит с такой челкой. Когда Лора стала подростком, резкие изменения в ее гормональной системе и химия тела уже не позволяли сдерживать боль и гнев. Когда мать ругала ее за манеру одеваться, за неуклюжесть, дружбу с неудачниками, за глупость и неспособность окончить хороший колледж, Лора начинала кричать в ответ. Она хамила матери и ночевала у друзей, чтобы только не слышать постоянных упреков, что «она все делает не так». Когда она все же оказывалась дома, и они спорили, Лора поражалась силе своего гнева. Ей казалось, что внутри нее сидит демон, который, представься ему такая возможность, может и убить. К тому времени, когда она стала жить самостоятельно, вспышки ярости стали для нее привычными.

На первых сеансах терапии Лора призналась, что в большинстве отношений она чувствовала себя легкоранимой и занимала оборонительную позицию – будь то отношения с друзьями, с семьей, на работе. Все всегда было драматично. Если ей казалось, что кто-то к ней критично относится, она избегала этих людей или обрушивалась на них с гневом, и отношения на этом заканчивались. Когда ее вызвала к себе начальница и задала острые вопросы о напряженности в отношениях между ней и другой медсестрой, Лора стала защищаться с явной враждебностью. Когда начальница предложила ей успокоиться, чтобы они могли нормально поговорить, Лора заявила, что увольняется, и ушла.

Модели поведения, которые мы используем для защиты от боли, лишь усиливают наше страдание.

В какой бы ситуации она ни оказывалась, когда возникало ощущение, что она недостаточно хороша, Лору уносило в детство, где ей не оставалось ничего другого, кроме как защищать себя. Любой из нас, если ткнуть в болезненную точку неуверенности, легко скатится в состояние полного транса неполноценности. В такие моменты кажется: у нас нет выбора, что чувствовать, думать, говорить или делать. Скорее мы «действуем автоматически», реагируем самым привычным образом, чтобы защититься, скрыть нашу рану.

Как в случае с любыми зависимостями, те модели поведения, которые мы используем для защиты от боли, лишь усиливают наше страдание. Наши стратегии бегства не только укрепляют ощущение, что с нами что-то не так, они также не позволяют нам уделить внимание тем аспектам нашего «я», которые, если мы хотим исцелиться, требуют этого больше всего. Как проницательно заметил Карл Юнг, те аспекты нашей психики, с которыми мы не сталкиваемся

и которые не ощущаем, и есть источник всех неврозов и страданий. Вспышки гнева Лоры не только маскировали ее боль и стыд, но усиливали их действие, когда она теряла над собой контроль. Это был порочный круг: чем более виноватой она себя чувствовала, тем сильнее она нападала на других, чтобы защититься и спрятать стыд. Когда мы встречаемся со своим страхом и стыдом и переживаем их, вместо того чтобы привычно избегать, мы начинаем выходить из транса неполноценности. Мы становимся свободными и можем реагировать на обстоятельства так, чтобы испытывать при этом подлинное спокойствие и счастье.

Когда мы прекращаем бег: обретение способности жить в настоящем мгновении

Сиддхартха Гаутама, будущий Будда, был сыном богатого раджи, который правил прекрасным княжеством у подножья Гималаев. Перед рождением принца советники короля предсказали, что он или отречется от мирской жизни и станет святым, или же он станет великим правителем. Отец Сиддхартхи очень хотел, чтобы сын последовал по его стопам. Он знал, что осознание страданий мира направит его сына на поиск духовного пути, и поэтому окружил его красотой, богатством и наполнил жизнь сына непрерывными развлечениями. О принце заботились только добрые и красивые люди.

Конечно, план короля оградить сына от страданий провалился. История гласит, что когда Сиддхартхе исполнилось 29 лет, он настоял на выезде за пределы дворца со своим возничим Чанной. Узнав о намерении сына, король приказал своим поданным убрать и украсить улицы, спрятать бедных и больных. Но у богов были другие планы – они явились принцу в облике больного человека, старика и трупа. Это была отличная способность пробудить Сиддхартху. И когда юноша осознал, что страдание – неотъемлемая часть существования, его взгляд на жизнь как нечто комфортное переменялся. Он исполнился решимости выяснить, как люди могут обрести свободу и счастье перед лицом такого страдания. Для этого он покинул дворец, оставил родителей, жену и сына. Сиддхартха сбежал из дворца под покровом ночи – отправился на поиски истины, способной освободить дух и сердце.

Большинство из нас проводят годы, пытаясь заточить себя внутри дворцовых стен. Мы гонимся за удовольствием и чувством уверенности, которые, как мы надеемся, принесут нам долговременное счастье. Но все же, как бы ни были счастливы, мы неизбежно столкнемся с кризисом. Это может быть развод, смерть любимого человека, серьезная болезнь. Пытаясь избежать боли и контролируя свои переживания, мы отдаляемся от силы наших чувств, игнорируем или отрицаем наши подлинные физические и эмоциональные потребности.

Поскольку Сиддхартха был привязан к удовольствиям, путь отрицания сначала выглядел как путь к свободе. Он присоединился к группе аскетов и стал практиковать, лишая себя сна и еды и применяя другие йогические методы. Через несколько лет Сиддхартха осознал, что он истощен и болен, и при этом не приблизился к духовному освобождению, к которому так стремился. Он покинул аскетов и направился на берег близлежащей реки. Лежа там почти при смерти, он выкрикнул: «Определенно, должен быть другой путь к просветлению!» Он закрыл глаза, и погрузился в воспоминание, похожее на сон.

