

Йонге Мингьюр Ринпоче

# РАДОСТНАЯ МУДРОСТЬ



ཏུག་བསྐྱེད་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདིད་ལས་བྱུང་།  
རྩིས་པ་པའི་ལངས་རྒྱུ་གཞན་པའི་ལས་ལས་འབྱུངས།

དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་ཏུག་བསྐྱེད་དག།

པང་དག་བཟུང་བ་ཀླུ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིས།

## ПРИНЯТИЕ ПЕРЕМЕН И ОБРЕТЕНИЕ СВОБОДЫ

Страницы этой книги наполнены настоящей мудростью, свежей и ясной. Мингьюр Ринпоче предлагает нам то, что может явиться сущностным звеном, связывающим древнее учение Будды и современную нейронауку, психологию и физику, делая это живо, ярко и увлекательно для читателя.

РИЧАРД ГИР

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Йонге Мингьюр Ринпоче

**Радостная мудрость. Принятие  
перемен и обретение свободы**

«Ориенталия»

2009

**Ринпоче Й.**

Радостная мудрость. Принятие перемен и обретение свободы  
/ Й. Ринпоче — «Ориенталия», 2009 — (Самадхи (Ганга –  
Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-066-1

В своей новой книге «Радостная мудрость» Йонге Мингьюр Ринпоче, автор бестселлера «Будда, мозг и нейрофизиология счастья», учит нас тому, как преодолеть проблемы и страхи современной жизни и обрести глубокое чувство спокойствия и благополучия. Основное внимание уделяется весьма актуальной в современном мире и одновременно извечной проблеме тревожности и неудовлетворённости в повседневной жизни человека.

ISBN 978-5-91994-066-1

© Ринпоче Й., 2009

© Ориенталия, 2009

# Содержание

Введение	6
Часть первая	8
1. Свет в туннеле	8
Бег на месте	10
Подружиться	12
О противоядиях и телохранителях	15
Прорыв	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Йонге Мингьюр Ринпоче

## Радостная мудрость



YONGEY MINGYUR RINPOCHE

**JOYFUL WISDOM**

**EMBRACING CHANGE AND FINDING FREEDOM**

With *Eric Swanson*

HARMONY BOOKS

New York 2007

© Yongey Mingyur Rinpoche, 2009.

Под редакцией *Эрика Свонсона*

Published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House, Inc., New York, USA

Публикуется по согласованию с издательством «Хармони Букс», подразделением издательского дома «Рэндом Хаус» (Нью-Йорк, США) и литературным агентством «Синопис» (Москва)

*Перевод с английского Фариды Маликовой*

## Введение

*Благоприятная возможность скрывается среди трудностей.*  
**Альберт Эйнштейн**

Не так давно, когда я совершал поездку по Северной Америке, передавая людям учения, один из моих слушателей сказал, что некий влиятельный философ двадцатого столетия назвал время, в котором мы живём, «веком тревоги».

«Почему?» – спросил я его.

Он объяснил, что, по мнению этого философа, две кровопролитные мировые войны оставили в умах людей нечто вроде эмоционального шрама. Никогда прежде такое большое количество людей не погибало в боевых действиях, и, что ещё хуже, это огромное число жертв было прямым следствием технического и научного прогресса, призванного, как мы полагали, сделать жизнь человека более цивилизованной и спокойной.

После тех ужасных войн, продолжал мой собеседник, почти все наши достижения в области повышения материального благополучия имеют и свою теневую сторону. Те же самые прорывные технологии, давшие нам мобильные телефоны, сканеры в супермаркетах, банкоматы и персональные компьютеры, являются основой для создания оружия, способного истребить всё население Земли и, возможно, даже уничтожить и саму планету, которую мы называем своим домом. Электронная почта, Интернет и другие компьютерные технологии, которые должны были облегчить нам жизнь, зачастую заваливают нас избыточной информацией и излишними возможностями – всё это, согласно всеобщему мнению, крайне необходимо и требует нашего безотлагательного внимания.

Новости, которые мы узнаём, продолжал делиться со мной собеседник, через компьютер, из газет и журналов или по телевидению очень неприятны: преобладают сообщения о кризисах, картины насилия и пессимистичные прогнозы. Я спросил у него: «Почему внимание авторов этих сообщений так сосредоточено на насилии, преступлениях и терроризме, а не на добрых делах, совершаемых людьми, и на успехах, которых они достигают?»

«Плохие новости пользуются спросом», – ответил он.

Я не понял этой фразы и попросил уточнить, что он имеет в виду.

«Несчастья привлекают внимание, – объяснил он. – Людей тянет к плохим новостям, потому что это подтверждает наши худшие опасения относительно того, что жизнь непредсказуема и ужасна. Мы всегда настороженно ожидаем очередного бедствия, чтобы как-то к нему подготовиться, – будь то обвал на фондовой бирже, взрыв бомбы смертником, цунами или землетрясение. “Ага, – думаю я, – не зря я боялся... Теперь надо подумать, как бы мне защититься от этого”...».

Слушая всё это, я понял, что эмоциональная атмосфера, которую он описывает, свойственна не только современной эпохе. Если посмотреть на происходящее с точки зрения буддийской традиции, насчитывающей два с половиной тысячелетия, то каждую главу человеческой летописи можно назвать «веком тревоги». Та тревога, которую мы испытываем теперь, была частью человеческого состояния на протяжении веков. Как правило, мы реагируем на эту неизбывную тревогу и порождаемые ею разрушительные эмоции двумя разными способами. Мы или пытаемся избавиться от них, или становимся их жертвами. Тот и другой путь зачастую приводят в итоге к приумножению сложностей и трудностей в нашей жизни.

Буддизм предлагает третью возможность. Мы можем видеть в разрушительных эмоциях и других испытаниях, встречающихся в нашей жизни, простые ступени, помогающие нам продвигаться к свободе. Вместо того чтобы отвергать их или становиться их жертвой, мы можем

сделать их друзьями, используя для культивации таких своих неотъемлемых качеств, как мудрость, уверенность, ясность и радость.

