

# ТАРА БРАХ

всемирно признанный мастер медитации,  
клинический психолог, автор бестселлера  
«Радикальное принятие»



ЛЕГЕНДАРНАЯ  
ПРАКТИКА  
ДЛЯ ТРУДНЫХ  
ВРЕМЕН

Как преобразовать страх в силу  
**Практика четырех шагов**

# РАДИКАЛЬНОЕ СОСТРАДАНИЕ

**Тара Брах**  
**Радикальное сострадание.**  
**Как преобразовать страх в**  
**силу. Практика четырех шагов**  
**Серия «Mindfulness / Осознанность»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39853479](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39853479)*

*Радикальное сострадание. Как преобразовать страх в силу. Практика четырех шагов / Тара Брах ; [перевод с английского А. Мелиховой].:*

*Эксмо; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-04-109000-5*

### **Аннотация**

Новая книга Тары Брах посвящена практике четырех шагов, призванной поддержать в трудные времена. Этот доступный любому человеку метод разработан автором на основе древней мудрости и современных научных открытий о мозге. Цель практики – помочь людям справиться со страхом, травмой, неприятием себя, болезненными отношениями, зависимостями и шаг за шагом открыть в себе источник любви, сострадания и глубокой мудрости.

Каждый шаг практики – распознавание, принятие, исследование, забота – сопровождается конкретной медитацией и проиллюстрирован историями из жизни автора и ее клиентов.

Тара Брах – психотерапевт с 20-летним стажем и всемирно известный учитель медитации. Ее книга «Радикальное принятие» уже 15 лет остается международным бестселлером.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Предисловие	7
Часть I	14
Глава 1	14
«Мало времени»	16
Выход из транса: поворот на 180 градусов	20
Я в трансе или в состоянии присутствия?	21
Сквозь просвет сияет любовь	27
Размышление: поворот к присутствию	29
Глава 2	33
Чаепитие с Марой	33
«Нет» – это привычка	35
Когда Мара злится	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Тара Брах**

**Радикальное сострадание.**

**Как преобразовать  
страх в силу. Практика  
четырех шагов**

*Мини и всем детям наших детей.*

*Пусть ваши чистые сердца исцелят наш мир*

*Круги моей жизни все выше и шире  
над каждой вещью земной.*

*Замкну ли последний круг в этом мире,  
не знаю: попытка за мной.*

**РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ**

**(перевод В. Курпирянова)**

Tara Brach

**RADICAL COMPASSION:**

**Learning to Love Yourself and Your World with the Practice  
of RAIN**

Copyright © 2020 by Tara Brach

First published in 2020 by Viking, a division of Penguin

Random House, This edition is published by arrangement with  
Anne Edelstein Literary Agency LLC

c/o Aevitas Creative Management LLC and The Van Lear  
Agency

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# **Предисловие**

## **К исцелению приводит любовь к себе**

Как-то давно я прочитала трогательную статью о работнике хосписа, который заботился о людях в последние дни их жизни. Умирающие делились с ним своими самыми сокровенными мыслями, и, по его словам, самое большое их сожаление можно выразить так: «Жаль, что у меня не хватило мужества жить настоящей жизнью». Эта фраза врезалась мне в память.

И я стала спрашивать себя: «Что это значит – жить настоящей жизнью? Значит ли это, что ты живешь в согласии со своим сердцем? Живу ли я настоящей жизнью – сегодня? Прямо сейчас?» Пару месяцев спустя я стала задавать эти же вопросы своим ученикам, которых обучала медитации.

И обнаружила, что это сожаление, которое высказывают умирающие, верно и для многих из нас, живущих. Мои ученики сказали, что быть собой и жить настоящей жизнью – значит быть любящим и осознанным. Они говорили про честность, служение другим, служение миру, про способность выражать себя в творчестве, верить в себя и заниматься любимым делом. А также про готовность преодолеть неуверенность в себе и восстановить разрушенные отноше-

ния.

Но также большинство сокрушались, что практически каждый день забывают про эти устремления: раз за разом попадают в ловушку эмоциональных реакций – осуждая или жалея себя, обвиняя других, поступая эгоистично, живя на автопилоте. Как сказал один из них: «Каждый день я сталкиваюсь с пропастью между тем, что возможно, и тем, как я на самом деле живу. И из-за этого я постоянно чувствую себя неудачником».

Мне хорошо знакомо это чувство поражения. В течение многих лет меня угнетал этот «транс неполноценности», из-за него я чувствовала себя несостоятельным другом и дочерью, партнером и родителем. Из-за него сомневалась, что способна быть учителем и психотерапевтом. И когда я столкнулась с серьезной болезнью, это чувство неполноценности запустило процесс самобичевания: «За что мне эта болезнь? Что я сделала не так?»

В то же время это страдание – чувство неполноценности и отделенности от других – стало благодатной почвой для пробуждения. Оно привело меня на духовный путь и познакомило с очень ценными практиками. И когда я застреваю в болезненных эмоциях, во мне вновь рождается понимание, которое серьезно изменило мою жизнь: я должна полюбить себя, чтобы исцелиться. Единственный путь, который приведет меня домой, – это путь сострадания к себе.

