

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Часть первая. Учение на практике.....	7
1. Разум в жизни.	7
2. Волшебный ткацкий станок.....	24
Часть вторая. Неуязвимое ядро.....	40
3. Обуздание разума.....	40
4. Согревание сердца.....	62
5. Полнота жизни.....	86
Часть третья. Вживаясь во все.....	114
6. Достижение целостности.....	114
7. Принятие «здесь и сейчас».....	139
8. Обращение к всеединству.....	166
9. Открытие бесконечности.....	193
Часть четвертая. Все, что нам нужно, — уже в наших руках ...	219
10. Сам путь есть достижение.....	219
Автор выражает благодарность.....	233
Примечания.....	236
Об авторе.....	270

Библиографию к данной книге см.: <https://clck.ru/TjR25>



с нашими практическими целями. Думаю, по этому поводу и по поводу всего в этой книге хороший совет нам дает сам Будда: «Придите и убедитесь сами»¹¹ — это по-прежнему верно и поучительно.

Понятие нейродхармы

Будда не использовал МРТ¹² в процессе познания. Многие другие люди также приблизились к пробуждению без использования новейших технологий. Тем не менее прошло 2500 лет с тех пор, как он ходил по пыльным дорогам севера Индии, и за это время ученые сделали много открытий, изучая тело и мозг. Будда и другие исследовали *ментальные* аспекты страдания и счастья. За последние 20 лет мы многое узнали об их *невральной* основе¹³. Игнорировать эти новые знания неприемлемо и для науки, и для буддизма.

Дхарма — понимание, осознание природы реальности — это не только буддийское понятие. Дхарма — это истина. Надо только решить, хотим ли мы приблизиться к истине или жить в неведении.

Преподобная Эйнджел Киодо Уильямс¹⁴

Под словом «дхарма» я подразумеваю просто истину вещей. Это их сущность и точные описания¹⁵. Какой бы ни была истина, она не принадлежит ни одному верованию — она общая для всех. Я использую термин «нейродхарма»¹⁶, говоря об истине разума, основанной на истине тела, в частности нервной системы. Мы будем использовать этот подход, чтобы:

- исследовать семь путей бытия — основу пробуждения;
- узнать, как они заложены в нашем мозге;
- усилить эти пути бытия в вас.

Очень полезно знать хотя бы немного о нашем мозге. Сравнение забавное, но тем не менее представьте, что я еду на машине, у нее спереди начинает валить пар, на приборной доске мигают красные лампочки — и мне приходится остановиться. Если я не знаю, как устроена машина, плохи мои дела. Но если знаю, как работает радиатор и какая жидкость охлаждает двигатель, я смогу устранить неполадки и ехать дальше без проблем. Машина — это наше тело. Когда-то, тысячи лет назад, о нем почти ничего не было известно. Но мы веками копили знания о нашем невральном «двигателе» и сегодня можем пользоваться ими.

Знание может мотивировать тех, кто только начинает свой путь: когда знаешь, что духовные упражнения реально влияют на твой мозг, вряд ли бросишь заниматься ими. А когда по-настоящему серьезно относишься к своему телу, можно проникнуться благодарностью к физическим процессам, которые помогли тебе прийти к осознанию. Когда мозг работает и ты понимаешь, что в нем происходит, повышается осознанность и создаются условия для получения инсайта. Можно расслабиться, зная, что поток мыслей — цепочка быстрых, незаметных клеточных и молекулярных процессов. И нет никакого главного инженера, который сидит за стенкой и щелкает нужными кнопками.

В целом мозг у всех нас одинаковый. Понятие нейродхармы можно использовать как шаблон для понимания идей и инструментов клинической психологии, личностного развития (общее название для прочих секулярных подходов) и философских традиций. Нейродхарма может помочь найти и применить самые важные из доступных нам инструментов. Например, в главе 3 мы узнаем об исследованиях *склонности к негативному мышлению* — наш мозг выработал ее в процессе эволюции. Это повод задуматься о важности положительных эмоций, таких как радость и доброжелательность. Если

мы будем лучше понимать, как работает «железо» нервной системы, мы даже сможем по-новому взглянуть на наш ментальный «софт» — уже есть такие подходы, как нейрофидбек. Также полезен и индивидуальный подход. Может, вам трудно сосредоточиться, может, вы много тревожитесь — но если будете рассматривать свойства своего мозга как вариант нормы, будет проще принять себя и подобрать упражнения, которые подходят именно вам.