«Как же мне применять такой подход? – спросят многие. – Как мне объединить свою жизнь с путём?» Эта книга во многих отношениях отвечает на их вопросы и является практическим руководством по применению присущего буддизму глубокого понимания и его практик для решения проблем, которые ставит перед нами повседневная жизнь.

Также книга полезна для тех, кто, возможно, и не сталкивается в данный момент ни с какими проблемами или трудностями; для тех, чья жизнь протекает довольно счастливо и отраднo. Для этих баловней судьбы книга послужит глубоким исследованием коренных состояний человеческой жизни с буддийской точки зрения, которое может оказаться полезным пусть даже лишь как средство обнаружения и развития потенциала, о котором они могут даже не догадываться.

Вообще говоря, проще всего было бы выстроить идеи и методы, обсуждаемые на следующих страницах, просто как инструкцию по применению – вроде той, что вы получаете при покупке мобильного телефона. «Шаг первый: убедитесь в том, что в комплект входят... Шаг второй: снимите крышку на задней стороне телефона. Шаг третий: вставьте аккумулятор». Однако меня учили в полном соответствии с традицией и с ранних лет внушили, что базовое понимание принципов – которое мы могли бы назвать воззрением – совершенно необходимо для того, чтобы мы могли извлечь из практики хоть сколько-нибудь реальную пользу. Нам нужно понять своё базовое, или основополагающее, состояние, чтобы работать с ним. Иначе наша практика ни к чему не приведёт: мы будем лишь слепо мотаться туда-сюда, бесцельно и бесплодно.

Поэтому я решил, что лучшим подходом было бы организовать материал, разделив его на три части в соответствии со структурой классических буддийских текстов. В первой части исследуется наше фундаментальное, или коренное, состояние: природа и причины различных форм неудовлетворённости, определяющей нашу жизнь, и заложенный в ней потенциал, направляющий нас к глубокому осознанию своей собственной природы. Во второй части предлагается пошаговое руководство к трём основным практикам медитации, нацеленным на то, чтобы успокоить свой ум, открыть сердце и развивать мудрость. Третья часть посвящена практическому применению понимания, приобретённого в первой части, и методов, описанных во второй части, для разрешения столь распространённых эмоциональных, физических и личных проблем.

Хотя мои собственные усилия на более ранних этапах жизненного пути, возможно, внесли свой небольшой вклад в освещение предметов, рассматриваемых на следующих страницах, этому в гораздо большей степени способствуют знания, почерпнутые у моих учителей и друзей. Я испытываю особую благодарность к тем людям, которых я встречал на протяжении последних двенадцати лет, давая учения по всему миру, и которые столь чистосердечно рассказывали мне о своей жизни. Истории, поведанные мне, расширили моё понимание сложностей эмоциональной жизни и заставили ещё выше ценить методы практики, известные мне как буддисту.



## Часть первая

### Принципы

*Ум придаёт форму нашей жизни: что мы думаем – тем мы и становимся.*

*Дхаммапада*

## 1. Свет в туннеле

*Единственная цель человеческого существования – зажечь свет во тьме примитивного бытия.*

*Карл Юнг. «Воспоминания, сновидения, размышления»*

Несколько лет назад мне довелось оказаться внутри аппарата ФМРТ<sup>1</sup>, разновидности мозгового сканера, который, на мой взгляд, напоминал белый гроб со скруглёнными краями. Я лежал на плоском смотровом столе, скользившем, будто язык, в полом цилиндре, который, как мне сказали, заключал в себе сканирующее устройство. Руки, ноги и голова у меня были пристёгнуты, так что я почти не мог пошевелиться, а в рот мне вложили защитный загубник, чтобы не двигались челюсти. Все приготовления – пристёгивание к столу и прочее – были довольно интересны, поскольку персонал очень любезно объяснял мне, что они делают и зачем. Даже ощущение того, что тебя засунули внутрь машины, было каким-то умиротворяющим, хотя я и мог себе представить, как человек с очень живым воображением мог почувствовать себя так, словно кто-то его заглатывает живьём.

Однако внутри аппарата быстро стало довольно жарко. Пристёгнутый, я не мог вытереть выступившие капли пота, которые медленно стекали по лицу. О том, чтобы почесаться, не было и речи – поразительно, как начинает зудеть тело, когда нет ни малейшей возможности почесаться. Аппарат же издавал громкий завывающий звук, напоминающий сирену.

Учитывая эти обстоятельства, я подозреваю, что не слишком много людей решились бы провести внутри сканера ФМРТ час или около того. Однако я и ещё несколько монахов предложили свои услуги добровольно. Всего нас было пятнадцать волонтеров, согласившихся подвергнуться этому неприятному эксперименту, составлявшему часть неврологических исследований, проводимых профессорами Антуаном Луцем и Ричардом Дэвидсоном в Вейсмановской лаборатории поведения и сканирования мозга в городе Мэдисон, штат Висконсин. Цель исследования состояла в том, чтобы изучить воздействие на мозг длительной медитации. Под длительностью в данном случае подразумевалось приблизительно от десяти до пятидесяти тысяч часов практики. У молодых добровольцев такое количество часов накапливалось примерно за пятнадцать лет практики медитации, тогда как некоторые из пожилых участников эксперимента медитировали уже на протяжении лет сорока.

Как я понимаю, сканер ФМРТ немного отличается от обычного МРТ, в котором используются мощные магнитные и радиоволны, с помощью компьютеров создающие подробные неподвижные изображения внутренних органов и структур организма. Используя те же самые магнитные и радиоволны, сканер ФМРТ показывает изменения активности или функционирования мозга, регистрируя их мгновение за мгновением. Разница между результатами

---

<sup>1</sup> ФМРТ (функциональная магнитно-резонансная томография) – метод получения изображений различных органов, в том числе мозга, основанный на измерении резонансного поглощения электромагнитных волн в постоянном магнитном поле ядрами атомов – чаще всего атомов водорода, входящих в состав молекул различных веществ. – *Прим. ред.*



сканирования МРТ и фМРТ примерно такая же, как между фотографией и видео. Используя технологию фМРТ, нейробиологи могут проследить изменения в различных областях мозга испытуемого, которому предлагают выполнить определённые задания, например, слушать звуки, смотреть видео или заняться какой-то умственной деятельностью. Когда сигналы со сканера обрабатываются компьютером, конечный результат несколько напоминает фильм о работающем мозге.

