



ТОТАЛЬНА МЕДИТАЦІЯ

Новий, вдосконалений шлях

Чому «тотальна» медитація?

Якби мене хтось запитав, чого чекати від медитації, я б відповів: «Геть усе і що завгодно». Медитація передбачає трансформацію. Вона зачіпає кожен аспект вашого благополуччя і може викликати позитивні зміни у вашому тілі, вплинути на ваш світогляд, підвищити вашу здатність приймати рішення та усунути занепокоєння і тривожність. Існує чимало технік медитації, вони можуть спрямувати вас у сотні різних напрямів, та насправді всі вони намагаються відповісти на одне, не таке вже й очевидне, запитання: чи може існування бути саме собою? Якщо відповідь «ні», тоді вся ота щоденна боротьба й розчарування виправдані. Ви вважаєте, що ніхто й ніщо, крім вас самих, не піклуватиметься про вас. Саме тому ви переживаєте такий стрес.

Проте якщо відповідь «так», то на кожного чекає нове життя. Думка про те, що існування — просто перебування тут і зараз — може стати реалізацією чогось, здається сумнівною, майже неприродною. Однак для вашого тіла це не дивина. Клітини вашого тіла за своєю природою функціонують без зусиль. Так само, без зусиль, підтримують себе ваші тканини й органи. Впродовж життя серце б'ється пересічно мільярд разів, і це бентежить розум, особливо якщо вважати серце машиною, яка має безперервно

й безперервно перекачувати кров. Жоден комп'ютер не ввімкнеться мільярд разів, жоден літак не злетить мільярд разів без ризику чи навіть неминучості механічної несправності. Проте впродовж життя серце, якщо воно, звісно, здорове, виконує свою роботу без жодної боротьби. В середньому наше серце б'ється 60–100 разів за хвилину. Неймовірно, якщо справді задуматись. Але тоді згадаймо землерийку з серцебиттям 1000 ударів за хвилину або колібрі з її 1250 ударами серця за хвилину. Дивом є те, що їхні серця також функціонують без зусиль.

Хоч серце й дивовижне, але в жодному разі не виняткове. У звичайної здорової людини сукупність органів — шкіра, серце, легені, печінка, мозок — перебуває в рівновазі й гармонії без жодних зусиль. Та коли ми займаємось своєю повсякденною діяльністю, то рідко відчуваємо безтурботну гармонію всередині себе або між собою та іншими. В основі як воєн, так і домашнього насильства лежить дисгармонія. Наші тривоги є симптомом дисгармонії, і коли виникає депресія, вона може вбити волю до перемоги, бажання доводити почате до кінця. Уявлення про достатність самого існування здається сміхотворним. Але ми можемо переживати моменти, ба навіть тривалі періоди врівноваженості, які повною мірою приводять тіло, розум і дух у гармонію. Ці інтерлюдії свідчать про те, що можна досягти й чогось набагато тривалішого. Тому медитація — це подорож, а не просто короткий перепочинок від повсякденної рутини.

Усвідомивши, що на рівні окремої людини все може влаштуватися само собою, ми додали б до сучасного життя радикально новий підхід. Ми могли б жити у світі, де не було би внутрішніх ворогів, таких як страх чи гнів, що безконтрольно тиняються нашим розумом. Болючі спогади

й неприпустимі почуття більше не ховалися б по таємних закопелках нашого несвідомого. І ми більше не впадали б у стан віртуальної сплячки, яка занурює нас у душевне оціпеніння й апатію. (Якщо ви не вірите, що ми живемо в стані віртуального сну, то просто озирніться навколо й погляньте на невиразні обличчя людей, що прикипили до своїх смартфонів або сидять, скажімо, в залі очікування в аеропорту.) Пробуджене життя сповнене енергії й цілком свідоме, воно знищує всі незлагоди, які так часто підкидає нам наше несвідоме.