Давайте взглянем на важные ощущения — счастья, удовлетворения — с этих позиций и обратимся к их истокам в нашем мозге. Мы можем знать себя с субъективной и объективной точек зрения — это мы в среде и среда в нас, — и в нейродхарме эти две точки сливаются в одну. В то же время мы можем признавать ограниченность наших знаний и избегать теоретизирования¹⁷. Я напоминаю себе о совете Будды держаться подальше от «чащобы мнений», когда мы рассуждаем о теории. Вместо этого я попытаюсь сосредоточиться на *практике* — как избавиться от страданий и найти подлинное счастье здесь и сейчас.

Путь вперед

Семь китов этой книги — обуздание разума, сердечное тепло и т. д. — уже по-разному исследованы разными людьми разных верований. Эти явления не скрыты от нас, и к ним может прикоснуться каждый: мы можем развивать в себе осознанность и способность любить, мы способны контролировать свои желания, мы целостны от природы, это мгновение — единственное реально существующее, и все мы связаны друг с другом и со всем вокруг¹⁸.

Эти пути бытия доступны каждому, и можно постичь их сущность без долгих лет суровой тренировки. Я дам вам советы, которые помогут лучше ощущать их в повседневной жизни,

а также тексты для медитаций, чтобы вы смогли погрузиться в них глубже. Можно совмещать эти приемы с другими делами, например с прогулками. Если вы никогда раньше не занимались наукой или медитацией, это не мешает вам обрести чувство удовлетворения и доброжелательность или развиваться по другим путям бытия, о которых мы будем говорить. Минута там, минута здесь — даже десять минут в день могут принести пользу, если вы упражняетесь день за днем. Как и во всем: чем больше прикладываешь усилий, тем лучше результат. Я полон веры и надежды, потому что это *путь*, который мы можем пройти сами, шаг за шагом, а не взмах волшебной палочки.

Если вы не обитаете на вершине горы пробуждения — лично я еще не там, — нам предстоит кое-какая работа. Как мы будем работать?

Бытие и движение

На этот вопрос можно взглянуть с двух сторон. С одной стороны, *постепенное* движение вперед, с меньшим грузом отрицательных эмоций, к развитию способности сострадать и инсайту, стрессоустойчивости. С другой стороны, *врожденное* совершенство¹⁹, к которому ничего не прибавить. Оба этих подхода имеют право на существование, они дополняют друг друга. Надо залечивать раны и расти, и на протяжении всего пути мы можем быть в гармонии с нашей богатой природой.

Нашему разуму не так-то просто понять, чем мы уже являемся. Иногда говорят: «Постепенный рост... внезапное пробуждение... постепенный рост... внезапное пробуждение...»²⁰ А Миларепа, тибетский мудрец, так описывал свою духовную жизнь: «Вначале ничего не было, в середине все приходило и уходило, в конце все осталось со мной»²¹. Уже сейчас ваша внутренняя энергия и положительные качества вдохновляют

и поддерживают вас, даже когда происходит что-то неприятное или не происходит ничего.

На долгом, трудном пути
Солнце и луна
Будут все так же светить.

Тхить Няп Хань²²

В мозге психотравмы и обычная нервозность откладываются в нейронных сетях, которые изменяются медленно. Путь к счастью, развитие эмоционального интеллекта и возвращение любви в сердце потребуют и постепенных физических изменений. В то же время, когда вы не расстроены и не нервничаете, мозг возвращается в естественное безмятежное состояние²³. Он отдыхает от вспышек активности и вырабатывает нейрохимические вещества, такие как серотонин и окситоцин, которые отвечают за хорошее настроение и доброжелательность. Вот наше нейropsychологическое состояние «по умолчанию»: мы спокойны, довольны и любим окружающих. Ни стресс, ни печаль не могут помешать вернуться в наше «родное» состояние.

Пусть будет, пусть уходит, пусть приходит

Есть три типа духовных упражнений²⁴, которые помогают обрести ощущение полноты жизни, целостности и прочих составляющих пробуждения. Во-первых, вы можете просто *пребывать* в текущем моменте, что бы ни происходило: примите его, прочувствуйте его, можете даже попытаться познать его. Пока вы там пребываете, ситуация может меняться, но вы не пытаетесь отрешиться от нее. Во-вторых, вы можете *освободиться* от того, что причиняет вам боль или вред: снимайте напряжение в теле, выражайте чувства, относитесь критически к своим мыслям, если они неверны или бесполез-

ны, и отказывайтесь от желаний, если они опасны для вас или окружающих. В-третьих, *приумножайте* приятное и полезное: развивайте в себе положительные качества, приобретайте новые навыки, копите силу, благодарность и сострадание. Проще говоря, *пусть будет, пусть уходит, пусть приходит*. Ваш разум — это сад, присматривайте за ним, выпалывайте сорняки и сажайте цветы.