Задачи, которые предлагали выполнить нам, заключались в чередовании некоторых практик медитации с пребыванием ума в покое в обычном, или нейтральном, состоянии: три минуты медитации сменялись тремя минутами отдыха. В течение периодов медитации нас подвергали воздействию звуков, которые можно было бы, согласно общепринятым критериям, назвать довольно неприятными, – например, это мог быть женский крик или плач младенца. Одной из задач эксперимента было определить, как эти неприятные звуки воздействуют на мозг медитирующих испытуемых. Нарушают ли эти факторы поток сосредоточенного внимания? Становятся ли активными участки мозга, связанные с раздражением или гневом? Или же они не оказывают никакого влияния.

В действительности группа исследователей обнаружила, что при воздействии этих беспокоящих звуков повышалась активность областей мозга, связанных с материнской любовью, сочувствием и другими позитивными психическими состояниями<sup>2</sup>. Неприятный фактор способствовал возникновению глубокого состояния покоя, ясности и сострадания.

Это нехитрое открытие отражает одно из главных благ буддийской практики медитации: возможность использовать трудные обстоятельства, а также обычно сопровождающие их разрушительные эмоции, чтобы раскрыть силу и потенциал человеческого ума.

Многие люди никогда не обнаруживают этой преобразующей способности или широты внутренней свободы, которую она предоставляет. Одна лишь необходимость противостоять каждодневным внутренним и внешним испытаниям почти не оставляет времени для размышлений, для того, чтобы предпринять то, что можно было бы назвать «ментальным отступлением», позволяющим оценить наши привычные реакции на повседневные события и принять во внимание другие возможные мнения. Со временем в нашем уме воцаряется губительное чувство неизбежности: «Вот так существую я, вот так происходит жизнь, я ничем не могу её изменить». В большинстве случаев люди даже не осознают, как они видят самих себя и окружающий мир. Это фундаментальное чувство безнадёжности лежит глубоко, как слой ила на дне реки, – оно есть, но его не видно.

Фундаментальное чувство безнадёжности свойственно людям независимо от обстоятельств. В Непале, где я рос, материальные удобства были немногочисленны и скудны. У нас не было ни электричества, ни телефона, ни систем отопления и кондиционирования воздуха, ни водопровода. Каждый день кому-то надо было спускаться по длинному склону к реке и набирать воду в кувшин, а потом тащить его вверх, выливать в цистерну и снова спускаться вниз, чтобы опять наполнить кувшин. Чтобы натаскать достаточно воды только на один день, требовалось сходить туда и обратно десять раз. Многим не хватало еды, чтобы прокормить свои семьи. Хотя уроженцы Азии обычно стесняются публично обсуждать свои чувства, беспокойство и отчаяние явственно отражались на их лицах и в том, как они держались, ведя ежедневную борьбу за выживание.

Когда в 1998 году я впервые поехал учить на Запад, я наивно полагал, что при доступных там современных удобствах люди должны быть намного более уверенными и удовлетворёнными своей жизнью. Вместо этого, как я обнаружил, страданий здесь ничуть не меньше, чем у меня на родине, хотя они приняли другие формы и происходят из других источников. Это

---

<sup>2</sup> См. Lutz A., Brefczynski-Lewis J., Johnstone T., Davidson R. J. (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise.

поразило меня как очень любопытное явление. «Почему так? – спрашивал я у принимавших меня хозяев. – Здесь так прекрасно. У вас замечательные дома, хорошие автомобили, прекрасная работа. Почему же так много неудовлетворённости?» Я не могу с уверенностью сказать: то ли жители Запада просто более расположены говорить о своих неприятностях, то ли люди, которых я спрашивал, всего лишь проявляли вежливость. Но вскоре я начал получать больше ответов, чем рас считывал.

Очень быстро я понял, что распространённые причины напряжения, раздражения, беспокойства и гнева – это автомобильные пробки, толпы людей на улицах, нехватка времени, оплата счетов и длинные очереди в банке, на почте, в аэропортах и магазинах. Проблемы взаимоотношений дома или на работе – частые причины эмоциональных срывов. У многих людей жизнь настолько насыщена активностью, что в конце долгого дня у них остаётся только одно желание: чтобы этот мир вместе со всеми его обитателями просто исчез на время. Но едва человеку удалось пережить этот день и он, удобно развалившись дома, начинает расслабляться, как тут же звонит телефон или принимается лаять соседская собака – и мгновенно то чувство удовлетворения, которое могло бы на него снизойти, улетучивается.

Выслушивая эти объяснения, я постепенно стал понимать, что время и усилия, которые люди тратят на то, чтобы копить и сохранять материальное, или «внешнее», богатство, дают очень мало возможности развивать в себе «внутреннее богатство»: такие качества, как сострадание, терпение, щедрость и беспристрастность. Этот дисбаланс делает людей особенно уязвимыми перед лицом таких тяжёлых обстоятельств, как развод, опасная болезнь, а также хроническое физическое или эмоциональное страдание. Во время своих путешествий по всему миру на протяжении последнего десятилетия, когда я преподавал медитацию и буддийскую философию, я встречал людей, приходивших в полное замешательство при столкновении с теми испытаниями, которые преподносит им жизнь. Одни, потеряв работу, мучаются страхом впасть в нищету, потерять дом и лишиться возможности снова встать на ноги. Другие борются с пагубными привычками или несут бремя проблем со своими детьми или с другими членами семьи, страдающими тяжёлыми расстройствами в сфере эмоций или поведения. Поразительное количество людей мучаются депрессией, ненавистью к самим себе и болезненно низкой самооценкой.

