

ПЕМА ЧОДРОН

Как медитировать

Подружитесь со своим умом

Я перечитываю книги Пемы Чодрон по много раз
и постоянно что-то подчёркиваю,
пока не обнаруживаю, что подчеркнула почти всё.

— Опра Уинфри

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Пема Чодрон

**Как медитировать.
Подружитесь со своим умом**

«ИД Ганга»

2013

УДК 294.3
ББК 86

Чодрон П.

Как медитировать. Подружитесь со своим умом / П. Чодрон —
«ИД Ганга», 2013 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-38-5

Это первая книга Пемы Чодрон, глубоко исследующая основы практики, которая, с её точки зрения, является фундаментом духовного пути длиною в жизнь. Всё больше людей начинают осознавать глубокое внутреннее желание подлинности, связи с другими и свежего ощущения жизни. Пема Чодрон утверждает, что медитация даёт нам золотой ключик к этому желанию. Это практическое руководство показывает читателям, как честно встретиться и открыто взаимодействовать с собственным умом, принять всю полноту наших переживаний и жить всем сердцем.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 978-5-907243-38-5

© Чодрон П., 2013

© ИД Ганга, 2013

Содержание

Введение	6
Почему мы медитируем?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Пема Чодрон

Как медитировать. Подружитесь со своим умом. Практическое руководство

Медитация – это просто тренировка нашего состояния бытия для синхронизации ума и тела. Посредством практики медитации мы можем научиться быть без обмана, полностью настоящими и живыми.
Чогьям Трунгпа Ринпоче

Наша жизнь – это бесконечное путешествие. Практика медитации позволяет нам полностью ощутить текстуру пути у нас под ногами, а это и есть самое главное в путешествии.
Чогьям Трунгпа Ринпоче



Pema Chödrön
How To Meditate

A Practical Guide To Making Friends With Your Mind
Sounds True
Boulder, Colorado

Перевод с английского: *Ольга Турухина*

*By arrangement with Sounds True, Inc. Boulder, CO
80306 USA*

Публикуется по согласованию с издательством «Саундз Тру», Боулдер, Колорадо, США

© Pema Chodron, 2013

© О. Турухина, перевод, 2019

© Издание на русском языке, оформление, ООО ИД «Ганга», 2020

Введение

Выбор искренней жизни

Принцип настоящего очень важен в любых попытках создать просветлённое общество. Вы можете задаваться вопросом, каков лучший способ помочь обществу и как понять, что ваши действия искренни и хороши. Единственный ответ – это настоящее. Мы расслабляем или успокаиваем ум в настоящем посредством практики медитации. В медитации вы выбираете отношение непредвзятости. Вы позволяете всему быть таким, какое оно есть, без осуждения, и благодаря этому сами учитесь быть.

Чогьям Трунгпа Ринпоче

Ум дик. Человеческие переживания полны непредсказуемых поворотов и парадоксов, радостей и горестей, успехов и неудач. Мы не можем избежать этих переживаний в обширном пространстве своего существования. Отчасти именно они делают нашу жизнь такой величественной – и именно они делают нашу жизнь поездкой по ухабистой дороге. Если благодаря медитации мы сможем научиться быть более открытыми и принимающими по отношению ко всему дикому разнообразию своих переживаний, если сможем приблизиться к сложностям своей жизни и обуздать свой ум, мы сможем быть более стабильными и расслабленными в гуще всего, что преподносит нам жизнь.

Существует множество способов работать с умом. Один из наиболее эффективных способов использует инструмент сидячей медитации. Сидячая медитация раскрывает нас каждому отдельному мгновению нашей жизни. Каждое мгновение совершенно уникально и неизвестно. Обычно наш ментальный мир кажется предсказуемым и осязаемым. Мы верим, что продумывание всех событий и дел в нашей жизни обеспечит нам опору и безопасность. Однако это лишь фантазия, и в то же время это самое мгновение, свободное от наложенных на него концепций, совершенно уникально. Оно совершенно неизвестно. Мы никогда прежде не переживали именно это мгновение, и следующее мгновение не будет таким же, как то, в котором мы находимся сейчас. Медитация учит нас работать с жизнью напрямую, так что мы действительно можем пережить настоящее мгновение без наложенных на него слоёв концепций.

Если мы посмотрим на Дхарму или учения Будды, на истину того, что есть, мы увидим, что мотивационное намерение в практике медитации – это устранение страданий. Возможно, именно оно привлекает к медитации такое количество людей – люди редко оказываются в позе для медитации, если их ничего не беспокоит. Однако буддийские учения посвящены не только устранению симптомов страданий – они о том, как устранить саму причину, корень страдания. Будда сказал:

Я учу лишь одному – о страдании и прекращении страдания.