Во время ежегодного празднования весенней вспашки няньки Сиддхартхи оставили его отдыхать под цветущей яблоней на краю поля. Он сидел в прохладной тени дерева, наблюдая за тем, как работают мужчины, как пот застилает их лица. Он видел, как напрягается бык, когда тянет плуг, как умирают насекомые в срезанной траве и свежевспаханной земле. И Сиддхартха ощутил печаль из-за страдания, которое испытывают все живые существа. Нежность этого сочувствия сделала его очень открытым. Он посмотрел вверх и был поражен синевой неба. Птицы парили в небе свободно и грациозно. Воздух был наполнен ароматом цветущих яблонь. В потоке и святом таинстве жизни было место и для безграничной радости, и для печали. Он почувствовал абсолютное умиротворение.

Воспоминание об этом переживании дало Сиддхартхе абсолютно другое понимание о пути к освобождению. Если маленький ребенок безо всякой подготовки смог почувствовать вкус свободы, спонтанно и без усилий, значит, это состояние – неотъемлемая часть человека. Наверное, можно достигнуть пробуждения, перестав бороться и – как это получилось у Сиддхартхи в детстве – встречая все проявления жизни с нежностью и открытым осознанием.

Какие условия сделали этот детский опыт глубокого осознания возможным?

Если мы посмотрим на свою жизнь, то увидим, что такие мгновения осознания часто возникают, когда мы сохраняем неподвижность или находимся в уединении. Мы вышли за пределы обычной суеты и вошли в открытость и ясность «вневременности». Если бы Сиддхартху отвлекала болтовня нянек или игра с другими детьми, он не был бы столь внимателен и открыт своим внутренним переживаниям. В это мгновение, отдыхая под цветущей яблоней, он ни гнался за удовольствиями, ни отталкивал страдание мира. Сделав паузу, он открылся естественной пробужденности и внутренней свободе.

На санскрите *мара* означает «заблуждение», подобное сну неведение, которое опутывает нас сетями страстных желаний и страхов.

Вдохновленный своим детским опытом, Сиддхартха приступил к новым поискам подлинной свободы. Он искупался в реке, съел сладкий рис, предложенный ему деревенской девушкой, а потом заснул и увидел чудесные сны. Когда он проснулся, свежий и полный сил, то снова сел в уединении под баньяном, теперь известном как дерево Бодхи, и принял решение не двигаться с места до обретения полного освобождения.

Образ Будды, сидящего под деревом Бодхи, – один из великих символов силы паузы. Сиддхартха больше не цеплялся за удовольствие и не убегал от своих переживаний. Он полностью открылся изменчивому потоку жизни. Это отношение, когда вы не цепляетесь за какое-либо переживание и не отталкиваете его, известно теперь как Срединный путь. Оно характеризует то осознание, которого мы достигаем в момент паузы, открываясь всему, что приносит нам жизнь, включая те аспекты нашей психики, с которыми мы раньше не сталкивались и не подозревали о них.

Когда будущий Будда принял решение оставаться под деревом Бодхи, он столкнулся лицом к лицу с темной стороной человеческой природы. Она воплотилась в демоне по имени Мара. На санскрите *мара* означает «заблуждение», подобное сну неведение, которое опутывает нас сетями страстных желаний и страхов. Это заблуждение омрачает нашу просветленную природу. Традиционно говорится, что Мара может принимать разные формы – урагана, прекрасной искусительницы, гневных демонов, огромных армий. Когда искусительница явилась перед Сиддхартхой, он полностью осознал невероятную привлекательность соблазна, но все же продолжал сидеть неподвижно. Он не цеплялся за желание, возникшее в теле и уме, и не отталкивал его. Когда Мара превратился в огромного демона с клыками и когтями, который бросился вперед, чтобы атаковать Сиддхартху, тот храбро и осознано открылся страху. Он не пытался убежать или дать отпор. Он сохранял внимательность, вместо того чтобы немедленно реагировать, и тем самым смотрел за пределы заблуждения об отдельно существующем «я», которое обрекает нас на страдание.

В течение ночи армии Мары атаковали Сиддхартху и поливали его дождем из стрел жадности и ненависти. Он встречал каждую из них с открытым и нежным сердцем, и они превращались в цветы, которые мягко падали к его ногам. Проходили часы, количество ароматных лепестков росло, и Сиддхартха становился все более умиротворенным и свободным.

С приближением рассвета Мара бросил Сиддхартхе самый большой вызов – он потребовал, чтобы тот доказал свое право занимать трон свободы. В ответ будущий Будда дотронулся до земли, призывая ее засвидетельствовать его тысячи жизней сострадания. Земля затряслась в яростном подтверждении этих слов, небо потемнело, и загремел гром. Мара бежал в испуге, и вместе с ним растворились последние следы заблуждения. Когда на небе появилась утренняя звезда, подобная сверкающему алмазу на горизонте, Сиддхартха обрел свободу. Он распознал свою чистую природу – любящее, сияющее осознание – и стал Буддой, Пробужденным.

Практика радикального принятия начинается с того, что мы делаем паузы под деревом Бодхи. Так же, как Будда с готовностью открылся навстречу Маре, мы делаем паузу и открыва-

емся всему, что предлагает нам жизнь в каждое мгновение. Таким образом мы, по выражению вьетнамского буддийского монаха Тит Нат Хана, «приходим на свидание с жизнью».