Многие из этих людей уже не раз испробовали какие-то способы избавиться от своих слабостей или пытались найти возможность побороть стрессовые ситуации. Буддизм привлёк их потому, что где-то они прочитали или услышали о предлагаемом им методе преодоления страдания и достижения покоя и благополучия. Зачастую такого человека просто поражает, что учения и практики, преподанные Буддой двадцать пять столетий назад, вовсе не нацелены на победу над трудностями или избавление от чувства одиночества, дискомфорта или страха, преследующих нас в повседневной жизни. Наоборот, Будда учил, что свободу можно обрести, лишь приняв обстоятельства, которые нас угнетают.

Я могу понять то смятение, которое охватывает людей, когда до них доходит эта идея. Мои собственные детство и ранняя юность были так глубоко пропитаны беспокойством и страхом, что единственное, о чём я мог помышлять, – это уход от действительности.

## Бег на месте

*В той мере, в какой вы позволяете выплеснуться желанию (или любой другой эмоции), вы, соответственно, обнаруживаете, что имеется так много всего того, что тоже стремится выплеснуться.*

*Калу Ринпоче. «Тихо нашёптанное»*

Чрезвычайно чувствительный ребёнок, я был весь во власти своих эмоций. Внешние обстоятельства вызывали у меня резкую перемену настроения. Стоило кому-то улыбнуться

мне или сказать что-то приятное, и я был счастлив не один день. Малейшая неприятность – например, не справился с заданием или кто-то меня отругал, – и мне хотелось провалиться сквозь землю. Я был невероятно робок с посторонними: начинал дрожать, терял дар речи и у меня кружилась голова.

Неприятные ситуации случались намного чаще, чем приятные, и в свои ранние годы чаще всего я находил утешение только в одном: убегал в горы, окружавшие мой дом, и сидел в одиночестве в одной из многочисленных тамошних пещер. Эти пещеры были совершенно особыми местами, где на протяжении поколений буддийские практики, уединившись, предавались медитативному затворничеству. Я почти ощущал их присутствие, и мне передавался покой ума, которого они достигали. Я подражал той позе, в которой часто видел своего отца – Тулку Ургьена Ринпоче, великого мастера медитации, – и его учеников, и делал вид, что медитирую. Формально я ещё не начал обучение, но, когда я просто сидел там, проникался ощущением присутствия тех старых мастеров, чувством покоя. Казалось, время остановилось. Потом я, конечно, спускался вниз, и бабушка бранила меня за исчезновение. Весь тот покой, который я было начал ощущать, мгновенно испарялся.

Положение вещей немного улучшилось, когда мне исполнилось девять лет и я начал официально учиться у своего отца. Однако – и это несколько странно слышать о человеке, который путешествует по миру, уча медитации, – хотя меня пленяла сама идея медитации и открываемые ею перспективы, на самом деле мне не нравилось выполнять практику. У меня что-нибудь чесалось, спина болела, ноги затекали. В уме роилось столько мыслей, что я никак не мог сосредоточиться. Меня отвлекали возникавшие вопросы: «А что, если бы здесь случилось землетрясение или буря?» Особенно меня пугали пронесившиеся в той местности бури, очень сильные, с многочисленными молниями и раскатами грома. Сказать правду, я был настоящим образцом искреннего практика, который никогда не практикует.

Хороший учитель медитации – а мой отец был одним из лучших – обычно спрашивает своих учеников о том, каковы их переживания в медитации. Таков один из способов, которым учитель оценивает развитие ученика. Очень трудно скрыть истину от учителя, умеющего видеть знаки продвижения, и это ещё труднее, если учитель ваш отец. Так что, хоть я и понимал, что разочаровываю отца, мне ничего не оставалось, как сказать ему правду.

Как оказалось, быть честным – лучший выбор, какой я мог сделать. Опытные учителя и сами обычно прошли через большинство трудных этапов практики. Очень редко бывает, чтобы кто-то достиг совершенной устойчивости в медитации в первый раз, когда он садится практиковать. Даже такие редкие личности знают от своих учителей и из текстов, написанных учителями прошлых времён, о разнообразных трудностях, с которыми сталкиваются практикующие.

И, конечно же, тот, кто многие годы учит сотни учеников, несомненно, был свидетелем всевозможных жалоб, разочарований и ошибочных пониманий, возникающих в ходе обучения. Глубина и широта накопленного таким учителем знания позволяют ему без труда определить безошибочное средство против той или иной трудности и получить интуитивное понимание того, как именно его применить.

Я всегда испытываю благодарность за ту доброту, с которой отец выслушивал мои покаянные рассказы о том, как безнадежно я отвлекаюсь, что не могу следовать даже самым простым наставлениям по медитации, например сосредоточиваться на зримом объекте. В первую очередь он говорил, чтобы я не беспокоился, потому что отвлекаться – это нормально, особенно поначалу. Когда люди впервые приступают к практике медитации, в их уме неожиданно всплывают всевозможные вещи, словно сор, уносимый бурным течением реки. Этим «сором» могут быть телесные ощущения, эмоции, воспоминания, планы и даже такие мысли, как «я неспособен медитировать». Так что некоторые вещи совершенно естественны, например, такие вопросы: *«Почему я не могу медитировать? Что со мной не так? Все остальные, кто тут сидит, способны следовать наставлениям, так почему же мне это трудно?»* Потом он объ-

яснял: *именно то*, что проносится в моём уме в любой данный момент, и есть то, на чём нужно сосредоточиться, потому что так или иначе как раз на это обращено моё внимание.

Именно то, что ты начинаешь уделять происходящему внимание, объяснял отец, постепенно успокаивает бурную реку таким образом, что у тебя появляется возможность иметь проблеск переживания пространства между тем, на что ты смотришь, и простой осознанностью этого смотрения. Благодаря практике это пространство будет становиться всё длиннее и длиннее. Постепенно ты перестанешь отождествлять себя со своими мыслями, эмоциями и ощущениями и начнёшь отождествлять себя с чистой осознанностью переживания.