«Пусть будет» — главный из этих трех принципов. Это первейшее, а иногда и единственное наше действие: лучше просто переждать бурю эмоций, таких как страх или гнев, иначе можно сделать хуже. По мере духовного становления мы просто пребываем в следующем моменте, когда он наступает, проходит и перерождается во что-то новое. Но это лишь часть духовности. Мы не можем только пребывать со своим разумом, мы должны с ним еще и работать. К примеру, буддийский Восьмеричный путь построен в основном на принципах «пусть уходит» и «пусть приходит», это в том числе отказ от «неумных» речей в пользу мудрых (правильных). Когда мы работаем с нашим разумом, мы рискуем попасть в ловушку, например чрезмерно увлечься «самокоррекцией», но мы также рискуем и когда *не* работаем с ним. Лично я знаю людей, которые хорошо понимают собственный разум... и не могут найти счастья, к тому же не умеют общаться. Не надо работать со своим разумом, только чтобы не быть с ним, равно как не надо быть со своим разумом, лишь бы не работать с ним.

«Пусть будет, пусть уходит, пусть приходит» — это естественный порядок вещей. Вот вы понимаете, что злитесь, осмысливаете это чувство — и «пусть будет» как есть. В какой-то момент вы почувствуете, что пора отпустить его, «пусть уходит» — и вы расслабитесь, «выпустите пар» и забудете о неприятных мыслях. Тогда освободится место для чего-то полезного, например доброго отношения к себе, — «пусть приходит». Со временем вы научитесь «впускать» и «выпу-

скать» еще лучше. Если хотите больше узнать об этом, попробуйте помедитировать. Во врезках вы найдете необходимые рекомендации.

ПУСТЬ БУДЕТ, ПУСТЬ УХОДИТ, ПУСТЬ ПРИХОДИТ

В этом тексте для медитации и в других упражнениях книги я буду предлагать взглянуть на события вашей жизни с разных точек зрения, а также помогать в поиске нового опыта. Не все мои советы покажутся полезными, так что постарайтесь найти приемы, подходящие именно вам. Возможно, вы захотите двигаться, чтобы испытать какое-то чувство, или сосредоточиться на определенных образах, или говорить своими словами. Важен именно *опыт*, а не то, как мы его получаем. Если вам трудно испытать какое-либо чувство, например освобождения, — это совершенно нормально. Мне тоже было трудно. Если вы раздражены или недовольны собой — это тоже нормально. Просто признайтесь себе в этом: «Я раздражен (-а)», «Я недоволен/недовольна собой», — и возвращайтесь к упражнению.

Если вам трудно «достучаться» до своих эмоций, просто запомните, с чем возникла трудность, и вернитесь к этому позже, если хотите. Чтобы познать пути бытия, которые мы будем рассматривать, особенно их глубины, необходимо время и упорство. Совсем как при восхождении на гору. Быстро туда не забраться, потому что склон крутой, а не потому, что вы не можете идти или делаете что-то не так. «Пожалуйста, идите в своем темпе, просто идите и не останавливайтесь», — сказал один из моих наставников много лет назад.

Следующее упражнение можно выполнять как медитацию. Можно делать его и на ходу, в потоке жизни, когда вас расстраивает какая-либо проблема. Делайте его так, как считаете нужным, и тратьте на него столько времени, сколько нужно вам.

Пусть будет

Направьте свое внимание на что-нибудь простое в окружающей вас реальности, например на свое дыхание. Постарайтесь

максимально сосредоточиться. Осознавайте все происходящее, замечайте звуки и ощущения, мысли и чувства. Узнайте, как можно просто быть со всем этим, не сопротивляясь и не пытаясь что-то удержать.

Когда вы будете готовы, сосредоточьтесь на проблеме, особенно на вашем отношении к ней. Осознайте, какие мысли она у вас вызывает, какие эмоции, можно даже озвучить их про себя: «Напряжение... Беспокойство... Раздражение... Расслабление...» и т. д. Примите эти мысли и чувства, пусть они текут, пусть будут...

Попробуйте принять свои ощущения, приятные или болезненные. Если эмоции зашкаливают, сосредоточьтесь на дыхании или на чем-нибудь другом, что может вас успокоить. Вы все еще здесь, у вас все хорошо...

Заметьте, как ваше тело реагирует на проблему, какие у вас возникают желания, потребности и планы... Пусть будут, пусть текут...

Можете копнуть глубже, рассмотреть чувство обиды или страха, которое скрывает гнев, более юные части вашего «я»... Прочувствуйте все... пусть будет...