Пауза при виде Мары

Во время наших сеансов терапии Лора стала называть свою мать «драконом» из-за испепеляющей силы ее слов. На одной из встреч, после разговора о ее матери, мы сделали управляемую визуализацию. В процессе этого упражнения Лора увидела, как борется с настоящим драконом. Она ползла по земле, скрывалась за валунами, забиралась на деревья и пряталась в их ветвях, старалась не попадаться ему на глаза и пыталась убежать от его огненного дыхания. Погруженная в эти переживания, она сказала мне, что чувствует себя слабой, ее утомили попытки бегства, и она слишком маленькая, чтобы бороться. Я спросила ее, что она хочет сделать. «Сдаться, прекратить бежать». – «Что тогда случится с тобой?» – «Я не знаю, возможно, я умру, будет слишком больно». – «Что будет слишком больно?» Лора не отвечала минуту или две, а потом сказала: «Я увижу, что у меня больше нет матери, что это правда – она и есть дракон. Нет никого, кто любил бы меня... Я слишком ужасна и недостойна любви». Лора расплакалась, когда осознала, что ей хотелось, чтобы вместо дракона появилась ее настоящая мать, которая заботилась бы о ней. Она предпочитала бежать, лишь бы не обжечься правдой и не чувствовать себя плохой и недостойной любви. Но теперь эта надежда исчезла, и Лора повернулась к чувствам, от которых пряталась всю жизнь.

Образ Будды, сидящего под деревом Бодхи, – один из великих символов силы паузы.

Мы не сможем распознать наше действительное переживание, пока не остановим всю мысленную активность, пока не прекратим свои бесконечные занятия. Как и Лора, мы первым делом учимся избегать этих переживаний. И мысль о том, чтобы остановиться, может привести нас в ужас. Для того чтобы сидеть под деревом Бодхи и встречать стрелы Мары, требуются мужество и решимость. Лоре понадобилось и то и другое, чтобы вырваться из привычных схем поведения, которые разрушили ее жизнь. В конце сеанса я спросила ее, узнала ли она, как на самом деле выглядит дракон. Вместо того чтобы сражаться или бежать, посмотрела ли она ему хоть раз в глаза, когда он нападал на нее?

На следующей встрече я сказала Лоре, что она может научиться смотреть дракону в лицо. Искусство паузы, как я это называю, позволит ей обрести необходимую для этого внутреннюю силу. В ситуации, когда в ней нарастают страх и гнев, она может свернуть всю внешнюю активность и просто смотреть на то, что происходит внутри нее. Я сказала ей, что если в болезненных ситуациях она сможет сделать паузу, вместо того чтобы кричать и убегать прочь, то со временем она обретет внутренние ресурсы и сможет реагировать на все с мудростью. На наших сеансах мы стали учиться брать паузу.

Я попросила Лору закрыть глаза и вспомнить недавний конфликт в больнице. Я хотела, чтобы она как можно более отчетливо ощутила свои чувства в тот момент, когда ее начальница возложила вину за сложившуюся ситуацию на нее. Когда я предложила ей представить, что она сделала паузу прямо посреди этих интенсивных переживаний, ее рот сжался, а подбородок начал дрожать. Заметив, что ее тело окаменело, я мягко попросила ее сделать несколько полных вдохов и выдохов. «О чем ты думаешь, Лора?» Без колебаний Лора ответила: «Она стерва. Почему она решила, что это я создаю проблемы? Она даже не знает, что случилось!» Она помолчала несколько секунд, а потом с горечью добавила: «Она заставила меня почувствовать, что я совершила ошибку, прямо как моя мать... Я снова была права».

Пока бык находится в ярости и реагирует на действия матадора, ведущий на арене – матадор.

Когда я спросила ее про физические ощущения, она ответила: «Мое лицо горит... у меня давит в груди, и, кажется, что она сейчас разорвется». Я попросила ее дальше удерживать паузу

и пережить эти ощущения. Неожиданно она вспыхнула: «Так неправильно! Я что, должна быть легкой добычей и просто позволять людям унижать меня?» Лора открыла глаза и начала плакать. «Тара, когда кто-то критикует меня, я не могу это выдержать. Я сразу проигрываю... Мне кажется, будто я должна с ними бороться. Если я сделаю паузу, боюсь, что взорвусь изнутри». Лора спрятала заплаканное лицо в ладонях и сказала: «Мне так стыдно. Я совсем не тот человек, которым хочу быть».

Когда мы впервые пытаемся сделать паузу, нас легко могут переполнить болезненные чувства, которые определяли наше поведение в течение долгих лет. Крайне важно продвигаться постепенно, и, если это возможно, опираясь на поддержку других. Так же, как мы делали это с Лорой на наших встречах, очень полезно представлять недавние или правдоподобные ситуации. И если мы оказываемся в эмоционально напряженной ситуации, для начала лучше сделать нескольких глубоких вдохов, сознательно расслабляя тело и ум, потом найти спокойное безопасное место и взять паузу.

На наших сеансах Лора начала делать паузы, они длились не больше минуты. Со временем она научилась принимать волны сильных переживаний, когда чувство неуверенности, которого она избегала годами, стало подниматься на поверхность. Однако ей понадобилось некоторое количество сеансов, прежде чем она смогла найти в такой паузе настоящее убежище – место, где она могла бы осознавать свою боль и при этом не быть одержимой или переполненной ею. В конечном счете умение брать паузу позволило ей вернуться домой, к самой себе.