Неважно, попалась ли я в ловушку гнева, страха неуда-



чи, сомнений в себе или одиночества. Неважно, сталкиваюсь ли с физическими проблемами или что-то угрожает моему благополучию. У исцеляющего средства всегда один и тот же вкус: заботы, сострадания или прощения. Я говорю себе: «Пожалуйста, будь добрее». Это обращение к любящей внимательности – ключ к тому, чтобы жить настоящей жизнью.

«Радикальное сострадание» означает, что вы открываете свое сердце уязвимости и ранимости этой жизни. Что обладаете мужеством любить себя, друг друга и мир. Радикальное сострадание коренится во внимательном присутствии и проявляется через заботу обо всех существах.

Представьте, что осознание – это птица, и только когда два ее крыла раскрыты полностью, во всей своей красоте, она может летать и быть свободной. Эти крылья – внимательность и сострадание.

Я хочу поделиться с вами практикой, расправляющей крылья внимательности и сострадания, когда мы особенно в этом нуждаемся. Она помогает освободиться от болезненных убеждений и эмоций, которые не дают нам жить настоящей жизнью. Эта практика состоит из четырех шагов: распознавание, принятие, исследование и забота. Работа с этими шагами дала мне – и может дать вам – исцеление и свободу от эмоциональной боли.

Как вы увидите, эти шаги легко запомнить, и они могут стать вашим страховочным тросом в те моменты, когда вы подавлены, испуганы, запутаны или сдались на волю эмоций.

Эти шаги, когда вы их проходите снова и снова, формируют внутреннюю стойкость и доверие в вашу собственную мудрость и пробужденное сердце. Они помогут вам реагировать на ситуации жизни так, что это будет выражать вашу подлинную, изначально хорошую природу. Таков дар этой практики: полное раскрытие вашего потенциала.

Практику четырех шагов разработала буддийский учитель медитации Мишель МакДональд в 1980-х годах, и с тех пор ее использовали и по-разному адаптировали многие учителя осознанности. За последние пятнадцать лет я сформировала свой собственный подход, добавив последний шаг (забота), который непосредственно пробуждает сострадание к себе. Благодаря этому важному акценту практика четырех шагов развивает силу идущих рука об руку внимательности и искренней доброты – двух крыльев осознания. Я поделилась своей версией со множеством учеников и получила невероятный отклик. Люди со всего света признают, что практика четырех шагов привнесла внимательное, заботливое присутствие в путаницу их повседневной жизни. Она раскрыла их способность к близости, освободила от зависимостей, придала силы для взаимодействия с миром, поддержала в трудные времена. По словам моих учеников, они наконец-то научились относиться к себе с состраданием и направлять такое же сострадание на других. И еще они говорят о даре внутренней свободы, о возможности выйти за пределы любых историй о «я» и узнать свою настоящую природу.

Эта книга поможет вам развить способность к радикальному состраданию. Вы научитесь четырем шагам через последовательность историй, прямых наставлений и тем для размышлений. Вы увидите, как открытия нейробиологов объясняют глубокое и непреходящее воздействие этой практики. Вы также услышите ответы на вопросы, которые задают мне ученики, и узнаете, как адаптировать практику под свои нужды. Но прежде чем мы начнем наше путешествие, предлагаю вам ознакомиться с кратким обзором книги.

**Часть 1 – это обзор каждого шага.** Я приведу примеры, которые позволят вам сразу же приступить к работе. Даже несколько минут практики смогут вытащить вас из состояния транса и помогут с большей внимательностью относиться к себе и другим. Применяя четыре шага, мы также постепенно избавимся от привычки отвергать жизнь и взглянем на истинный потенциал своего пробужденного сердца.

**Часть 2 научит вас применять эту практику к своей внутренней жизни.** В этих главах, опираясь на ситуации, которые мы прорабатывали с учениками, я описываю, как можно усовершенствовать и использовать четыре шага в самых разных ситуациях: от работы с чувством стыда и избавления от страха до раскрытия ваших самых сокровенных устремлений. В этой части также представлены конкретные методы, которые помогут вам обрести и развить внутреннюю силу.

**Часть 3 посвящена отношениям.** В этих главах опи-

саны практики, которые пробуждают способность к прощению, помогают заглянуть под маски «ненастоящих других» и мудро справляться с конфликтами и всевозможными предубеждениями. Со временем ваша внимательность и доброта начнут включать в себя всех, о ком вы думаете, всех, с кем соприкасаетесь. Вы раскроете для себя благословление радикального сострадания, безусловной любви.

Я видела собственными глазами, как множество людей исцелились благодаря практике четырех шагов и радикальному состраданию. Я не устаю поражаться тому, как она развивает веру в нашу собственную изначально хорошую природу и помогает распознать и поверить, что тот же свет сияет во всех существах. Многочисленные примеры моих учеников, друзей и членов семьи, которые смогли раскрыть свое безграничное осознание, это благоговение перед жизнью, питают мою веру в потенциал всех людей.