В этой книге мне бы хотелось подчеркнуть, что корень страдания – это ум, наш собственный ум. Корень счастья – это тоже наш ум.

В труде «Бодхичарья-аватара» мудрец Шантидева высказывается на тему страдания, представляя знаменитую аналогию о том, как мы пытаемся устранить страдание. Он говорит, что, если вы идёте по земле и вам больно ступать, вы можете попытаться покрыть всю землю шкурами, чтобы вам больше никогда не приходилось испытывать боль, ступая на землю. Но где взять столько кожи? Вместо этого вы могли бы просто защитить кожей свои ступни, сделав из неё подошвы сандалий, и тогда вы словно покроете кожей весь мир, и ваши ноги всегда будут защищены.

Иными словами, вы можете бесконечно пытаться прекратить страдания, работая с обстоятельствами, и обычно мы делаем именно это. Это наш обыденный подход: мы просто снова и снова пытаемся решить проблему. Однако Будда провозгласил нечто настолько революционное, что большинству из нас обычно трудно в это поверить: если вы будете работать со своим умом, вы устраните все страдания, которые, казалось бы, приходят снаружи. Если вас что-то беспокоит, например, вам кто-то досаждают, вас что-то раздражает или вы испытываете физическую боль, вы должны работать со своим умом, и это можно сделать посредством медитации. Работа с собственным умом – единственный способ действительно начать чувствовать себя счастливыми и удовлетворёнными миром, в котором мы живём.

Необходимо сделать важное замечание относительно слова «страдание». Когда Будда говорил, «Я учу лишь одному – о страдании и прекращении страдания», он использовал для обозначения страдания слово «дуккха». Дуккха – это не то же самое, что боль. Боль – неизбежная часть человеческой жизни, так же как и удовольствие. Боль и удовольствие сменяют друг друга, они – неизменные спутники любого, у кого есть тело и ум и кто рождён в этом мире.

Будда не говорил: «Я учу лишь одному – о боли и прекращении боли». Он сказал, что боль *есть* – вам придётся дорасти до того факта, созреть для того факта, расслабиться и принять тот факт, что в вашей жизни будет боль. Вы не отыщете такого места, где не ощутите горя после смерти любимого человека. Вы не достигнете такого момента, когда после падения с лестницы останетесь без синяков. В старости у вас могут заболеть колени и спина. Может случиться всё это – и многое другое.

Даже у самых продвинутых практикующих медитацию бывают смены настроения. Энергия, которая проходит через людей, может иметь более тяжёлое, подавляющее качество (это то, что мы называем депрессией, либо быть энергией страха или тревоги – подобные энергии настроений проходят через всех существ, подобно ежедневным переменам погоды. Наша внутренняя погода всё время течёт и меняется вне зависимости от того, достигли мы полного просветления или нет. Значит, вопрос в том, как работать с этими изменчивыми энергиями. Нужно ли нам полностью с ними отождествляться, поддаваться им или позволять им утянуть нас вниз?

Слово «дуккха» также переводят как «неудовлетворённость» или «никогда не удовлетворён». Дуккха питается постоянной неудовлетворённостью реальными условиями человеческого существования, то есть постоянной неудовлетворённостью тем фактом, что приятные и неприятные ситуации – неотъемлемая часть нашей жизни. Все живые существа имеют сильную склонность желать, чтобы приятные, приемлемые, комфортные и безопасные чувства были всегда и повсюду. Когда же возникает боль в той или иной форме, когда возникает что-то неприятное, некомфортное или лишаящее нас чувства безопасности, мы хотим убежать от этого и избежать этого. Именно поэтому мы обращаемся к медитации.

Почему мы медитируем?

Мы медитируем не для того, чтобы устроиться поудобнее. Иными словами, мы медитируем не для того, чтобы всегда – всё время – хорошо себя чувствовать. Я могу себе представить те волны негодования, которые поднимаются в вас сейчас, когда вы это читаете, ведь многие приходят к медитации просто для того, чтобы им «стало лучше». Вообще-то я хочу вас обрадовать: цель медитации также не в том, чтобы чувствовать себя плохо. Скорее медитация даёт нам возможность пребывать с открытым, сострадательным вниманием ко всему, что происходит. Медитативное пространство подобно бескрайнему небу – оно достаточно обширно и просторно, чтобы вместить всё, что возникает.