В корриде есть интересная параллель с паузой, как местом убежища и обновления. Считается, что во время корриды бык может найти свою зону безопасности на арене. И там он может снова обрести силу и мощь. Это место и такое внутреннее состояние называются *querencia* (исп. привязанность к родным местам). Пока бык находится в ярости и реагирует на действия матадора, ведущий на арене – матадор. Но когда бык обретает *querencia*, он собирается с силами и теряет страх. С точки зрения матадора, в этот момент бык особенно опасен, поскольку максимально использует свою силу. Каждый раз, когда Лору раздражали и она очень эмоционально реагировала на врага, то теряла равновесие, все больше погружаясь в чувство страха и стыда. В то время как силы Мары, матадора Лоры, только прибывали. Когда она научилась делать паузу и обретать *querencia*, она стала реагировать на обстоятельства более уравновешенно и эффективно.

Однажды Лора пришла ко мне и сказала, что произошел настоящий сдвиг. На праздничном ужине в честь дня рождения брата мать снова начала нападать на нее. Она хотела узнать, когда Лора начнет искать новую работу медсестры. Прежде чем Лора смогла ответить, мать наклонилась вперед и насмешливо сказала резким голосом: «О, можешь не говорить. Я знаю. Ты ждешь, что работа сама свалится тебе в руки... как манна небесная». Молчание Лоры послужило для ее матери зеленым светом, и она продолжила нападение: «И что, ты хочешь, чтобы Фил содержал тебя всю жизнь?»

С громко бьющимся сердцем Лора взяла паузу и сделала несколько глубоких вдохов. Она чувствовала жар в груди, как будто ее пронзили ножом, и все в ней хотело кричать от гнева. Но вместо этого она просто сказала: «Я не знаю, мам», и откинулась на стуле. «Понятно», – ответила мать, возможно, удивленная столь лаконичным ответом на свой выпад. После этого она повернулась к брату Лоры и продолжила разговор с ним.

Лора не знала, что произойдет дальше. Когда она сделала паузу, она чувствовала дрожь в теле. Ей казалось, что ее грудь сейчас разорвется. Она смогла заметить, как у нее в голове проносится: «Лора всегда все портит», «Лора – бешеная истеричка». Во всем этом шуме она услышала, как внутренний голос шепчет: «Какой ужас... но я это выдержу». Она уже много раз чувствовала подобные приступы на наших сессиях и знала, что вполне может их вынести, это не продлится долго. Когда Лора расслабилась, она почувствовала, как расширяются ее грудная клетка и горло. Острая боль стала растворяться, и на ее месте возникла глубокая печаль. Она

позволила всем этим чувствам раскрыться, и ей казалось, что она мягко заботится о своих внутренних ранах.

В напряженной ситуации лучше сделать нескольких глубоких вдохов, найти безопасное место и взять паузу.

Вырвавшись из ловушки транса неполноценности, Лора увидела, что у нее есть выбор. Она могла остаться до конца вечера или пойти домой. Она могла открыто поговорить с матерью и сказать, почему еще не нашла работу. Или же она могла позволить инциденту сойти на нет. Какой бы ответ она ни выбрала, он все равно возник из ее нового отношения к себе. Умение делать паузу позволило Лоре принимать все свои чувства, и она ощущала только удивительную теплоту и доброту. Когда она смотрела на свою мать, она почувствовала, как в ней поднимается нежность. Она увидела женщину, которая запуталась в собственной неуверенности: слова бесконтрольно вылетают из ее рта, руки сжаты в кулаки... Когда они расставались тем вечером, Лора смогла посмотреть своей матери в глаза, взять ее за руку, улыбнуться ей.

Лора посмотрела в лицо дракона – дракона и ее матери, и ее собственного. Под маской гнева матери она обнаружила глубоко раненного человека. Точно так же дракон Лоры охранял ее собственную уязвимость, ее страх быть плохой, ее стыд. Под слоем острых чешуек она обнаружила доброе и мягкое сердце. Поэт Райнер Мария Рильке выразил глубокое понимание драконов, с которыми мы все сталкиваемся: «Можно ли нам забыть те древние мифы, которые стоят у истока всех народов, мифы о драконах, которые в минуту крайней опасности могут неожиданно обернуться принцессами. Быть может, все драконы нашей жизни – это принцессы, которые лишь ждут той минуты, когда увидят нас прекрасными и храбрыми. Быть может, все страшное, в конце концов, есть лишь то беспомощное, что ожидает нашей помощи».

Искусство паузы – плодородная почва для мудрых действий

Научившись брать паузу, Лора была готова узнать, что еще может ей помочь сохранить брак. Мы понимали, что ей понадобится время, чтобы избавиться от привычки идти в контр-наступление. На наших встречах мы рассматривали разнообразные сценарии, которые можно было бы применить, когда Фил критиковал ее. Если Лора чувствовала, что сейчас взорвется, она могла взять паузу, сказать Филу, что берет тайм-аут, и они поговорят позже. Потом она могла пойти в другую комнату и осознать, в ловушку какой истории попала на этот раз и как она себя чувствует. Если она все же взрывалась, то могла прервать спор, сделав паузу, и через несколько мгновений постараться объяснить Филу, что чувствует в этот момент. Она могла спросить его, что чувствует он. Мы даже представили такую ситуацию, что после его паузы ей будет комфортно взять его за руку и просто немного помолчать.

Когда после такой паузы Лора впервые попыталась сказать Филу, что она чувствует в этот момент, он оказался к этому не готов. Привыкший к тому, что все общение с ней заканчивается, когда она в гневе уносится прочь, он остановил ее на полуслове и сказал: «Лора, я устал от твоих бесконечных драм. Нам обязательно проходить через это снова?» Не дождавшись ответа, он схватил газету и вышел из комнаты. На той неделе Лора спросила меня: «Тара, как это может сработать, если только я делаю что-то?» Конечно, Лора не могла в одиночку изменить сложившиеся в браке шаблоны поведения, но она могла положить начало этим изменениям.