Не могу сказать, чтобы моя жизнь немедленно переменилась из-за таких наставлений, но они приносили мне огромное утешение. Мне не надо было ни бросаться прочь от того, что отвлекало, ни позволять всему этому набрасываться на меня и увлекать за собой. Я мог, так сказать, «бежать на месте», используя всё, что бы ни появилось: мысли, чувства, ощущения – как благоприятную возможность познакомиться с собственным умом.

## Подружиться

*Нужно хотеть быть совершенно обычными, рядовыми людьми, то есть принимать себя такими, какие мы есть.*

**Чогьям Трунгпа Ринпоче. «Миф о свободе»**

На тибетском «медитация» обозначается словом *гом*, которое можно приблизительно перевести как «знакомиться». Исходя из этого определения, медитацию в буддийской традиции, наверное, лучше всего можно понять как процесс ознакомления со своим умом. Это действительно совсем просто, словно встречаешься с кем-то на вечеринке. Вы представляетесь: «Привет, меня зовут...» Затем вы стараетесь выяснить точки соприкосновения: «Как ты здесь оказался? Кто тебя пригласил?» Причём тем временем вы смотрите на собеседника, думаете о цвете его или её волос, о форме лица, о росте и т. п.

Медитация, знакомство со своим умом, поначалу похожа на встречу с незнакомцем. С непривычки это может звучать несколько странно, поскольку большинство из нас, скорее всего, считает, что мы и так знаем, что происходит у нас в уме. Однако, как правило, мы настолько привыкли к потоку мыслей, эмоций и ощущений, что редко останавливаемся, чтобы взглянуть в каждое из них в отдельности – поприветствовать каждое с той открытостью, с которой обратились бы к незнакомцу. Гораздо чаще наши переживания протекают в нашем сознании более или менее как ментальные, эмоциональные и чувственные совокупности – собрание отдельных частей, кажущееся единым, независимым целым.

Возьмём очень простой пример. Предположим, вы едете на работу и вдруг попадаете в пробку. Хотя ваш ум отмечает это событие как «пробка», на самом деле происходит множество вещей. Вы уменьшаете давление ноги на педаль газа и увеличиваете давление на тормоз. Вы смотрите на машины впереди, сзади, по сторонам от вас, снижаете скорость и останавливаетесь. Нервные окончания на ваших ладонях регистрируют ощущение того, что вы держитесь за рулевое колесо, а кожа спины и ног регистрирует соприкосновение с сиденьем. Возможно, через окно доносятся звуки автомобильных гудков. Одновременно вы, допустим, думаете: «Эх, наверное, я опоздаю на утреннюю встречу» – и быстро начинаете прокручивать в уме некий «текст» на тему своего опоздания. Начальник будет злиться; вы пропустите важную информацию; а быть может, вы собирались сделать доклад для сотрудников. Тогда сердце у вас начинает биться немного быстрее, а может, вас прошибает пот. Возможно, вы начнёте злиться на водителей впереди и в отчаянии сигналить. Однако, хотя одновременно происходит так много процессов – физических, умственных и эмоциональных, – все они предстают в сознании как единое целостное переживание.

По мнению учёных, специалистов по мышлению, с которыми мне доводилось беседовать, тенденция сплетать множество различных цепочек переживаний в один клубок, составляет обычную деятельность человеческого ума. Наш мозг постоянно обрабатывает многочисленные потоки информации, поступающие от органов чувств, оценивает их с точки зрения прошлого опыта и готовит организм к реагированию определённым образом: например, выбрасывая адреналин в кровь, чтобы повысить внимательность в потенциально опасной ситуации. В то же время участки мозга, связанные с памятью и планированием, начинают прокручивать мысли: «Далеко ли растянулась эта пробка? Не достать ли мобильный телефон и позвонить кому-нибудь? Может, мне переждать? Кажется, недалеко есть выезд. Я мог бы выбраться отсюда и поехать другой дорогой. Э-э, вон та машина пытается прорваться вперёд по обочине». Далее, поскольку участки мозга, имеющие отношение к интеллекту, памяти и планированию, тесно связаны с участками, ответственными за эмоциональные реакции, любые возникающие мысли, как правило, окрашены тем или иным чувством – а оно, если взять для примера автомобильную пробку или моё отношение к бурям, обычно бывает неприятным.

Чаще всего эти процессы протекают спонтанно, за рамками обычного сознания. На самом деле до нашего сознания доходит менее одного процента информации, получаемой нашим мозгом через органы чувств. Мозг соревнуется за ограниченные ресурсы внимания, отсеивая то, что оценивает как несущественное, и избирая то, что представляется важным. Вообще говоря, это довольно полезный механизм. Если бы мы остро осознавали каждую стадию процесса, составляющего любую деятельность, например, когда мы просто идём из одной комнаты в другую, мы бы настолько быстро оказались завалены подробностями – как поднимается одна нога и опускается другая, каковы малейшие изменения окружающего воздуха, какой цвет стен, громкость звуков и т. п., – что, наверное, ушли бы не очень далеко.

А если бы нам и удалось добраться до другой комнаты, мы вряд ли вспомнили бы, что хотели там сделать!

Однако недостаток этого механизма заключается в том, что в итоге мы ошибочно принимаем очень небольшую долю нашего разрозненного одномоментного восприятия за единое целое. Это может быть причиной проблем, когда мы сталкиваемся с неприятной ситуацией или сильной эмоцией. Наше внимание фиксируется на самом сильном аспекте того, что мы воспринимаем: физической боли, страхе опоздать, провале экзамена, горе от потери друга. Обычно при встрече с такими ситуациями наш ум крутится в одном – двух направлениях: мы или пытаемся сбежать, или терпим поражение. Наше переживание предстаёт перед нами или как враг, или, если оно полностью берёт верх над нашими мыслями и управляет нашими реакциями, как «хозяин». Даже если нам удаётся на время убежать от того, что нас тревожит, – включая телевизор, читая книгу или блуждая по Интернету, – проблема просто ненадолго уходит в подполье, тайно обретая ещё большую силу, потому что теперь к ней примешивается страх встретиться с ней снова.