МЕДИТАЦІЯ АБСОЛЮТНО УНІКАЛЬНА

Особиста трансформація — ось що дає медитація, коли ви вирушаєте в подорож. Першим кроком має бути засвоєння того, що усвідомленість у тій чи іншій формі присутня завжди. Мислення (по суті, судження) не є справжньою властивістю розуму. Це притаманно усвідомленості. На тлі всього того, що ви робите, безупинно б'ється серце. На тлі всього того, що ви думаєте, також сторожко чатує усвідомленість. І те й інше ми сприймаємо як належне, але від того їхня таїна й сила не зникають. Можна витратити ціле життя на досліди в царині кардіології і лише на кілька кроків наблизитись до розуміння надскладних нюансів, прихованих в одній-єдиній клітині серця. (Нещодавно на загальний подив було виявлено, що серце має дванадцять смакових рецепторів, схожих на ті, які зазвичай містяться в роті, і ці рецептори відповідають за відчуття гіркої смаку. Цьому не існує жодного розумного пояснення, втім, ми навіть не знаємо, як серцю і кровоносній системі вдається підтримувати однаковий тиск крові у пальцях ніг і в голові попри силу тяжіння.)

Офіційна історія з давніх-давен зберігає свідчення про спроби розгадати секрети людського розуму. Проте й досі не існує єдиної думки про те, як можна пояснити свідомість і здатність усвідомлювати себе й навколишній світ. Не залишається нічого іншого, як зануритись у своє усвідомлення, з чого, власне, й починається медитація. Медитація — це практично єдиний спосіб, за допомогою якого людина досліджує розум, вільний від думок. Все інше у філософії, психології чи іншій царині пов'язане з думками. Усвідомленість передує думкам, проте в сучасному світі все перевернуте догори дригом. Наше життя побудоване на розумовій діяльності, при цьому ми й гадки не маємо про те, звідки ж беруться самі думки. Мозок тут, звісно, задіяний, але навряд чи він має ключ до розгадки. Хоч ми й досягли значних успіхів, намагаючись зрозуміти півторакілограмову сіру масу у своїх черепах, досі немає доказів, що клітини мозку обробляють думки, почуття й відчуття. У медичній практиці траплялися дивовижні випадки, коли кора головного мозку людини — тонкий шар зовнішньої поверхні мозку, що відповідає за складне мислення, — з дитинства перебувала під сильним тиском спинномозкової рідини (так звана водянка, або гідроцефалія), але людина виростала без жодних явних ознак порушення розумової діяльності. Траплялися й такі поодинокі випадки, коли доброякісне утворення займало половину черепного простору, але у людини також не спостерігалось жодних психічних відхилень.

Нам здається, що можна непогано прожити й без знання того, звідки виникають думки, але насправді це не так. У своєму чудовому виступі на конференції TED у квітні 2019 р. британський фізик-теоретик Девід Дойч зауважив, що впродовж усієї історії Всесвіт вважався полем битви.

У стародавньому світі ця битва уявлялась війною між добром і злом, яку люди сприймали як боротьбу добродесних і недобрих прагнень. Сучасна наука відмовилась від старої міфології, проте залишила ідею війни, зробивши її війною між порядком і хаосом. Якщо така аналогія здається абстрактною, ми можемо побачити її в умовах екологічної кризи та кліматичних змін як боротьбу між життєздатною планетою та спустошенням.

Проте все це ментальні моделі, і вони проіснували так довго, вважає Дойч, що ми стали жертвами «космічної одноманітності». Наука мимоволі продовжила старозавітне уявлення про те, що під сонцем немає нічого нового. Яке ж рішення? Дойч припускає, що люди мають унікальну властивість привносити в життя новизну завдяки новому й глибшому розумінню. Отже, з нашим пробудженням пробуджується і космос. Насправді, левен Дойч, після мільярдів років одноманітності пробудження вже почалося.

Ідея про те, що люди здатні пробудити Всесвіт, дуже смілива, але вона належить фізику, який здебільшого займається математичними рівняннями і ставить свідомість попереду й у центр творчого процесу. Це розширює відому ідею, запропоновану в 1950 р. видатним американським фізиком Джоном Арчибальдом Вілером, який першим висловив ідею, що ми живемо в «співучасному Всесвіті». Інакше кажучи, все, що ми вважаємо реальним «там», залежить від наших переконань, сприйняття, спостережень, інтерпретацій і очікувань «тут».

Якщо не згадувати про можливі космічні наслідки, люди, безумовно, створюють особисту реальність кожен окремо. Те, що ви робите із «сировини» свідомості, при-таманне тільки вам. Тому варто розібратися в тому, як працює свідомість. Необхідно виявити відповідні правила та

принципи, і те, що вони визначають, буде вирішальним для того, як ми проживаємо своє життя.