Даже если только один человек в отношениях практикует такие паузы и открывается радикальному принятию, это может освободить из безнадежной ситуации обоих. Пауза нарушает укоренившиеся шаблоны взаимодействия. Когда прерывается порочный круг критики и непонимания, мы можем распознать подсознательные убеждения и чувства, которые лежат в основе проблемы. И такое прозрение естественным образом способствует тому, что мы делаем более мудрый выбор. Если один из партнеров решает слушать другого внимательнее или не отпускать язвительные комментарии, другой может стать более расслабленным, ослабить оборону. И хотя пауза не всегда может спасти искалеченные отношения, она неизбежно приведет ситуацию к какому-то разрешению.

Для Лоры пауза сделала возможным настоящее общение с мужем. Поворотным моментом стал тот вечер, когда Фил сказал ей, что не сможет взять целую неделю отпуска для их совместного путешествия. Они тут же начали привычный спор. Посреди него Лора сделала паузу. И потом медленно сказала тихим голосом: «Я снова испытываю этот страх – что на самом деле ты не хочешь быть со мной. И когда я чувствую себя так, мне просто нужен какой-то знак, что на самом деле тебе не все равно».

Сначала Фил отреагировал на это с раздражением: «Знаешь, Лора, мне кажется, если я не готов расшибиться в лепешку, чтобы успокоить твое хрупкое „я“, то ты взорвешься. Я не хочу быть заложником твоего гнева». Его слова повисли в воздухе и, когда Лора не стала тут же защищаться, что-то изменилось и в Филе. Через несколько мгновений он добавил более мягким голосом: «Мне сложно проявлять привязанность по требованию. Когда ты хочешь, чтобы я тебя разуверил, забрал назад свое критическое замечание... ну, мне кажется, что ты мной манипулируешь. Но если честно, Лора, я ненавижу себя за то, как обращаюсь с тобой». Лора даже не представляла, что может услышать от него такое. Она смогла сказать ему, какой униженной чувствовала себя после своих вспышек гнева. После долгого молчания она сказала: «Фил, я не могу поверить, как тяжело это было... быть так далеко друг от друга». К концу вечера они решили, что, возможно, им поможет посещение семейного психолога.

Со временем Фил и Лора смогли вернуть теплые и веселые отношения. Лора освободилась от связывающих ее оков гнева по отношению к Филу и чувствовала, что ее сексуаль-

ность снова пробудилась. В их отношения вернулась глубокая близость. Лора приписывала это обновление отношений силе паузы. Атмосфера паузы была притягательна – Фил также замедлил свои реакции, он стал замечать и принимать то, что на самом деле чувствовал. Для них обоих открытость в словах и действиях, возникающая благодаря паузе, привела к росту нежности и доверия.

Драгоценные мгновения свободы

Мы учимся радикальному принятию, делая паузы снова и снова. В тот самый момент, когда мы уже готовы взорваться и начать гневную тираду, мы этого не делаем. Когда мы чувствуем беспокойство, вместо того чтобы включить телевизор или звонить по телефону, или постоянно думать об этом, мы садимся и переживаем дискомфорт или беспокойство. В этой паузе мы отпускаем наши мысли и все дела, близко соприкасаемся с тем, что происходит в нашем теле, сердце и уме.

Пауза в качестве техники может показаться нам незнакомой, некомфортной или идущей вразрез с нашим привычным образом жизни. Но, по сути, есть много мгновений – когда мы принимаем душ, ходим, ведем машину, – когда мы отпускаем свои тревоги и просто осознаем жизнь и позволяем всему быть, как оно есть. Мы можем сделать паузу, рассматривая появившуюся весной зелень. Или в супермаркете, чтобы посмотреть на лицо младенца. Когда мы наконец понимаем, как решить проблему, с которой пытались справиться, наша пауза может быть вздохом, вместе с которым расслабляются наше тело и ум. В конце дня мы можем переживать естественную паузу, когда ложимся в постель и отпускаем все мысли и тревоги.

Мы также можем намеренно делать паузу во время повседневных занятий. Я часто делаю паузу, прежде чем выйти из машины, и просто ощущаю, что происходит внутри меня. Иногда, когда я заканчиваю телефонный разговор, я просто сижу за столом, дышу, слушаю, не приступаю к следующему делу. Или же я могу прервать уборку в доме и послушать музыку, которую включила, чтобы не скучать. Мы можем сделать паузу на вершине горы или в метро, когда находимся среди людей или медитируем в одиночестве.

Аджан Буддадаса называет эти моменты естественной и намеренной передышки «временной нирваной». Мы соприкасаемся со свободой, которая возможна в любой момент, когда мы не цепляемся за свои переживания и не сопротивляемся им. Он пишет, что без таких моментов передышки «...живые существа или умерли бы, или сошли с ума. Но мы выживаем, потому что есть естественные периоды спокойствия, целостности и свободы. На самом деле они длятся дольше, чем вспышки нашего цепляния и страха. Именно эти периоды поддерживают нас».

Паузы в нашей жизни наполняют переживания полнотой и смыслом. Однажды известного пианиста Артура Рубинштейна спросили: «Как вы так хорошо справляетесь с нотами?». Он тут же страстно ответил: «Я справляюсь с нотами не лучше, чем многие другие, но вот паузы – ах! Именно в них заключено искусство». Как пауза в партитуре, чистое безмолвие паузы формирует фон, который придает всему происходящему на первом плане ясность и свежесть. Мгновение, которое возникает из паузы, подобно хорошо звучащей ноте, отражает подлинность, целостность, истину о том, кто мы есть.