В совете моего отца, который я получил, рассказав ему о трудностях с практикой медитации, предлагался Срединный путь, избегающий двух крайностей. Вместо того чтобы пытаться не допустить того, что меня отвлекает, или, наоборот, уступить, я мог приветствовать все эти переживания как старых друзей: «Привет, страх! Привет, зуд! Как поживаете? Почему бы вам не побыть тут, чтобы мы могли получше узнать друг друга?»

Эту практику мирного принятия мыслей, эмоций и ощущений обычно называют внимательностью, или памятованием (англ. *mindfulness*), что является приблизительным переводом тибетского термина *дренпа*: «замечать», «осознавать», «помнить». То, что мы начинаем осознавать, – это все тонкие процессы, протекающие в уме и теле и обычно ускользающие, оставаясь незамеченными, потому что мы сосредоточены на «большой картине», доминантном аспекте переживания, который завладевает нашим вниманием, завоёвывая нас или рождая желание убежать. Приняв осознанный подход, мы постепенно разбиваем большую картину

на мелкие, более податливые куски, которые мелькают с поразительной быстротой, то являясь сознанию, то исчезая.

В самом деле, это даже несколько удивляет, когда мы обнаруживаем, каким застенчивым становится ум, если мы предлагаем ему свою дружбу. Мысли и чувства, казавшиеся такими могущественными и основательными, исчезают почти сразу, как только появляются, будто клубы дыма, уносимые порывом ветра. Как и многим из тех, кто начинает практиковать осознанность, мне показалось очень трудным наблюдать хотя бы десятую часть того, что пролетает в моём уме. Однако постепенно бурный поток впечатлений начал самым естественным образом стихать сам по себе. И, когда это происходило, я заметил несколько вещей.

Во-первых, я начал понимать, что чувство прочности и постоянства, которое я связывал с разрушительными эмоциями или отвлекающими ощущениями, на самом деле – иллюзия. Вспыхнувший на долю секунды приступ страха сменился начинающим зудом, длившимся только мгновение, пока моё внимание не привлекла птичка за окном; потом, допустим, кто-то кашлял или вдруг всплывал вопрос: «Интересно, что будет у нас на завтрак?» Через секунду вновь возвращался страх, зуд становился сильнее или человек, сидящий передо мной в отцовской комнате для медитации, менял позу. Наблюдение за появлением и исчезновением этих впечатлений превратилось почти в игру, и, по мере того как игра продолжалась, я становился всё более спокойным и уверенным. Оказалось, что, не прилагая сознательных усилий, я стал меньше бояться своих мыслей и чувств, меньше обращать внимание на то, что отвлекает. Перебивая быть загадочным, мрачным и властным чужаком, мой ум превращался если не совсем в друга, то, по крайней мере, в интересного спутника.

Разумеется, я мог ещё уноситься прочь в мыслях и мечтаниях или колебаться между состояниями беспокойства и оцепенения. Однако же отец советовал мне не слишком беспокоиться по поводу таких случаев. Рано или поздно я вспоминал, что нужно вернуться к простой задаче наблюдения за тем, что происходит в настоящий момент. Главным было не судить себя за эти случаи временной потери внимания. Это оказалось важным уроком, потому что я частенько действительно осуждал себя за ошибки. Но опять-таки совет просто наблюдать свой ум дал поразительный результат. По большей части то, что беспокоило меня, заключалось в суждениях о своих переживаниях. «Это хорошая мысль. Мне нравится это ощущение. Нет, вот это мне совсем не нравится». Мой страх страха был во многих случаях более сильным, чем страх сам по себе. Временами мне казалось, что в моём уме как бы два разных отделения: одно заполнено мыслями, чувствами и ощущениями, которые я постепенно начал осознавать, а другое – тайное заднее помещение, занятое болтливыми призраками.

Со временем я понял, что на самом деле это не отдельные помещения. Бесконечная болтовня происходит наряду со всем остальным, о чём я думаю и что ощущаю, хотя она настолько неразличима, что я её не осознавал. Применяя тот же самый процесс спокойного наблюдения нескончаемого комментария, звучащего в моём уме, я начал понимать, что эти мысли и чувства мимолётны. По мере того как они приходят и уходят, сила скрытых в них суждений начинает увядать.

В течение нескольких лет, когда я учился исключительно у своего отца, большие перепады настроения, мучившие меня в раннем детстве, несколько уменьшились. Меня уже не так волновали похвалы окружающих и не пугали неудачи и трудности. Оказалось, что мне уже не так трудно беседовать с многочисленными посетителями, часто приходившими к моему отцу за советами.

Однако же вскоре мои обстоятельства изменились, и я столкнулся с испытаниями, требовавшими от меня применения выученных уроков на гораздо более глубоком уровне, чем я мог когда-либо себе представить.

## О противоядиях и телохранителях

*В Тибете есть невероятно ядовитый корень, называемый цендуг; стоит съесть его совсем чуть-чуть, и вы умрёте. В то же время это растение может служить лекарством.*

*Тулку Ургьен Ринпоче. «Так, как есть», том I*

Когда мне было одиннадцать лет, меня отправили из обители моего отца в Непале в Индию, в монастырь Шераб Линг – более чем за три тысячи миль, – чтобы я приступил там к строгому курсу обучения буддийской философии и практике. Это было моё первое расставание с домом и семьёй и первый опыт путешествия самолётом. Садясь на рейс из Катманду в Дели в сопровождении приставленного ко мне пожилого монаха, я трясся от страха. Что, если у самолёта откажет двигатель или в него ударит молния? Картины того, как самолёт пикирует с неба и врежется в землю, не шли у меня из головы, и я вцепился в подлокотники своего сиденья так крепко, что было больно рукам. Когда самолёт взлетел, кровь прилила к лицу, и я, оцепенев, сидел в кресле, обливаясь потом.