И это также дает мне надежду в отношении всего мира. С точки зрения эволюции, развитие нашего мозга соотносится с растущей способностью к самоосознанию, рациональному мышлению, эмпатии, состраданию и внимательности. Безусловно, свойственные нам страхи и цепляние в сочетании с нашими когнитивными способностями делают из нас самую большую угрозу как для нас самих, так и для других видов. Но наша эволюция еще не закончена. У нас есть инструменты, благодаря которым мы можем пробудить в себе внимательность и сострадание и научиться взаимодей-

вать с другими с мудростью и любовью.

Ваша приверженность пробуждению своего сердца – важная составляющая исцеления нашего драгоценного мира. Все глобальные проявления страдания – насилие, подавление меньшинств, безудержное потребление, – все это возникает из-за страха и коренится в чувстве отделенности и обособленности от других. Радикальное сострадание выражает истину о нашей взаимозависимости и общности. Жить настоящей жизнью, в конечном счете, – значит идти по общему пути исцеления и свободы, разделяя стремление к гармоничному миру, наполненному любовью. Пожалуйста, помните и верьте тому, что мы идем по этому пути пробуждения вместе. Да обретете вы подлинное счастье и свободу на пути.

*С любовью, Тара*

# Часть I

## Как исцеляет внимание

### Глава 1

#### Практика четырех шагов создает просвет

*Не пытайся спасти мир или совершить нечто грандиозное. Вместо этого создай просвет в чаше своей жизни.*

**МАРТА ПОСТЛУЭЙТ**

Мы все блуждаем в чаше своей жизни, опутанные ненужным беспокойством и планами, погруженные в суждения о других, стремясь соответствовать чужим ожиданиям и эффективно решать проблемы. Заблудившись в этих дебрях, мы легко теряем из виду самое важное. Мы забываем о том, как сильно желаем быть добрыми и открытыми. Забываем о своей связи с этой священной землей и всеми существами. Забываем, кто мы есть.

Такое забывание – часть транса, этого бессознательного состояния, в котором мы, как и во сне, отделены от реальности. Когда мы пребываем в этом состоянии, наш ум огра-

ничен, нас одолевают навязчивые мысли. Наше сердце часто окружено защитной броней, тревожится или пребывает в оцепенении. Распознав эти признаки транса, вы начнете видеть их во всех, в себе и в других. Вы в трансе, когда живете на автопилоте, когда чувствуете себя отделенными от окружающих, когда находитесь в ловушке страха, гнева, чувства неполноценности или когда вам кажется, что весь мир ополчился против вас.

Но есть и хорошие новости, и они заключаются в том, что каждый из нас способен освободиться от этого состояния.

Если мы блуждаем в дебрях, то сможем найти просвет, просто сделав паузу и обратившись от шумных мыслей к осознанию каждого мгновения. Я говорю об этом пробужденном и непосредственном осознании как о присутствии. Его также называют сознанием, духом, природой будды, подлинной природой, пробужденным сердцем и умом. Соединяясь с таким присутствием, мы открываемся тому, что происходит у нас внутри. Открываемся изменчивому потоку ощущений, чувств и мыслей и не сопротивляемся ему. Благодаря этому мы проживаем мгновения своей жизни с ясностью и состраданием. Этот переход от блуждания в умственных и эмоциональных реакциях к полному присутствию и есть пробуждение от транса.

И поскольку мы начинаем наше совместное путешествие, эти шаги – *распознавание, принятие, исследование, забота* – станут для нас ключом к состоянию присутствия. Проще го-

вора, практика четырех шагов пробуждает внимательность и сострадание, помогает применить их в сложных ситуациях и освобождает нас от эмоционального страдания. Сама практика довольна проста, и вы можете немедленно приступить к ее выполнению. *Четыре шага* создадут просвет в глухом лесу, и это позволит вам исцелить сердце и дух.

В этой главе я кратко познакомлю вас с каждым шагом и предложу простой вариант практики, своеобразную разминку, которую вы можете использовать в повседневных ситуациях. Но сперва – история о том дне, когда мне понадобились эти *четыре шага*.

## «Мало времени»

В чаще моей жизни фоном звучит мантра: «Мало времени». И я знаю, что не одинока в этом. Многие из нас каждый день крутятся как белка в колесе, нервно вычеркивая пункты из списка запланированных дел. Нас пугает осуждение, раздражают любые задержки, и мы беспокоимся о ближайшем будущем.

Моя тревожность возрастает, когда я готовлюсь к предстоящей лекции или семинару. Помню, как несколько лет назад судорожно просматривала свои беспорядочно собранные файлы, пытаюсь найти материал для вечерней лекции про любящую доброту. И точно так же, как файлы, мой ум был взбаламучен и омрачен. В какой-то момент в кабинет



вошла моя восьмидесятитрехлетняя мама и начала рассказывать про заинтересовавшую ее статью в *The New Yorker*. Но увидев, что я не отрываюсь от экрана и, вероятно, к тому же и хмурюсь, она тихо положила журнал на мой стол и ушла. Я обернулась посмотреть на нее, и во мне что-то оборвалось. Мама часто заходила ко мне просто поболтать, и сейчас я осознала, что так будет не всегда. И тут я снова поразила себя: судорожно стараюсь написать лекцию про любовь – и при этом игнорирую любимого человека!