Умение делать паузу – это ворота к радикальному принятию. В момент паузы мы освобождаем пространство для жизни, которая все время течет сквозь нас и которой мы привычно пренебрегаем. Мы уделяем внимание паузе. Только расслабившись под «деревом Бодхи», мы осознаем естественную свободу нашего сердца и осознания. Подобно Будде, вместо того чтобы убегать прочь, мы должны решиться на то, чтобы пребывать здесь и сейчас, с полным осознанием.

Направляемое размышление: искусство паузы

Пауза позволяет нам соприкоснуться с настоящим моментом. Особенно в те мгновения, когда мы за что-то боремся, чем-то одержимы и обращаемся к будущему, пауза позволит нам

снова соприкоснуться с таинственностью и жизненной силой, которые есть только здесь и сейчас.

Выберите время, когда вы целенаправленно чем-то занимаетесь – читаете, работаете за компьютером, убираетесь или едите. Попробуйте в этот момент сделать паузу на минуту или две. Бросьте свои дела, сядьте комфортно и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и с каждым выдохом отпускайте все свои беспокойства и мысли о том, чем вы будете заниматься дальше. Позвольте напряжению уйти из вашего тела.

Теперь обратите внимание на свои ощущения во время такой паузы. Какие ощущения вы осознаете в своем теле? Чувствуете ли вы тревогу или беспокойство, когда пытаетесь выйти за пределы своих мысленных историй? Тянет ли вас вернуться к тому, чем вы занимались? Можете ли вы просто позволить всему происходить? Всему, что происходит сейчас внутри вас.

Вы можете включить эту практику в повседневную жизнь, делая паузу каждый час или, например, в начале и конце какого-нибудь дела. Можете делать паузу, когда сидите, стоите или лежите. Даже в движении, когда вы гуляете или ведете машину, вы можете делать внутреннюю паузу, не закрывая глаза и сохраняя бдительность. В любой момент, когда вы почувствуете, что застряли на чем-то или опустошены, вы можете тут же вернуть свежесть ощущений, сделав паузу, расслабившись и обратив внимание на непосредственное переживание.

Выберите какое-то одно занятие, которое вы делаете каждый день, и возьмите на себя обязательство в течение недели делать паузу до того, как приступите к нему. Вы можете делать паузу перед тем, как почистить зубы, позвонить кому-то, выйти из машины, сделать глоток чая, включить компьютер. Каждый раз, на несколько мгновений делайте паузу, расслабляйтесь и направляйте свою осознанность на то, что происходит внутри вас. После паузы обратите внимание, изменилось ли что-нибудь в вас, когда вы вернулись к своему занятию.

Глава 4

Необусловленная доброжелательность: дух радикального принятия

*Бытие человека – страннопримный дом.
Что ни утро – новый посетитель.
Радость, огорчение, злоба, мимолетные озарения приходят как
незванные гости.
Встречай и развлекай их всех!..
Темные мысли, стыд, злобу принимай в дверях со смехом и
приглашай войти в дом.
Кто бы ни пришел, будь ему благодарен, ибо каждый был послан,
как твой наставник свыше.
Руми. Перевод Г. Власова*

У семидесятилетнего Джейкоба была средняя стадия синдрома Альцгеймера. Клинический психолог по профессии, он более 20 лет практиковал медитацию, так что хорошо осознавал, что его состояние ухудшается. Иногда его ум становился абсолютно пустым: он не мог вспомнить слова в течение нескольких минут и становился совершенно дезориентированным. Он часто забывал, чем занимался, и, как правило, ему была нужна помощь в самых простых задачах – порезать хлеб, одеться, принять душ, добраться из одного места в другое.

«Никто еще не учил нас таким образом. Ваше присутствие было самым глубоким учением».

С помощью своей жены Джейкоб посетил десятидневный ретрит по медитации, который я вела. Через пару дней после начала курса у нас с Джейкобом состоялся первый разговор. Такие регулярные встречи учеников с учителем позволяют отслеживать их состояние и давать личные наставления по практике. Мы говорили с Джейкобом о том, как идут дела здесь, на ретрите, и дома. Он относился к своей болезни с интересом, с печалью, благодарностью и даже юмором. Заинтригованная его присутствием духа, я спросила, что позволяет ему мириться с болезнью. «Мне не кажется, что это неправильно. Я чувствую горечь и некоторый страх, но все это воспринимается как реальная жизнь». А потом он рассказал мне о том, что происходило с ним на ранних стадиях болезни.

Джейкоб иногда читал лекции о буддизме местным сообществам и принял приглашение выступить перед собранием примерно из ста людей, изучавших медитацию. Он приехал на собрание, чувствуя себя собранным и готовым поделиться учением, которое так любил. Джейкоб сел в кресло на сцене, взглянул на лица, которые с ожиданием смотрели на него... и внезапно понял, что не знает, что он должен говорить или делать. Он не знал, ни где он находится, ни зачем он там находится. Все, что он знал, так это то, что его сердце отчаянно бьется, а мысли беспорядочно кружатся в голове. Он сложил руки у сердца и начал вслух называть то, что происходило с ним: «Испуган, смущен, растерян, чувствую, как будто падаю, беспомощен, дрожу, чувствую, что умираю, тону, потерян». В течение нескольких минут он сидел так, слегка наклонив голову, и продолжал давать имена своим переживаниям. Когда его тело стало расслабляться, а ум – успокаиваться, он также отметил это вслух. Наконец Джейкоб поднял голову, посмотрел на собравшихся и извинился.