Пусть уходит

Переходите к освобождению, когда будете готовы. Обращайте внимание на любое напряжение в вашем теле, которое возникает при мысли о проблеме, и расслабляйтесь. Пусть чувства текут... Можно представить, как они испаряются облачком при выдохе. Осознайте свои мысли, которые преувеличены, не соответствуют действительности, мешают вам, и оставьте их. Пусть уходят...

Мысли о проблеме могут вызывать желания — неосуществимые или вполне понятные, но которым просто не суждено сбыться, — осознайте их... Вдох-выдох, пусть они уходят... Пусть уходят и ненужные слова, ненужные действия... Вдох-выдох, пусть уходят... Пусть все они уходят...

Пусть приходит

Теперь сосредоточьтесь на чем-нибудь мудром, приятном или полезном. Хорошо бы впустить в свою жизнь спокойствие или благодарность, любовь, доброту к себе... Впустите их на вдохе, вберите в себя все хорошее.

Может, теперь ваш разум чист, как небо после грозы, и тело не так напряжено. Осознавайте эти ощущения, отдайтесь им...

Вы можете вызвать в себе силу или решимость. Возможно, вы по-новому взглянете на проблему и найдете верный путь решения. Прислушайтесь к интуиции или внутреннему голосу разума. Возможно, вы будете все яснее и яснее видеть, что хотите делать в будущем.

Пусть все полезное останется в вас, пусть все хорошее станет частью вас. Пусть оно разольется внутри... Все хорошее теперь внутри вас.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга о том, как найти семь путей бытия — основу пробуждения. Мы познаем их *на практике*: прочувствуем много раз, сначала просто попробуем на вкус, затем будем погружаться все глубже. Они открыты не только некоторым посвященным: они заложены в вашем теле, они по праву принадлежат всем нам.

Воспринимайте же учение как музыку
или как земля принимает в себя дождевую воду.

Тхить Нят Хань²⁵

В этой и следующей главах вы найдете базовую информацию о мозге и основные правила медитации. Затем мы изучим три первых пути бытия: твердость, любовь и полноту жизни, кото-

рые идут рука об руку. Это самая основа пробуждения, поэтому важно уделить им внимание, даже если кажется, что вы хорошо с ними знакомы. К примеру, погружение в полноту жизни — это развитие глубочайшего чувства спокойствия, довольства и любви — ни много ни мало, — что также умеряет, так сказать, алчность, которая приносит несчастье и нам, и окружающим.

Следующие три пути бытия — целостность, «здесь и сейчас» и всеединство — тоже идут вместе. Их цель — помочь найти глубокий смысл во всем, что происходит с нами; что удивительно, это и смысл существования каждого атома во Вселенной. Такие поиски обычно начинаются с обобщений, и это естественно: глубокий анализ человеческого разума — часть многих серьезных учений. Если что-то непонятно, подумайте, как эта идея соотносится с вашим опытом. Размышления помогут постепенно понять ее и сделать частью вас. А если растеряетесь, дойдя до абстрактной темы, например всеединства, просто вернитесь к предыдущим главам, и вы сможете двигаться дальше.

Последний путь бытия — бесконечность — это постижение *безусловного*²⁶, отличающегося от событий, и эмоции, которые обусловлены тем, что их вызывает. Например, буря с дождем возникает из-за атмосферных явлений, а бурю гнева вызывают явления, происходящие внутри разума. Это большая тема, и к ней есть три подхода. Во-первых, можно отказаться от наших привычных реакций — болезненных, вредных, которые уже стали как бы «безусловными рефлексамии». Во-вторых, можно войти в необыкновенное состояние сознания в обыкновенной жизни, и тогда привычные условия существования как будто потеряют свою власть над нами. В-третьих, можно познавать поистине сверхъестественное, то, что выше нашей ограниченной реальности. Глава о поиске бесконечности описывает все три подхода. Это самая глубокая сфера духовной практики, и вы вольны заниматься ею как вам нравится.

Каждой из этих тем можно было бы посвятить отдельную книгу. Я уделил внимание тому, что считаю самым важным для личной духовной практики, особенно фактам, подтвержденным нейронаукой, а в примечаниях указал множество комментариев и отсылок к другим трудам. В литературе эти темы широко освещены, авторы уверенно высказывают мнение по разным вопросам, включая перевод важных терминов. В этих главах я расскажу о своем пути, а другие подходы вы найдете в примечаниях.