Я и раньше забывала о том, что на самом деле важно. В первый год после того, как мама переехала к нам, я испытывала постоянный стресс от необходимости уделять время и ей тоже. Часто во время совместных ужинов я ждала удобной паузы в разговоре, чтобы извиниться и вернуться к работе. Когда мы с ней ходили на прием к врачу, я, вместо того чтобы наслаждаться ее компанией, думала лишь о том, чтобы поскорее освободиться. Наше совместное времяпрепровождение часто казалось мне вынужденным: она была одинока, а я стала главным человеком в ее жизни. И хотя мама не пыталась вызвать у меня чувство вины – она была благодарна за все, что я могла ей предложить, – я осознавала свою вину. Когда я сбавляла обороты, на меня накатывала глубокая грусть.

Тем днем в своем кабинете я решила сделать паузу и обратиться к практике *четырёх шагов*, чтобы справиться с тревогой из-за предстоящей лекции. Я вышла из-за стола, села

в удобное кресло и постаралась успокоиться.

Первый шаг заключался в том, чтобы просто *распознать*, что происходит у меня внутри – непрерывный поток мыслей и чувство вины.

На втором шаге я должна была принять происходящее, продолжая спокойно дышать и позволяя всему быть. Мне не нравилось то, что я ощущала, но я старалась не судить себя за эту тревожность или чувство вины.

Принятие происходящего позволило мне сосредоточить внимание и сделать его более глубоким, прежде чем перейти к третьему шагу: *исследованию* чувств, которые казались наиболее сложными. Теперь, испытывая любопытство, я направила внимание на проявление тревоги в теле – физическую скованность, ощущение тяжести в области сердца. Я спросила тревожную часть себя, о чем она думает, и ответ мне был хорошо знаком: о том, что я не справлюсь. Если у меня не будет заранее составленной и написанной лекции, значит я плохо выполняю свою работу и подвожу других людей. Но эта же тревога отдалила меня от матери, и значит я подводила того, кого всем сердцем любила. Осознав эти качели вины и страха, я продолжила *исследование*. Соединившись с расстроенной, тревожной частью себя, я спросила: «В чем ты сейчас больше всего нуждаешься?» И тут же ощутила: этой части моего существа нужны забота и заверения в том, что я со всем справлюсь. Ей нужна уверенность в том, что учение будет свободно струиться сквозь меня, и вера в

любовь, которая соединяет меня с матерью.

Я подошла к четвертому шагу *заботы*, и отправила тревожной части своего существа мягкое послание: «Все в порядке, милая. Все будет хорошо. Мы проходили через это много раз... пытаюсь справиться со множеством дел одновременно». Я чувствовала, как теплая, успокаивающая энергия наполняла мое тело. А потом ощутила отчетливое изменение: сердце немного смягчилось, плечи расслабились, ум стал более ясным и открытым.

В течение минуты или двух я сидела неподвижно, покоясь в этом состоянии просвета.

Перерыв на практику *четырёх шагов* занял у меня всего лишь несколько минут, но привел к значительным изменениям. Вернувшись к столу, я уже не находилась в плену истории о том, что вот-вот случится что-то ужасное. Теперь, когда меня не сковывала тревога, мысли потекли свободно, я легко делала записи и вспомнила историю, которая прекрасно подходила для лекции. Практика позволила мне соединиться с ясностью и открытостью, о которых я хотела поговорить вечером. А чуть позже тем днем мы с мамой насладились прекрасной прогулкой в лесу.

С тех пор я выполняла краткий вариант практики *четырёх шагов* для работы с тревогой бесчисленное число раз. Моя тревожность не исчезла полностью, но что-то глубоко внутри меня изменилось. Теперь тревога не могла взять надо мной верх. Я больше не терялась в чаще транса. Теперь, когда я

делаю паузу и перенаправляю внимание с мыслей о необходимости закончить дела на непосредственные ощущения в теле и сердце, происходит спонтанный сдвиг к более полному присутствию и доброте. Часто после этого я возвращаюсь к работе. Но иногда решаю сменить обстановку, выйти на улицу и поиграть с нашим щенком, заварить чай или полить растения. Благодаря практике у меня появляется выбор.

## **Выход из транса: поворот на 180 градусов**

Когда я, пребывая в трансе, мчусь сквозь дни, то обычно полностью погружена в мысли, совершенно не ощущая свое тело и не чувствуя сердце. Практика *четырёх шагов* дарит нам возможность выйти из этого состояния через то, что я называю поворотом на 180 градусов.

Мы делаем такой поворот каждый раз, когда перенаправляем внимание с внешнего объекта – другого человека, своих мыслей или историй о том, что происходит, – непосредственно на ощущения в теле. Мы словно смотрим фильм ужасов, полностью захваченные историей на экране, и вдруг осознаем: *«Ладно, это просто фильм. Вместе со мной его смотрят еще сотня людей. Я ощущаю сиденье под собой, чувствую свое дыхание»*. И мы возвращаемся в реальную жизнь, осознавая собственное присутствие.