Многие плакали. Как сказал один из участников встречи: «Никто еще не учил нас таким образом. Ваше присутствие было самым глубоким учением». Вместо того чтобы оттолкнуть свои переживания и погрузиться в беспомощное состояние, Джейкобу хватило мужества и

опыта просто произносить то, что он осознавал. И, что гораздо более важно, принять свои переживания. Он не превратил свое чувство страха и растерянности во врага. Он все сделал правильно.

Мы практикуем радикальное принятие, делая паузу и встречая все, что происходит внутри нас, с такой безусловной приязнью. Вместо того чтобы превращать нашу ревность или гнев во врагов, мы обращаем на них внимание. Мы аккуратно распознаем и соприкасаемся с каждым переживанием. Нет ничего плохого – все, что происходит, это просто «реальная жизнь». Такая безусловная приязнь – это дух радикального принятия.

Одна из историй про Будду демонстрирует силу чуткого и доброго сердца. В утро просветления Будда Мара убежал в замешательстве, но, оказалось, это было временное отступление. Даже когда Будду уже глубоко почитали во всей Индии, Мара являлся ему в неожиданных формах. Верный спутник Будды, Ананда всегда был начеку и следил за тем, чтобы никто не причинил вред его учителю. Он каждый раз с испугом говорил, что «Злой» снова вернулся. Вместо того чтобы игнорировать Мару или пытаться избавиться от него, Будда спокойно признавал его присутствие. Он говорил: «Я вижу тебя, Мара». А потом приглашал его на чай и обращался с ним, как с почетным гостем. Будда предлагал Маре подушку, чтобы тот мог устроиться поудобнее, наполнял две глиняные чашки чаем, ставил их на низкий столик между ними и только потом садился на свое место. Мара сидел с ним какое-то время, а потом уходил. Все это время Будда оставался свободным и безмятежным.

Когда Мара приходит к нам в виде эмоциональных или вызывающих страх историй, мы можем сказать: «Я вижу тебя, Мара». Мы можем ясно увидеть подлинную суть страстного желания и страха, которые живут в сердце каждого человека. Принимая эти чувства с теплым сочувствием, мы предлагаем Маре чай, а не отталкиваем его прочь. Мы видим, что подлинно, и относимся к тому, что видим, с добротой. Это – безусловная приязнь, которую храбро продемонстрировал Джейкоб, когда склонился перед своим замешательством. Мы проявляем такую чуткость сердца каждый раз, когда распознаем и принимаем свои раны и страхи.

В нас глубоко укоренена привычка быть себе другом лишь до первой беды – мы по возможности стараемся оттолкнуть или проигнорировать любые неприятные ощущения. Но так же, как отношения с хорошим другом отмечены пониманием и сочувствием, эти качества можно привнести и в нашу внутреннюю жизнь. Пема Чодрон, американская монахиня, глубоко почитаемый учитель тибетского буддизма, говорит, что в ходе духовной практики «мы учимся дружить с собой, со своей жизнью на самом глубоком из возможных уровней». Мы становимся друзьями себе, когда открываем свои сердца и сознательно приглашаем Мару на чай, а не отрицаем свои переживания.

«Я вижу тебя, Мара»: практики самоопроса и присвоения имен

У одного из моих хороших друзей, Карла, был опыт травмирующих встреч с Марой, он длился восемь месяцев. Выпускник Лиги Плюща, со степенью МВА, он вложил годы упорного труда в создание успешного бизнеса, связанного с компьютерным обеспечением. Когда его давние партнеры предложили ему принять участие в проекте, который обещал хорошие перспективы в быстро растущем онлайн-мире, Карл конвертировал свои бизнес-активы и акции и вложил все в проект. За первые три года работы их сайта по розничной продаже они получили более 20 миллионов долларов чистого дохода. На четвертый год рынок упал, и их бизнес развалился. Карлу тогда было 45 лет, он был женат. Двое маленьких детей, ипотека... Внезапно он осознал, что находится на грани банкротства.

Хотя Карл знал, что другие также многое потеряли из-за колебаний рынка, он чувствовал личную ответственность за это катастрофическое положение. Другие осознали, что экономика скоро рухнет и что интернет-бизнес был рискованным занятием. Почему же он не понял этого? Застила ли ему глаза жадность? Как вообще кто-нибудь мог уважать его сейчас? В самые худшие мгновения Карл не мог поверить, что его жена и друзья все еще любят его.

Когда наша тщательно сконструированная жизнь рушится, мы, как Карл, мучаем и виним себя, рассказываем себе истории о том, что мы неудачники, что мы могли бы все предусмотреть и никому до нас нет дела. Такая реакция, естественно, лишь углубляет наш транс неполноценности. Мы так заняты самокритикой, что даже не способны распознать непосредственную эмоциональную боль. Для того чтобы выйти из этого состояния, нам необходимо стать более внимательными и соприкоснуться с нашими действительными переживаниями.

В качестве одного из инструментов осознанности, который может прорваться сквозь наш транс неполноценности, можно применять самоопрос. Когда мы задаем себе вопросы о своих переживаниях, мы включаем свое внимание. Можно начать со сканирования своего тела, чтобы осознать свои ощущения, особенно в горле, груди и животе, и потом спросить: «Что происходит?» или «Что требует нашего принятия?» А потом мы с подлинным интересом и внимательностью слушаем свое сердце, тело и ум, уделяем им внимание.