В ходе медитации наши мысли и эмоции могут стать похожими на облака, которые проплывают по небу и исчезают. Хорошее, комфортное и приятное, сложное и неприятное – всё это приходит и уходит. Так что сущность медитации – это довольно радикальная тренировка, определённо не относящаяся к привычным паттернам человеческого рода: тренировка в том, чтобы оставаться с собой, что бы ни происходило, не навешивая на переживания ярлыки «хорошее» и «плохое», «правильное» и «неправильное», «чистое» и «нечистое».

Если бы медитация сводилась к тому, чтобы хорошо себя чувствовать (а я думаю, все мы тайне надеемся на это), мы бы часто чувствовали, что выполняем её как-то неправильно. На самом деле временами медитация бывает очень сложным опытом. В любой обычный день или на обычном ретрите практикующий медитацию может испытать скуку, беспокойность, боль в спине, боль в коленях и даже боль в уме – очень много «неприятных» переживаний. Однако главное в медитации – это сострадательная открытость и способность быть с собой и своей ситуацией во всех возможных переживаниях.

В медитации вы открыты всему, что преподносит вам жизнь. Вы касаетесь земли и возвращаетесь к присутствию прямо здесь. Хотя некоторые виды медитации направлены на достижение особых состояний и некое преодоление или превосходство трудностей жизни, та медитация, которой обучалась я сама и которой я здесь учу, направлена на полное пробуждение к собственной жизни. Она направлена на то, чтобы открыть сердце и ум сложностям и радостям жизни – такой, какая она есть. Плоды такой медитации безграничны.

Медитируя, мы подпитываем пять качеств, проявляющихся с месяцами и годами практики. Когда вы задаётесь вопросом: «Зачем я вообще медитирую?», вам может быть полезно установить связь с этими качествами.

Первое качество или первое, что мы делаем, когда медитируем, – это развитие и питание устойчивости, пока мы пребываем с самими собой. Как-то я говорила об этом качестве с одной женщиной, и она спросила: «Эта устойчивость – что-то вроде верности? Но чему мы верны?» Посредством медитации мы развиваем верность самим себе. Устойчивость, которую мы развиваем в медитации, мгновенно преобразуется в верность собственному опыту жизни.

Устойчивость означает, что, когда вы садитесь медитировать и позволяете себе переживать то, что происходит в данный момент (ваш ум может нестись со скоростью двести километров в час, ваше тело – подёргиваться, голова – пульсировать, а сердце – быть объатым страхом), что бы ни возникало, вы остаётесь с этим переживанием. Вот и всё. Иногда вы можете просидеть так час, и вам не станет легче. Тогда вы можете сказать: «Это была плохая сессия медитации. Я только что плохо помедитировал». Однако готовность просидеть десять минут, пятнадцать минут, двадцать минут, полчаса или час – сколько бы вы ни сидели – это жест сострадания, развивающий устойчивость, или верность себе.

Мы склонны навешивать массу ярлыков, мнений и суждений на всё, что происходит. Устойчивость – преданность себе – означает, что вы отпускаете эти суждения. В каком-то смысле устойчивость отчасти заключается в том, что, когда вы замечаете, как ум несётся со скоростью миллион километров в час и вы думаете об всём сразу, без всяких усилий возникает несконструированный момент: вы остаётесь со своими переживаниями.

В медитации вы развиваете это питающее качество преданности себе, устойчивости и непоколебимости. Сначала мы учимся этому в медитации, но постепенно всё больше становимся способны оставаться непоколебимыми во всевозможных ситуациях вне практики медитации, в так называемой постмедитации.

Второе качество, которое мы развиваем в медитации, – это ясное видение. Оно близко к устойчивости. Иногда его называют ясным осознанием. Посредством медитации мы развиваем способность ловить себя, когда заикливаемся или проявляем жёсткое отношение к обстоятельствам и людям, в некотором роде закрываясь от жизни. Мы начинаем улавливать начало невротической цепной реакции, ограничивающей нашу способность испытывать радость и устанавливать связь с другими. Можно было бы подумать, что, сидя в медитации, – так неподвижно и спокойно – мы почти ничего не видим. Однако на самом деле всё совсем наоборот. Развивая устойчивость, обучаясь оставаться в медитации, мы начинаем развивать неосуждающую, непредвзятую ясность простого видения. Приходят мысли, приходят эмоции, и мы видим их ясно, как никогда.

В медитации вы подходите всё ближе к самим себе и начинаете намного яснее понимать себя. Вы начинаете видеть ясно, без концептуального анализа, поскольку с регулярной практикой замечаете то, что делаете много раз подряд. Вы видите, что раз за разом проигрываете в своём уме одну и ту же пластинку. Имена партнёров и начальников могут меняться, но темы повторяются. Медитация помогает нам ясно увидеть себя самих и те привычные паттерны, которые ограничивают нашу жизнь. Вы начинаете отчётливо видеть свои мнения. Вы видите свои суждения. Вы видите свои защитные механизмы. Медитация углубляет ваше понимание себя самих.