Только намеренно направляя внимание на свой внутрен-

ний опыт, мы можем двигаться от транса к исцелению. Необходимо осознать круговорот своих тревожных мыслей, привычную скованность плеч, давящее ощущение спешки. И тогда у нас получится отключиться от своих историй – о том, что кто-то неправ, о собственных недостатках, о предстоящих неприятностях – и непосредственно почувствовать свои страхи, обиды и ранимость, и, наконец, нежную пробужденность сердца. Этот исключительно важный сдвиг происходит постепенно, по мере прохождения четырех шагов. Но все дело в том, что сначала мы должны осознать, что пребываем в трансе!

## **Я в трансе или в состоянии присутствия?**

В своих лекциях об осознании я часто использую образ, созданный Джозефом Кэмпбеллом: круг, который пересекает линия.



Над линией – все то, что мы осознаем, а под ней – все, что находится за пределами нашего намеренного осознания – тайный мир страхов, отвращения, условных рефлексов и убеждений. Жизнь ниже линии осознания – это жизнь в трансе. Это состояние похоже на сон, когда мы не осознаем, что есть бóльшая, живая реальность. И пробуждение от этого транса подобно пробуждению ото сна. Мы начинаем осознавать себя, непосредственно переживая свою внутреннюю жизнь, мир, к которому принадлежим, и само пространство осознания. Жить над линией осознания – значит жить в

состоянии присутствия.

У присутствия есть три главные характеристики: пробужденность, открытость и нежность (или любовь). Многие духовные традиции описывают это состояние как ясное небо солнечным днем. Полное присутствие подобно небу – оно сияющее и безграничное, дарит тепло и питает жизнь. По нему проплывают облака – счастье, печаль, страх, воодушевление, скорбь, – но, как и небо, присутствие может вместить их всех.

Каждый из нас хоть немного, но знаком с этим состоянием. Мы покоимся в присутствии перед сном, когда лежим, расслабленные и спокойные, слушая шум дождя. Мы переживаем присутствие, любуясь звездным небом. Мы открываемся присутствию, испытывая благодарность за чью-то неожиданную доброту. Нам никогда не забыть состояние присутствия, которое возникает, когда мы становимся свидетелями рождения или смерти. Прошлые и будущее отступают, мысли затихают, и мы осознаем, что находимся прямо здесь, прямо сейчас.

И, наоборот, транс заключает нас в вымышленную реальность мыслей и эмоционально заряженных историй. Мы пытаемся решить проблемы, удовлетворить желания, избавиться от дискомфорта или стремимся в более счастливое будущее. Мы бессильны перед бессознательными убеждениями, чувствами и воспоминаниями, которые определяют наши реакции и решения. Мало того, наши бессознательные

желания и страхи формируют самое глубокое ощущение того, кто мы есть. Пребывая в трансе, мы обычно чувствуем себя отделенными от других, одинокими, уязвимыми и/или неполноценными.

Наш повседневный транс может ощущаться как что-то знакомое, укутывающее нас в кокон привычки. Может уносить нас в приятные фантазии, погружать в навязчивые мысли или швырять по волнам болезненных эмоций. Но, что бы ни составляло содержание нашего транса, мы отрезаны от себя и от своей способности по-настоящему соединиться с окружающими. Мы определенно не пребываем здесь и сейчас!

Как понять, что мы находимся в трансе? Часто мы не осознаем этого. Понимание может происходить по-разному, и ниже я привожу несколько примеров.

### ПРИЗНАКИ ТРАНСА

- Я осознал, что только что съел целый пакет орехов и сухофруктов.
- Сегодня меня все раздражает – дети, начальник, партнер, весь мир.
- Я ловлю себя на том, что сравниваю себя с другими мужчинами, пытаюсь понять, кто из нас альфа-самец.
- Меня выводят из себя малейшие пустяки.
- Я слушаю кого-то, в то же время планирую выйти покурить.
- Я часами бесцельно перехожу по ссылкам в интернете.



- У меня болит шея, и я понимаю, что мои плечи зажаты, а я уже несколько часов испытываю тревогу.

- Я слышу внутренний голос (своей матери), который говорит: «Ты что, ничего не можешь сделать правильно?»

- Я совершаю покупки в магазине и вдруг понимаю, что сравниваю фигуры всех женщин, которых вижу, со своей.

- Я ношусь как угорелый, пытаюсь все успеть, и в итоге что-то ломаю или совершаю глупую ошибку.

Если мы научимся распознавать эти признаки, это поможет нам выйти из транса. Так, если я замечаю, что нервно просматриваю список дел или испытываю чувство вины за то, что кого-то подвела, я более внимательно прислушиваюсь к своему состоянию. Такая бдительность помогает мне осознать свой страх неудачи и физическое напряжение. И тогда я вспоминаю, что мои страхи и убеждения – не истина, и что на самом деле у меня есть выбор, как проводить свое время.