Видя моё волнение, человек, сидевший рядом, поведал мне с уверенностью бывалого путешественника, что на самом деле беспокоиться не о чём: самолёт очень надёжный, сказал он с улыбкой, а поскольку перелёт короткий – всего один час, – я и не замечу, как мы приземлимся. Его добрые слова немного успокоили мои нервы, и некоторое время я пытался наблюдать свой ум, как меня учили. Затем мы вдруг попали в зону турбулентности. Самолёт тряхнуло, и тот человек чуть не вылетел из кресла, завопив с перепуга. Всю оставшуюся часть перелёта я сидел неподвижно, прокручивая в уме худшие сценарии. Какое уж там наблюдение ума! Я был уверен, что погибну.

К счастью, тринадцатичасовой переезд из Дели в Шераб Линг был менее впечатляющим. С приближением к горам, в которых расположен монастырь, открылась широкая панорама и прогулка на автомобиле стала довольно приятной.

Однако без моего ведома в монастыре была запланирована торжественная встреча. Множество его обитателей выстроились на склоне горы, глядя на дорогу, чтобы вовремя приветствовать меня звуками трёхметровых церемониальных труб и больших тяжёлых барабанов. Поскольку в те времена там не было телефонной связи, всё собрание ждало довольно долго, и, когда наконец показался какой-то автомобиль, они принялись дуть в трубы и бить в барабаны. Но, когда автомобиль остановился, из него вышла молодая индийская женщина – это явно был не я, – и весь парад внезапно в недоумении замер, когда смущённая женщина проходила через ворота.

Прошло ещё какое-то время, пока монахи не заметили на дороге мой автомобиль и не начали снова громко дуть в свои длинные трубы и бить в барабаны. Но, когда автомобиль приблизился к главному входу, церемония снова была прервана молчаливым недоумением. Дело в том, что я и взрослый не слишком велик ростом, а в детстве был так мал, что моей головы не было видно за высокой старомодной приборной панелью. С того места, где стояли музыканты, было непонятно, сидел ли кто-то на переднем сиденье. Опасаясь совершить ещё одну ошибку, они опустили трубы и барабанные палочки, и музыка, споткнувшись, затихла.

Когда открылась пассажирская дверь и я шагнул наружу, меня приветствовали такие громкие, энергичные фанфары, что я почувствовал вибрацию в своих костях. Не могу точно сказать, что меня больше напугало: гром инструментов или зрелище множества незнакомых людей, выстроившихся, чтобы приветствовать меня. Весь тот ужас, обуявший меня в самолёте, нахлынул снова, и я, повернувшись не в ту сторону, пошёл в неверном направлении. Если б не сопровождавший меня монах, не уверен, что я вообще попал бы во входные ворота.



Это был не такой уж благоприятный знак для начала моего пребывания в Шераб Линге. Несмотря на то что сам монастырь, приютившийся между Гималаями на севере и востоке и холмистыми равнинами на юге и западе, был очень красив, я там чаще всего ужасно тосковал. Прежние чувствительность и тревожность вернулись с неодолимой силой, сводя на нет мои честные усилия приветствовать их, как учил меня отец. У меня была бессонница, и всякие мелочи порождали бесконечную цепь беспокойных мыслей. Например, я очень ясно помню, как однажды, проснувшись утром, обнаружил крошечную трещинку в окне моей спальни. После этого несколько недель меня не покидал страх, что наш управляющий будет ругать меня за разбитое окно и те хлопоты, которых потребовала бы замена стекла.

Особенно мучительными были групповые занятия практикой. В то время там жили примерно восемьдесят монахов, и все они казались очень дружными. Они ходили из класса в класс, вместе практиковали, смеялись и шутили. Я был чужим среди них. Мне казалось, что, кроме нашей одежды, между нами нет ничего общего. Когда мы садились в главном зале для совместных ритуалов, все они знали слова и жесты намного лучше, чем я, и я мучился вопросом: наблюдают ли они за мной, ожидая, что я сделаю ошибку? Большинство из этих занятий сопровождалось звуками труб, барабанов и музыкальных тарелок – иногда это был оглушительный рёв, от которого моё сердце колотилось, а голова кружилась. Больше всего мне хотелось убежать из зала, но на глазах у всех бегство было невозможным.

Единственной отдушиной для меня были индивидуальные уроки с моим наставником Друпеном Ламой Цултримом, который учил меня языку, ритуалам и философии, и с Селдже Ринпоче, под руководством которого я осваивал практики медитации. Я ощущал особенно тесную связь именно с Селдже Ринпоче, очень мудрым ламой с квадратной головой, седыми волосами и лицом, почти лишённым морщин, несмотря на то что ему было за восемьдесят. Мысленным взором я до сих пор вижу его так: в одной руке молитвенный барабанчик, а в другой – *мала*, то есть чётки, с помощью которых подсчитывают число повторений *мантр*, особых сочетаний древних слогов, образующих нечто вроде молитвы, которые чаще всего используют как опору для медитации. Его доброта и терпение были так велики, что он стал для меня почти вторым отцом, к которому я мог прийти со своими малыми и большими бедами.

Его ответы неизменно разрешали все вопросы и становились глубокими уроками. Например, однажды утром, когда я мыл голову, мне в ухо попала вода. Чего я только ни делал, чтобы избавиться от неё: пытался высушить полотенцем, тряс головой, крутил в ухе бумажными жгутиками – ничего не помогало. Когда я рассказал об этом Селдже Ринпоче, он посоветовал налить в ухо ещё воды, а потом наклонить голову, чтобы вся вода вытекла. К моему удивлению, это помогло!