Самоопрос – это не какое-то аналитическое копание в себе, мы не пытаемся выяснить, почему мы ощущаем, например, грусть. Это лишь еще больше взбудоражит наши мысли. Этот метод отличается от подхода западной психологии, в которой принято дальше разбираться в наших историях, чтобы дойти до истоков нынешней ситуации. Цель самоопроса – быть чутким к своим переживаниям прямо сейчас, в настоящий момент. Конечно, самоопрос может выявлять наши оценки и мысли о том, что нам кажется неправильным, но фокусируется он именно на наших непосредственных чувствах и ощущениях.

Считается, что как бы ни были сильны духи, вызвавшие болезнь – если шаман может назвать их имя, они подчинятся.

Я могу чувствовать себя плохой матерью, потому что накричала на Нараяна, когда он постоянно прерывал меня во время работы. Когда я делаю паузу и спрашиваю себя, какое чувство мне необходимо принять, я прихожу от самоосуждения к усталости и беспокойству. Я чувствую, как сжался мой желудок, как напряглось лицо. Это знакомое чувство – страх. И пока я пребываю с этим чувством, я осознаю, что боюсь не справиться. И этот страх, который ожесточил мое сердце, – именно он сейчас требует моего внимания. Тотчас же, как я распознаю Мару, страх ослабевает, а вместе с ним и самоосуждение. Я больше не воспринимаю себя исключительно как подавленную, потенциально неполноценную личность, которая вынуждена

вести борьбу за что-то. И пусть мое беспокойство полностью не исчезло, но если Нараян осмелится появиться еще раз, то я встречу его скорее с любовью, чем с раздражением.

Очень важно сохранять доброжелательность по отношению к себе, когда вы задаете себе вопросы таким образом. Если бы я спрашивала себя, что требует моего внимания, чувствуя при этом хотя бы малейшее отторжение, я бы лишь усугубила самоосуждение. Нам может потребоваться некоторое время, чтобы научиться опрашивать себя с такой же добротой, какую мы проявили бы по отношению к другу, попавшему в беду.

Однажды я заглянула к Карлу, чтобы проверить, как у него дела. Его худое тело утонуло в кресле, он говорил устало и с цинизмом. Я слушала его какое-то время, а потом, видя, насколько он погружен в горечь сожалений о прошлом и в страх будущего, мягко спросила: «Карл, что происходит сейчас? Что внутри тебя требует внимания?» Он слегка удивленно взглянул на меня, а потом сказал, просто и ясно: «Я чувствую себя абсолютным неудачником». Он стал описывать ту тревогу, которая овладела его телом и умом, – скачущие мысли, холодный пот, резкую боль в сердце. «Это никуда не уходит, Тара. Я просыпаюсь от этого каждую ночь. Я похож на один большой узел. И прямо сейчас все внутри меня завязано в узел». Мы поговорили еще несколько минут, а потом он поблагодарил меня за то, что я поинтересовалась его состоянием. «То, что можно так вот выговориться, – помогает».

Еще один из инструментов традиционной практики осознанности – отмечать, что происходит, или проговаривать это. Этот метод можно применять, например, когда вы совершенно потеряны, как это было с Карлом. Такое проговаривание в уме, также как и самоопрос, помогает нам распознать, с внимательностью и мягкостью, поток мыслей, чувств и ощущений. Например, если я испытываю беспокойство перед тем, как читать лекцию, или не до конца включена в происходящее, я часто делаю паузу и спрашиваю себя, почему так происходит и что требует моего внимания. Мягким шепотом я произношу в уме то, что осознаю в настоящий момент: «Страх, страх, напряженность, напряженность». Если я замечаю, что мое беспокойство вызвано опасением, что лекция получится скучной и не заинтересует слушателей, я просто продолжаю называть происходящее: «истории о том, что я все порчу, страх быть отвергнутой», потом «оценивание, оценивание». Если я отказываюсь замечать это подводное течение страха, я привношу его в свою лекцию и начинаю говорить неестественно и неискренне. То, что я просто проговорила свою тревогу перед тем, как читать лекцию, позволяет мне раскрыть свою осознанность. Тревога все еще может присутствовать, но внимательность и чуткость, которые я развиваю, обращая на нее внимание, позволяют мне чувствовать себя более уверенно.

Я больше не воспринимаю себя как неполноценную личность, которая вынуждена вести борьбу за что-то.

Как и самоопрос, внимание к переживаниям открывает возможность привнести больше безусловной приязни в вашу внутреннюю жизнь. Если мы набрасываемся на возникшее чувство страха с криком «Страх! Попался!», мы лишь усиливаем напряжение. Когда мы даем имя своему переживанию, это вовсе не попытка пригвоздить неприятные переживания или заставить их уйти. Скорее это мягкий и добрый способ сказать: «Я вижу тебя, Мара». Такой настрой радикального принятия позволяет испуганным и уязвимым аспектам нашего существа проявиться.

В традиционных культурах название вещей играет значительную роль в процессе исцеления. Считается, что как бы ни были сильны духи, вызвавшие болезнь, если шаман может назвать их имя, они подчинятся и больше не смогут управлять своей жертвой. Так происходит исцеление. Западная психология считает, что те части нашей психики, которые мы не видим и не осознаем, контролируют нашу жизнь. Если мы называем силы Мары, когда они возникают, то они уже не могут направлять нас и мы не будем одержимы ими. Одно то, что мы относимся к ним с приязнью, а не со страхом, лишает их силы.

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.