Я уже упоминала третье качество, которое мы развиваем в медитации, когда говорила об устойчивости и ясном видении, – оно возникает, когда мы позволяем себе сидеть в медитации с собственными эмоциональными страданиями. Я думаю, действительно важно выделить его как отдельное качество, которое мы развиваем в практике, поскольку, когда в ходе медитации я (как и все мы) испытываю эмоциональные страдания, у меня может возникнуть чувство: «Я всё делаю не так». Итак, третье качество, которое, по всей видимости, развивается естественно, – это смелость. В нас постепенно зарождается смелость. Мне кажется, что здесь очень важно слово «постепенно», поскольку это длительный процесс. Однако со временем вы обнаруживаете, что развиваете смелость переживать свой эмоциональный дискомфорт, испытания и вызовы жизни.

Медитация – это процесс трансформации, а не волшебное превращение, когда мы упрямо хотим что-то в себе изменить. Чем больше мы практикуем, тем больше открываемся и развиваем смелость в обычной жизни. В действительности в медитации вы никогда не чувствуете, что «сделали это», что вы «наконец-то на месте». Вы чувствуете, что вы просто достаточно расслабились для того, чтобы переживать то, что всегда было в вас. Иногда я называю этот процесс трансформации «благодатью». Я использую это слово, поскольку, когда мы развиваем смелость, позволяя возникать целому диапазону эмоций, на нас могут снисходить мгновения такого прозрения, которое никогда не возникло бы из попыток концептуально понять, что именно не так с нами или с миром. Такие моменты прозрения возникают из акта сидячей медитации, которая требует смелости, а эта смелость растёт со временем.

Благодаря этой растущей смелости на нас зачастую снисходит благодать изменений нашего мировоззрения, какими бы небольшими они ни были. Медитация позволяет вам увидеть что-то новое, что-то такое, чего вы никогда прежде не видели, понять что-то такое, чего вы никогда прежде не понимали. Иногда мы называем эти дары медитации благословениями. В медитации вы учитесь не стоять у себя на пути достаточно долго, чтобы возникло пространство для проявления вашей собственной мудрости, и это происходит потому, что вы больше не подавляете эту мудрость.

Когда вы развиваете смелость переживать свои эмоциональные страдания на самом сложном уровне и просто сидеть с ними в медитации, вы осознаёте, насколько привыкли полагаться на свой ментальный мир, чтобы получить комфорт и безопасность. Поскольку в этот момент возникает много эмоций, вы начинаете действительно устанавливать связь с чувством, с энергией, лежащей в основе ваших эмоций. Дальше в этой книге вы ещё прочтёте о том, что вы начинаете отпускать слова и истории настолько, насколько возможно, и просто сидите. Затем вы осознаёте, даже если это осознание оказывается неприятным, что вас либо соблазняет повторение воспоминания, истории ваших эмоций, либо вы прибегаете к диссоциации. Вы можете обнаружить, что часто скатываетесь в фантазии о чём-то неприятном.

Секрет в том, что вообще-то мы не хотим ничего этого делать. В нас есть часть, которая совершенно искренне желает пробудиться и раскрыться. Люди как вид хотят чувствовать себя более живыми и пробуждёнными к жизни. Однако люди как вид также испытывают дискомфорт от мимолётного, меняющегося качества энергии реальности. Проще говоря, многие из нас на самом деле предпочитают комфорт собственных ментальных фантазий и планов, и именно это делает практику такой сложной. Переживание эмоционального страдания и возвращение всех этих качеств (устойчивости, ясного видения и смелости) по-настоящему перетряхивает наши привычные паттерны. Медитация ослабляет наши условные рефлексy – она ослабляет то, как мы конструируем себя и продлеваем собственные страдания.

О четвёртом качестве, которое мы развиваем в медитации, я говорю постоянно: это способность пробудиться к собственной жизни, к каждому её мгновению – такому, какое оно есть. Это абсолютная сущность медитации. Мы развиваем внимание к каждому моменту и учимся просто быть здесь. В то же время в нас невероятно сильно сопротивление тому, чтобы просто быть здесь! Когда я только начинала практиковать, я думала, что у меня ничего не получается. Мне потребовалось время, чтобы осознать, что я испытываю сильное сопротивление тому, чтобы просто быть здесь. Когда мы просто присутствуем здесь, когда направляем внимание на настоящее мгновение, это не даёт нам никакой уверенности или предсказуемости. Однако, когда мы учимся расслабляться в настоящем моменте, мы учимся расслабляться в неизвестности.