## ТРАНС

Бессознательный —  
под линией

Пребывающий во сне

Захваченный  
или одержимый  
эмоциями

Отстраняется от своих  
чувств

Сердце закрыто,  
восприятие  
притуплено

Действует под  
влиянием событий

Цепляется или  
сопротивляется

## ПРИСУТСТВИЕ

Сознательный —  
над линией

Пробужденный, ясный,  
сознающий

Осознанно наблюдает  
за эмоциями

В контакте со своими  
чувствами

Заботливое и нежное  
сердце

Быстро реагирует  
на изменения

Уравновешенный,  
открытый,  
различающий

Спросите себя: «Прямо сейчас каково мое переживание присутствия?» или «Стоит ли что-нибудь между мной и присутствием?» Эти простые вопросы помогут вам определить наличие транса и пробудить ваше осознание.

Или же вспомните свой день и подумайте о тех моментах, когда вы находились ниже линии осознания. Можете ли вы определить, что для вас служит признаками транса? Иногда у вас хватает осознанности только на то, чтобы распознать, что вы закрываетесь, тревожитесь, находитесь в состоянии внутреннего конфликта или борьбы. Эти тревожные сигналы указывают на то, что вам нужно исцеление – то самое солнечное небо, которое открывается над линией осознания. И тогда вы обращаетесь к практике четырех шагов.

## **Сквозь просвет сияет любовь**

Через четыре года после того, как моя мама переехала к нам, у нее обнаружили рак легких. Как-то, примерно за три недели до ее смерти, я сидела у ее постели и читала вслух сборник рассказов, которые нам обоим очень нравились. Потом она задремала, а я наблюдала за тем, как она спит. Через какое-то время мама проснулась и пробормотала: «О, я думала, ты уйдешь, у тебя же столько дел». Я наклонилась к ней, поцеловала в щеку и продолжила сидеть у ее постели. Она снова заснула, с легкой улыбкой на губах.

У меня действительно было много дел. У меня всегда мно-

го дел. Я вспоминала о том случае, когда оказалась слишком занятой, чтобы обсудить статью в New Yorker. А также обо всех тех моментах, когда убегала с совместных ужинов, когда чувствовала себя обязанной проводить время вместе и виноватой, видя, что она гуляет одна. Но практика четырех шагов кое-что изменила. В последние годы, проведенные с мамой, я научилась брать паузу и по-настоящему быть с ней. Я по-настоящему была с ней, когда мы готовили гигантские порции салата, выгуливали собак у реки, смотрели новости и долго болтали после ужина.

Двадцать минут спустя мама снова проснулась и прошептала: «Ты все еще здесь». Я взяла ее за руку, и вскоре она снова забылась. Я молча заплакала, и она каким-то образом почувствовало это, потому что сжала мою руку. О, мне будет очень ее не хватать. Но эти слезы были и слезами благодарности за все те мгновения, которые мы прожили вместе. И за просветы, благодаря которым эти просветы стали возможны. В день ее смерти я была исполнена печали и любви, но не сожаления.

Умение создавать просвет дарит нам жизнь. Благодаря ему мы открываемся для развития радикального сострадания. Находясь в трансе, мы не способны по-настоящему слушать, когда наш ребенок восторженно рассказывает о событиях в школе. Мы не способны понять, что коллега так резок с нами, потому что испытывает неуверенность и страх. Мы пропускаем закаты, возможности для веселья и игры,

моменты близости, не осознаем собственное одиночество и сокровенные стремления. Практика четырех шагов выводит нас в зону над линией осознания и позволяет воссоединиться с присутствием и нашим изначально нежным сердцем.

## **Размышление: поворот к присутствию**

*Считайте это разминкой перед практикой четырех шагов. Вы можете применять это простое размышление, когда находитесь в стрессе, спешке или испытываете тревогу. Оно поможет вам воссоединиться с внутренними ресурсами и состраданием к себе, осознать, что у вас всегда есть выбор, как жить.*

Попробуйте применять разворот на 180 градусов, когда понимаете, что потерялись в своих мыслях, — навязчивом беспокойстве или планировании, оценочных суждениях или фантазиях. Возьмите паузу, сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте пару глубоких вдохов и с каждым выдохом отпускайте все напряжение в уме и теле.

Теперь полностью уберите внимание со своих мыслей и направьте его непосредственно на переживания. Какие ощущения вы осознаете в своем теле? Присутствуют ли какие-нибудь сильные эмоции? Чувствуете ли вы беспокойство и тревогу, когда пытаетесь выйти за пределы своих мысленных историй? Хочется ли вам вернуться к тому, чем вы за-

нимались до этого? Можете ли вы просто пребывать в настоящем моменте, хотя бы пару мгновений, и принимать все, что происходит внутри вас? Что произойдет, если вы сознательно будете относиться к своим ощущениям с добротой?

Вернувшись к тому, чем занимались до этого, обратите внимание на изменения в качестве вашего присутствия, энергии и настроении.