ПРИНЦИПИ СВІДОМОСТІ

- Свідомість невсипуща і притомна.
- Свідомість виходить за межі розуму й тіла, матерії й ментальної сфери.
- Свідомість творча.
- Створивши щось, свідомість утримує це в рівновазі.
- Свідомість динамічна — вона вимагає енергії для дії та змін.
- Свідомість цілісна — вона однаково пронизує все суще.
- Свідомість самоорганізована — вона наглядає за впорядкованими системами та структурами.
- Свідомість гармонійна — кожен рівень природи є частиною цілого. Кожна нитка робить свій внесок у космічний гобелен.

Ці принципи здаються абстрактними, але вони непомітно керують усім, що ви думаєте, говорите й робите. Ви висловлюєте зрозумілі думки, на відміну від «набору слів» шизофреніка, бо ваша мова впорядкована, організована й керована. Простий спогад, наприклад, про вечірку з нагоди вашого шостого дня народження, треба видобути з розрізнених ділянок мозку, де всі спогади зберігаються фрагментовано. Тож цілісний спогад можна отримати лише після одномоментного повторного складання. Коли ви щось згадуєте, у вашій свідомості складається уявний пазл. Подібним чином ви впізнаєте обличчя завдяки кільком спільно діючим ділянкам мозку. На ще більш простому рівні всю палітру кольорів вам дарують складні процеси, які формують понад два мільйони відтінків впізнаваного

кольору серед червоного, синього й жовтого — лише трьох довжин хвиль світла, на які реагує сітківка ока людини.

І все це відбувається попри те, що ці процеси не мають жодного «уявлення» про принципи свідомості. В тілі людини налічується понад сто тисяч, а ймовірно, і до мільйона різноманітних білків, утім кожен із них унікальний. Кожен точно виконує свою конкретну роботу, проносячись повз тисячі інших білків, немов крізь хаос порошинок, і кожен отримує інформацію про те, що має робити, якимсь таємничим способом, якого людський розум не здатен збагнути.

Чому все це важливе для медитації? Для вас буде надзвичайно корисно, якщо ви досконально розберетесь у тому, як працює свідомість. Саме розуміння цього робить пробудження унікальним. Пробудження — це не мислення, і це не те ж саме, що бути бадьорим, а не втомленим, розумним, а не тупим. Пробудження передбачає вивчення того, як працює свідомість, і відповідне застосування цих принципів у подальшому житті. Схожих і цінніших знань просто не існує.

Те, що пізніше стало відомим як світові релігії, духовні традиції та школи мудрості, перетворилося на гору текстів і вчень. А ось для усвідомлення багато не треба. Усвідомлення — це простий стан. Новонароджений малюк дивиться навколо, нічого не тямлячи, проте він усвідомлює. Ще нічого не розуміючи про своє життя, дитина готова усвідомлювати все, що відбуватиметься. У багатьох немовлят на обличчях сяють чарівні усмішки. Вони відчувають радість, ще не знаючи, що це таке.

Найважливіше те, що усвідомлення об'єднує вас із творчим імпульсом природи. Якщо медитація зосереджена на усвідомленні, то наші можливості стають практично необмеженими.

ТОТАЛЬНА МЕДИТАЦІЯ

Медитація, про яку йдеться у цій книзі, називається *тотальною медитацією*, бо вона охоплює всі відомі принципи свідомості, призначені для вивчення й застосування в житті. Інші види медитації, яких зазвичай навчають, незалежно від того, до якої школи чи традиції вони належать, відрізняються від тотальної медитації. Це періодичні медитації, які практикуються о певній годині із застосуванням спеціальних технік, після чого решту дня проводять за звичайним графіком. Такий підхід нагадує вправлення у грі на піаніно чи відпрацювання тенісного розмаху — сподівання на те, що чим більше ви практикуватиметесь, тим краще у вас вийде. Хоч періодична медитація і має свої переваги — може, скажімо, заспокоїти вас і тимчасово знизити частоту вашого пульсу, — вона дуже обмежена. Кілька хвилин на день, проведених у медитації, безсилі подолати непереборний потік переживань поза медитацією.