Жизнь не бывает предсказуемой. Возможно, вы скажете: «О, я люблю непредсказуемость», но на самом деле обычно это верно лишь до некоторой степени – пока неопределённость остаётся увлекательной и сулит приключения. Многие мои родственники – в частности, все мои племянники и некоторые племянницы – любят банджи-джампинг и прочие пугающие развлечения. Иногда, размышляя об их увлечениях, я переживаю настоящий ужас. Однако предел есть у всех – даже у моих безумных родственников. Иногда самые большие любители приключений знакомятся со своим пределом в очень странных местах, например, когда не могут выпить хорошего кофе. Мы готовы прыгать с моста вниз головой, но выходим из себя и впадаем в истерику без хорошего кофе. Удивительно, но неизвестность может проявляться в отсутствие хорошего кофе, и для некоторых из нас и, возможно, для вас самих это та граница, за которой начинается некомфортное пространство неизвестности.

Итак, это место, где мы доходим до своего предела, где принимаем настоящий момент и неизвестность, является очень мощным для человека, желающего пробудиться и открыть

свое сердце и свой ум. Настоящий момент – это творческое пламя нашей медитации. Именно он толкает нас к трансформации. Иными словами, настоящий момент – это топливо вашего личного путешествия. Медитация помогает вам подойти к своему пределу: так вы знакомитесь с ним и начинаете отпускать его. Встреча с неизвестностью настоящего мгновения позволяет вам действительно проживать свою жизнь и полнее входить в отношения и обязанности. Это жизнь от всего сердца.

Медитацию можно называть революционной потому, что она не является конечной точкой, в которой вы можете передохнуть, – вообще-то вы всегда можете стать ещё более стабильными. Вот почему я продолжаю медитировать год за годом. Если бы, оглядываясь назад, я не ощущала произошедшей трансформации, не осознавала бы, что чувствую себя более стабильной и гибкой, это было бы большим разочарованием. Однако это ощущение есть. Кроме того, всегда возникают новые вызовы, придающие нам смирения. Жизнь сбрасывает нас с пьедестала. Мы всегда можем сделать шаг навстречу неизвестности из более спокойного и сердечного пространства. Это случается со всеми нами. Вы думаете, что всё для себя устроили и полностью расслабляетесь, и вдруг что-то по-настоящему вас потрясает. Например, вы начинаете читать книгу о том, как медитировать, написанную «спокойной монахиней». Вы должны знать, что иногда происходят события, из-за которых я веду себя как капризный ребёнок. У меня – даже после всех лет медитации – тоже бывают моменты, когда мне непросто посмотреть в лицо настоящему мгновению.

Много лет назад я в одиночку отправилась в путешествие со своей внучкой, которой тогда было шесть лет. Это был совершенно унижительный опыт, поскольку с ней было крайне сложно. Она на всё отвечала «нет», а я постоянно срывалась на этого маленького ангела, которого просто обожаю. В итоге я сказала:

– Ладно, Александрия, это ведь только между тобой и бабушкой? Ты ведь никому не расскажешь о том, что происходит? Ты ведь видела все те книги с бабушкиной фотографией на обложке? Если ты увидишь кого-нибудь с такой книгой в руках, ни за что ему об этом не рассказывай!

Смысл в том, что, когда ваша маска рассыпается, вы испытываете смущение. Если же вы практикуете медитацию, несостоятельность вашей маски оказывается особенно унижительной, однако вы рады видеть, что по-прежнему застреваете, поскольку вам хотелось бы умереть без больших сюрпризов. Находясь на смертном одре и считая себя Святым Как-Его-Там, вы вряд ли захотите обнаружить, что вас буквально размазывает по стенке от фрустрации и гнева из-за поведения медсестры. Вы не просто умираете в гневе на медсестру, вы умираете, полностью разочаровавшись в себе. В общем, если бы вы спросили, зачем мы медитируем, я бы сказала, что это для того, чтобы стать более гибкими и терпимыми к настоящему мгновению. Вы можете умирать с раздражением на медсестру и сказать: «Ладно, такова жизнь». Вы позволяете ей пройти сквозь вас. Вы можете стабилизироваться в этом и, будем надеяться, даже умереть, смеясь – повезло же вам с этой медсестрой! Вы можете сказать: «Это полный абсурд!» Людей, способных разоблачить нас и наши маски, мы называем гуру.

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.