## **ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

*Возможно ли переживать присутствие, когда испытываешь гнев?*

Да! Вы находитесь в состоянии присутствия (над линией осознания), когда осознаете свои обвиняющие мысли и физическое переживание гнева. В такие мгновения вы не только испытываете гнев, но одновременно наблюдаете за ним, и у вас появляется возможность выбора реакции. И, напротив, вы в трансе, если полностью потерялись в круговороте мыслей и обвинений, не способны их контролировать или как-то менять свою реакцию.

*Надо ли следовать определенной духовной традиции, чтобы практиковать четыре шага?*

Практика *четырёх шагов* – это инструмент, который может использовать каждый, кто стремится к более глубокому пониманию себя и других, к более глубокому состраданию к себе и другим, к исцелению и духовному пробуждению.

Для этого вам не обязательно придерживаться определенно-го набора религиозных или духовных убеждений. Какими бы они ни были, эта практика углубит ваше прямое переживание осознания и открытости, присутствия и доброты.

*Я регулярно выполняю практику внимательности. Замечают ли четыре шага эту практику? Или их можно сочетать?*

Они естественным образом переплетаются друг с другом. Первые два шага, *распознавание* и *принятие*, – это основа внимательного *осознания* и *сострадания*. Вторые два шага, исследование и забота, углубляют внимательность и напрямую активируют сострадание.

*Четыре шага* можно использовать для привнесения внимательности и сострадания в конкретные сложные ситуации. Просто продолжайте свою регулярную практику внимательности, а когда почувствуете, что вас захватила особо болезненная эмоция, обратитесь к *четырем шагам* и систематически направляйте доброжелательное внимание прямо на эмоциональный зажим. Как только он ослабнет, вернитесь к своей обычной практике внимательности.

Каждый раз, когда в течение дня вы испытываете напряжение или сталкиваетесь с трудностями, вы можете делать паузу и обращаться к *четырем шагам*, чтобы справиться с происходящим.

*Иногда, занимаясь йогой, я начинаю испытывать сильные эмоции: страх, гнев и неуверенность в себе. Помогает ли практика четырех шагов в такие моменты?*

Совершенно естественно испытывать сильные эмоции во время практик, связанных с работой тела и ума, таких, как йога, тайцзи, цигун, дыхательные техники, рейки и другие. Многие находят, что включение в эти практики паузы для *четырех шагов* открывает путь глубокому эмоциональному исцелению и эффективно сочетается с этими техниками.



# Глава 2

## Практика четырех шагов говорит жизни «да».

### Первые два шага практики

*Между стимулом и реакцией есть пространство, и в этом пространстве заключена ваша сила и свобода.*

**ВИКТОР ФРАНКЛ**

Самая глубокая трансформация в нашей жизни сводится на самом деле к чему-то очень простому: мы учимся реагировать на происходящее не автоматически, но здраво и адекватно. Что происходит, например, когда что-то вызывает наш гнев или тревогу? Если наша привычная реакция – осудить себя, обвинить или ранить других либо почувствовать себя жертвой, то мы усиливаем страдание транса. Но если вместо этого у нас получится пробудить внимательное присутствие через первые два шага – *распознавание* и *принятие* – тогда мы встанем на путь, который освободит наши сердца.

## Чаепитие с Марой

Известная буддийская история показывает, как можно ид-

ти по этому пути, даже сталкиваясь с трудностями.

Возможно, вы слышали о том, как Будда медитировал всю ночь под деревом Бодхи, прежде чем достиг полного освобождения. Бог Мара (который представляет универсальные энергии жадности, ненависти и заблуждения) испробовал все, что было в его силах, чтобы заставить Сиддхартху потерпеть поражение. Он насылал на него сильнейшие бури, прекрасных искустельниц, яростных демонов и огромные армии. Все это было призвано отвлечь Будду. Сиддхартха все и всех встречал с пробужденным и сострадательным присутствием, и, когда на небе появилась утренняя звезда, стал буддой, полностью реализованным существом.

Но на этом его отношения с Марой не закончились!

В течение пятидесяти лет после достижения просветления Будда путешествовал по северной Индии, давая учения всем, кто был заинтересован в пути присутствия, сострадания и свободы. В полях и лесах, в деревнях и на берегах рек, фермеры и торговцы, горожане и знать, монахи и монахини – все собирались, чтобы послушать его мудрые наставления.

Мара также иногда навещал Будду. Ананда, верный помощник, заметив Мару, каждый раз с тревогой бежал к учителю: «Ужасные новости, Зло снова здесь! Надо что-то делать!» И каждый раз Будда с добротой отвечал своему ученику: «Не беспокойся, Ананда». А потом шел к незваному гостю и твердо, но в то же время мягко говорил: «Я вижу тебя, Мара... Пойдем попьем чаю». И сам с почтением на-

ливал ему чай.

Так же можем поступать и мы. Просто представьте, что Мара появился в вашей жизни как всплеск страха неудачи, как боль от пренебрежения или неуважения, проявленных кем-то по отношению к нам. Представьте, что в ответ вы делаете паузу и говорите: «Я вижу тебя, Мара». Это шаг *распознавания*. И потом: «Давай попьем чаю». Это *принятие*. Вместо того чтобы избегать своих чувств, вместо того чтобы взрываться в гнев или винить себя, вы начинаете реагировать на жизнь с большей ясностью, добротой и спокойствием. Выполнив первые два шага практики, вы вступили на путь свободы.