Короткочасність часткової медитації не завдає шкоди самому процесу — величезна кількість досліджень підтверджує цінність цієї практики. Не можна звинувачувати медитацію в тому, що вона програла битву за зміну сучасного життя, оскільки вона була створена кілька століть тому, коли життя на фермах, у храмах і в сім'ях загалом було відносно статичним. Хоча навіть тоді було зрозуміло, що повне занурення в медитацію є кінцевою відповіддю на біль і страждання, а також шляхом до свободи. Традиційне життя індійців було розділене на чотири етапи, або *ашрами*, і останній ашрам, який наставав наприкінці середнього віку, був схожий на подвійний вихід на пенсію. Людина полишала роботу, відходила від сімейних зобов'язань, усамітнювалась і за допомогою медитації поринала вглиб себе.

Повне занурення ставало також вибором тих небагатих, які були самітниками за натурою і прагнули заглиблення у свій внутрішній світ замість роботи й сімейного життя. Але жодна з цих моделей не підходить для сучасного життя, для наших нових уподобань і популярних нині пошуків власної духовності. У цій книзі я хочу піти ще далі, пропонуючи повне занурення, яке не є традиційним чи навіть «духовним» у релігійному сенсі (і вам не треба буде відмовлятися від своєї повсякденної роботи). Як я вже зазначав, тотальна медитація — це вивчення того, як працює свідомість, із метою застосування цих принципів у власному житті.

Тим, хто вже практикував медитацію, «смак» тотальної медитації знайомий, оскільки під час своїх занять вони відчували стан спокою. Безумовно, це відчуття може бути показовим, бо в більшості людей не було тривалого досвіду «спокійного розуму». Хоча їм відомий стан внутрішнього спокою, вони все ж не можуть викликати його за бажанням у будь-який час. Хоч як приємно під час медитації відчувати мир і внутрішній спокій, та коли ви розплющуєте очі, що робить розум? Він повертається до знайомого йому життя, потрапляє в безкінечний потік турбот, сподівань, вимог, обов'язків, бажань, надій і страхів. Та все ж періодична медитація, навіть попри свою обмеженість, допомагає розслабитись і часто може стати першим кроком до трансформації вашого життя.

Я почав займатися медитацією на початку 1980-х рр., і це стало поворотним моментом у моєму житті. Озираючись назад, я бачу виснаженого тридцятирічного бостонського лікаря, який іде з дому на світанку й повертається після заходу сонця і чию розхитану нервову систему можна укоськати хіба що запасом сигарет і алкоголю. Це стало

моєю звичкою, бо тоді всі лікарі навколо, особливо перетомлені інтерни й ординатори, дотримувались такого самого *способу життя*.

Через рік після того, як я почав двічі на день практикувати просту мантричну медитацію, мої погані звички зійшли нанівець. Я на власному досвіді переконався в тому, наскільки сильні зміни можуть відбутися з кожним. За кілька років моєю місією стало навчити медитації якомога більше людей. Відтоді я продовжую викладати і навчаю багатьох різних технік. Моїх учнів уже складно перелічити, і хоч я лише ненадовго зустрічався з кожним із них, у глибині душі я не сумнівався, що медитація змінить їхнє життя.

На жаль, я дійшов висновку, що між тим, що може робити медитація, і тим, що вона насправді робить, існує великий розрив. Почасти причиною цього розриву є те, що люди не дозволяють медитації повністю виконати свою роботу. Якийсь час вони практикують медитацію, але потім починають пропускати щоденні заняття, бо дуже завантажені роботою, і незабаром зовсім кидають практикувати, часом виправдовуючись тим, що вони пробували медитувати, але це не працює.

Або ж вони намагаються досягти якогось конкретного результату, наприклад зниження кров'яного тиску, але виявляється, що для цього треба мати чималий запас терпіння, при тому, що випити пігулку значно простіше. Існують ще й інші фактори: негативне ставлення родини та друзів (років зо тридцять тому це було чи не найголовнішою причиною, але трапляється і нині) або побоювання здатися диваком чи опинитися в соціальній ізоляції, уславившись як людина, яка спокусилась черговою яскравою і блискучою дрібничкою на духовному базарі.