Это, объяснил Ринпоче, пример принципа, которому давным-давно учил Будда, – использовать сам вредящий фактор в качестве противоядия. Я робко спросил: можно ли использовать тот же подход, чтобы справиться с мыслями и чувствами? Он посмотрел на меня вопросительно, и тут меня прорвало – я рассказал всю свою историю: о тревоге, которой была наполнена почти вся моя жизнь; о страхе, нападавшем подчас с такой силой, что я едва мог дышать; о том, как по совету отца я пытался наблюдать свой ум дружелюбно и без оценок; о моих небольших успехах ещё в Непале, где всё было мне знакомо, и о том, как старые трудности всплыли с ещё большей силой в этом новом, чужом окружении.

Он слушал, пока мои слова не иссякли, а потом рассказал в ответ такую историю.

– В Тибете, – сказал он, – полно длинных и пустынных дорог, особенно в горах, где жильё встречается редко. Путешествие обычно опасно, потому что там почти всегда есть разбойники, скрывающиеся в пещерах или за скалами, расположенными по сторонам дороги, и подстерегающие путников, чтобы напасть даже на самых бдительных из них. Но что остаётся делать людям? Чтобы попасть из одного места в другое, им приходится пользоваться этими дорогами. Конечно, они могут путешествовать группами, и, если группа достаточно велика, возможно,

разбойники не нападут. Но так бывает не всегда, поскольку разбойники понимают, что чем больше людей, тем больше добра у них можно отнять. Иногда люди пытаются защититься, нанимая телохранителей. Но и это не всегда помогает.

– Почему же? – спросил я.

Он засмеялся:

– Разбойники всегда более свирепы, и оружие у них лучше. Кроме того, если разыгрывается сражение, больше вероятности, что будут ранены именно мирные люди.

Его глаза закрылись, голова поникла, и я подумал, что он, наверное, заснул. Но не успел я придумать, как его разбудить, он открыл глаза и продолжил:

– Умные путешественники, когда на них нападают разбойники, заключают с ними сделку: «Почему бы нам не нанять вас в телохранители? Мы можем заплатить вам что-то сейчас и заплатим ещё, когда достигнем конца пути. Так между нами не будет никаких сражений, никто не пострадает, а вы получите от нас больше, чем если бы просто ограбили нас на дороге. Это менее опасно для вас, потому что никто не станет выслеживать вас в горах, и это менее опасно для нас, потому что вы сильнее и лучше вооружены, чем любая охрана, которую мы могли бы нанять. И если вы обеспечите нам безопасность на дороге, мы сможем рекомендовать вас другим, и вскоре вы будете зарабатывать больше, чем могли мечтать, промышляя грабежами. У вас будет хороший дом, возможность обзавестись семьёй. Вам не надо будет прятаться по пещерам, мёрзнуть зимой и мучиться от зноя летом. Всем будет только лучше».

Он помолчал, наблюдая, понял ли я урок. По выражению моего лица он догадался, что нет, и продолжал:

– Твой ум – это длинная и пустынная дорога, а все неприятности, которые ты описывал, – это разбойники. Зная об их присутствии, ты боишься отправиться в путь. Или же ты используешь внимательность, смешанную с надеждой и страхом, как наёмного телохранителя и думаешь: «Если я буду наблюдать свои мысли, они исчезнут». В любом случае твои проблемы занимают главенствующее положение и одерживают верх. Они всегда кажутся больше и сильнее тебя.

Третий выбор – это поступить как умный путешественник и пригласить свои проблемы отправиться в путь вместе. Когда ты боишься, не пытайся побороть страх или убежать от него. Заключи с ним сделку: «Эй, страх, не уходи.

Будь моим телохранителем. Покажи мне, какой ты большой и сильный». Если будешь делать так достаточно часто, в конце концов страх станет всего лишь частью твоего переживания, чем-то таким, что приходит и уходит. Тебе становится спокойно с ним, и, может быть, ты даже станешь опираться на него как на благоприятную возможность оценить силу своего ума. Ведь твой ум, должно быть, очень сильный, раз создаёт такие большие проблемы, не так ли?

Я кивнул. Это казалось логичным.

– Когда ты больше не сопротивляешься такой сильной эмоции, как страх, – продолжал он, – ты волен направить эту энергию в более полезное русло. Когда ты нанимаешь свои трудности в телохранители, они показывают, как силен твой ум. Их необузданная мощь заставляет тебя осознать, как силен ты сам.

## Прорыв

*Лучший выход – всегда насквозь.  
Роберт Фрост. «Слуга слуг»*

Я никогда не думал об эмоциональных бурях, от которых страдал, как о свидетельстве силы собственного ума. Или, скорее, я слушал учения на эту тему, особенно от своего отца, который часто напоминал, что разрушительные эмоции – это на самом деле выражения ума.

Точно так же, например, сильный жар – это продукт, или выражение, солнца. Но, как большинство людей, когда они впервые приступают к практике наблюдения своего ума, я больше был озабочен тем, чтобы избавиться от удручающих меня мыслей и чувств, чем тем, чтобы на самом деле смотреть непосредственно на их источник. Как заметил Селдже Ринпоче, мои старания практиковать внимательность были связаны с надеждой и страхом: надеждой на то, что благодаря наблюдению за мыслями неприятные мысли в конце концов исчезнут, и страхом, что, если они снова всплывут, мне придётся остаться с ними на всю жизнь.

Оглядываясь на прошлое, я вижу, что мои первые попытки в точности напоминали обычное поведение людей, когда они сталкиваются с трудными ситуациями или сильными эмоциями. Я пытался мыслить по-своему с позиций опасений и тревоги, обманываясь предположением о том, что существует нечто безнадежно неверное и что, если бы мне только удалось избавиться от проблем, всё было бы замечательно: моя жизнь стала бы приятной, спокойной и беззаботной. Суть урока Селдже Ринпоче заключалась в том, чтобы осознать возможность того, что мысли и чувства, из-за которых по ночам я не сплю, а днём моё сердце бьётся словно пойманная птица, – это на самом деле знаки чего-то верного; мой ум как бы обращается ко мне, чтобы сказать: «Посмотри на меня! Посмотри, на что я способен!»

## **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.