Я считаю, эта история дарит надежду всем нам. Даже в жизни Будды возникали болезненные энергии Мары. Мы не единственные, кто снова и снова попадает в круговорот заблуждений, противоречивых желаний, кого ранят стрелы страха или гнева. И у нас есть освобождающая практика, которая может пробудить нас прямо посреди бури!

Спросите себя: «Когда в последний раз появлялся Мара?» И каково бы это было сказать тогда: «Я вижу тебя, Мара... Давай выпьем чаю?»

## **«Нет» – это привычка**

Приглашая Мару на чай, Будда говорил «да» настоящему моменту и «да» всей жизни.

И, напротив, наш привычный способ говорить «нет», сопротивляясь своим переживаниям или избегая их, создает еще большее страдание. Подумайте о том, что происходит, когда Мара появляется в виде страха, ненависти, гнева или сильной обиды. Наш ум говорит «нет», тут же предполагая угрозу, обвиняя других и пытаясь устранить проблему. Наше тело говорит «нет», напрягаясь или цепенея. Наше сердце говорит «нет», ожесточаясь или закрываясь. И наше поведение выражает «нет», когда мы взрываемся, замыкаемся в себе или пытаемся себя чем-то отвлечь. И, хотя мы до определенной степени можем осознавать свое «нет», по большей части мы находимся ниже линии осознания, запутавшись в попытках контролировать жизнь.

Нам непривычно говорить «да», это сбивает нас с толку и кажется потенциально опасным. Сталкиваясь с угрозой, мы инстинктивно сжимаемся и говорим «нет». На семинарах я часто прошу учеников вспомнить о какой-нибудь сложной ситуации, а потом наблюдать, как их тело и ум сопротивляются возникающим эмоциям. И они – часто с грустью – наблюдают, как их попытки защитить себя лишь умножают боль.

У одного мужчины, который в детстве подвергался травле, теперь был крайне критично настроенный руководитель. Проигрывая в уме их последнюю стычку, этот мужчина ощутил, как желудок сжался от страха, а сердце заколотилось. И вместо того чтобы открыться этому переживанию (сказать

«да»), тут же стал винить себя за то, что позволил себя запугать. В нем возник гнев по отношению к руководителю. И он снова погрузился в работу, стараясь еще быстрее завершить ее. Это привело лишь к новым ошибкам и проблемам. «Нет» этого мужчины укрепило его обычное восприятие себя как никчемного человека, всегда выступающего в роли жертвы.

Пожилая женщина, у которой разладились отношения с сыном, заметила, что ее бессознательное «нет» возникает каждый раз, как она получает от него письмо. Читая его немногословные послания, она в слезах спрашивала себя: «Чем я заслужила такое?», а потом заикливалась на своих мыслях на невестке, которую винила в сложившейся ситуации. Эта женщина осознала, что ее обида на жену сына неизбежно выливалась в ответном письме. В ее случае «нет» заставляло ее чувствовать себя нелюбимой и отвергнутой.

Какую бы форму ни принимало наше «нет», это всегда сопротивление реальности и попытка избежать болезненных эмоций, которые причиняют страдание. Но «нет» также может стать указателем на то, что мы в трансе, и нам нужно усилить внимание. Чем быстрее мы осознаем свое «нет», тем лучше сможем ответить Маре. Сложные ситуации, которые вызывают в нас сопротивление, – это прекрасная возможность попробовать сказать «да». Для этого надо обратиться к первым двум шагам – *распознаванию и принятию*.

## Когда Мара злится

Роджер, один из руководителей технологической компании, был известен своей нетерпеливостью, раздражительностью и готовностью наброситься на каждого, кто, по его мнению, недостаточно хорошо справляется с задачами. Еще тяжелее приходилось его семье. Он кричал на сына из-за посуды в раковине, громкой музыки или за позднее возвращение домой. Набрасывался на жену, которая все делала не так. Роджер застрял в эмоциональной реакции «нет».

Наконец по настоянию жены он пошел к психологу. Тот посоветовал ему практиковать медитацию, чтобы стать более внимательным и не таким взрывным. Так Роджер стал посещать мои еженедельные занятия. Спустя несколько месяцев он присоединился к семинару, посвященному исцелению сложных эмоций, и попросил разрешения поговорить со мной во время перерыва на ланч. Он рассказал, что медитирует от 10 до 20 минут каждый день, но все еще не может контролировать себя. «Я ненавижу себя за то, что теряю над собой контроль. Я ненавижу себя из-за того, кем стал, – сказал он с отвращением. – Но это происходит снова и снова».

Мы нашли тихий уголок, и я познакомила Роджера с первыми двумя шагами – *распознаванием* и *принятием*. Такая работа с вниманием была ему уже знакома по занятиям медитацией. *Распознавание*

# 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.