Я просто белый американец средних лет, из среднего класса, мое мнение не истина в последней инстанции. Говорить на эти темы и применять эти методы можно совершенно по-разному²⁷. Конечно, я не упомянул некоторые важные подходы, но это не значит, что я их не ценю. Если вы встретите знакомые понятия из моих предыдущих работ²⁸, просмотрите их бегло или освежите в памяти. Когда я ввожу новый важный термин, я выделяю его курсивом. Если цитата подписана необычным словом — Дхаммапада или Итивуттака, — это из «Палийского канона». В конце каждой главы вы найдете раздел «Полезная практика» — дополнительные советы для повседневной жизни; исключение составляет последняя глава: она целиком посвящена применению ваших знаний в будущем.

Эта книга, с теорией и текстами для медитации, создана, чтобы стать вашей «тихой гаванью». Теория важна: она помогает нам лучше понимать себя, новые знания позволяют избегать ненужных страданий и конфликтов. Это высокие материи, чтобы понять их, нужно время и усердие. О многих учениях я впервые услышал больше 40 лет назад, и они по-прежнему озадачивают и очаровывают меня. Я их все еще перевариваю.

Медитация также очень важна, и я призываю вас делать упражнения по текстам. Можете читать их медленно, чтобы прочувствовать. Можете записать их аудиоверсию и слушать ее. В следующих главах я не буду повторять основные прави-

ла медитации; если возникнут трудности, просто вернитесь к вводным главам. Чем чаще вы получаете полезный опыт, чем дольше и глубже в него погружаетесь, тем больше будете наращивать невральную базу для счастья, любви и внутренней силы.

Читайте также

«Мозг Будды» (Рик Хансон, Ричард Мендиус).

Когда будете заниматься практикой, вам будет иногда трудно включать разум — концентрацию внимания и т. п., — наблюдая за происходящим. Это нормально, иногда бывает трудно; для того и нужна практика. Я знал учителей, которые недооценивали своих учеников, — и я не хочу быть таким. Я много раз водил друзей в горы, суть одна и та же: «Смотри, мы идем к потрясающему месту. Вот наша дорога, хорошая. Надо ползти выше, пошли». Мы пойдем бодрым шагом, столько путников уже прошли эти дороги до вас, и вы тоже пройдете, можете не сомневаться. Я тоже их прошел — иногда срывался и падал! — и расскажу вам, какие шишки набил и что узнал. Иногда вам захочется пойти медленнее, отдышаться, поразмышлять, попытаться запомнить вид с горы. Конечно, и со мной так было. А то, что тропинка местами крутая, — еще одно доказательство, что вершина прекрасна.

Позаботьтесь о себе в дороге. Когда вы осознаете уникальность настоящего момента, могут возникнуть горькие мысли и чувства. Когда вы уже продвинулись на этом пути, границы между вами и всем вокруг размываются и вы можете потерять ориентацию. Чем глубже и обширнее ваши знания, тем важнее становятся внутренние ресурсы и стабильность²⁹. Бывает полезно пойти медленнее, сделать шаг назад и сосредоточиться на чем-нибудь, что дарит стабильность, утешение и поддержку. Некоторых людей угнетают такие психологические

приемы, как развитие осознанности (mindfulness), особенно если их проблема — депрессия, психотравма, раздвоение личности или психозы³⁰. Развитие осознанности, медитация и другие приемы, описанные в этой книге, подойдут не всем, они не лечат психические заболевания и не являются альтернативой профессиональной помощи.

Наше путешествие — долгий процесс, поэтому не торопитесь. Пусть все идет своим чередом. Пусть процесс работает на вас, чтобы вы оторвались от земли и вас подхватил этот поток. Пробуждение идет в своем темпе: то медленный рост, то затишье, то скольжение вниз, то резкий прорыв. И на протяжении всего пути наша истинная человеческая сущность с нами: понимающая, мудрая, любящая и чистая. Возможно, она откроется вам не сразу, возможно — внезапно. Но это ваши истинные истоки, и вы можете в них верить.

Полезная практика

Вот несколько советов, как применить идеи и методы из этой главы в повседневной жизни. С этим материалом можно работать и по-другому, вы вольны дополнить список своими приемами. Пожалуйста, подумайте, что вы могли бы добавить к моим рекомендациям: физические упражнения, духовные или религиозные практики, древнюю мудрость народов мира, творчество, общение с природой, музыку или помощь другим людям.

Попытайтесь каждый день находить время для *практики*. Это ваш шанс что-то узнавать о себе, учиться управлять своими эмоциями, залечивать душевные раны и расти. Просыпаясь утром, можно начать настраиваться на практику. А перед сном можно вспомнить, каких результатов вы достигли за день.

Вспомните о ком-нибудь, кого уважаете. Может, вы знакомы с ним или с ней лично, а может, читали или слышали его/ее