

# РАЛЬФ ДЕ РОС

ВЕСТИ ОТ ОБЕЗЬЯНЫ

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Ральф Роса

**Вести от обезьяны. О медитации  
и о том, что хочет донести до  
вас суетливый обезьяний ум**

«ИД Ганга»

2018

УДК 294.3  
ББК 86

**Роса Р. д.**

Вести от обезьяны. О медитации и о том, что хочет донести до вас суетливый обезьяний ум / Р. д. Роса — «ИД Ганга», 2018 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-72-9

В этой книге психотерапевт и учитель медитации Ральф де ла Роса соединяет новейшие данные нейронауки о структуре человеческой психики, мудрость созерцательных практик и современные психотерапевтические подходы и даёт читателю комплексную практическую методику, позволяющую справиться с психической травмой, развить стрессоустойчивость и улучшить здоровье в целом. Основная метафора книги – образ ума как беспокойной обезьяны – легко и непринуждённо ведёт читателя вглубь лабиринтов сознания и позволяет подружиться со своими тёмными сторонами. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 978-5-907243-72-9

© Роса Р. д., 2018

© ИД Ганга, 2018

# Содержание

Предисловие	7
Прелюдия	9
Мышление изнутри мифа	9
Технические моменты	11
Вести от обезьяны	13
Введение	13
Эта многослойная жизнь	13
Часть первая: тело	19
Глава 1	19
Эмоциональная цена рассеянности	19
Ответ – в пространстве между вещами	21
Три типа отношения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23



# **Ральф де ла Роса; Вести от обезьяны. О медитации и о том, что хочет донести до вас суетливый обезьяний ум**

*Салли Реал Джонсон (1966–2018)*

*За милости, за которые я не смогу отплатить.  
Ты подарила мне дерзкое чувство юмора.  
Ты пробудила во мне страсть к музыке.  
Без этих вещей я просто не смог бы выжить.*

*Моим учителям*

*Вы бесчисленны, как звёзды в ночном небе, и всё же каждый из вас  
— незаменим и драгоценен.*

*Хоть и невозможно воздать вам должное, как мог, я пытался.*

*Пусть работа продолжается.*

*Пусть распространяются учения.*

*Пусть наступает ясный рассвет, озаряющий всё.*

*Быть может, все драконы нашей жизни — это принцессы,  
которые ждут лишь той минуты, когда они увидят нас прекрасными и  
мужественными. Быть может, всё страшное в конце концов есть лишь  
беспомощное, которое ожидает нашей помощи<sup>1</sup>.*

***Райнер Мария Рильке***

The Monkey Messenger

is The Meditation & What Your Busy Mind is Trying to Tell You

Foreword by Susan Piver

Предисловие Сюзен Пайвер

Перевод с английского Александры Никулиной

---

<sup>1</sup> Цит. по: [Райнер Мария Рильке. Письма к молодому поэту. Пер. Г. Ратгауза // Райнер Мария Рильке. Победивший дракона. М.: Азбука, 2015. С. 339–379].

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc.  
Boulder, Colorado  
80301 USA*

*Публикуется по согласованию с издательством «Шамбала Пабליкейинз» (Боулдер, Колорадо, США) и литературным агентством Александра Корженевского*

© Ralph De La Rosa, 2018.

© А. Никулина. Перевод, 2019

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

## Предисловие

Медитация сегодня привлекает всеобщее внимание в силу своей подтверждённой способности обогащать жизнь людей, и это замечательно. Показано, что медитация нормализует артериальное давление, снижает уровень гормона стресса кортизола, помогает при хронической боли, бессоннице и депрессии и даже способствует увеличению здоровых областей мозга и уменьшению нездоровых. В общем, наукой установлено, что медитация – удивительный инструмент.

Чудесно! Однако здесь таится опасность. Заниматься медитацией исключительно ввиду того, что ею рекомендуют заниматься, – значит совершенно упускать из виду смысл практики. Хотя это действительно мощное исцеляющее средство (мой друг и коллега, учитель медитации Джонатан Фоуст говорит, что если бы медитацию продавали в форме таблеток, её принимали бы все), её смысл – гораздо более глубокий.

Медитация – не «лайфхак»<sup>2</sup>. Это духовная практика.

На страницах этой книги Ральф де ла Роса снова и снова указывает нам, что практика медитации является вратами не к самосовершенствованию, а к освобождению. Наша жизнь – это путь, говорит Ральф, – и мы уже обладаем совершенной целостностью, ценностью и величием.

Мы, западные учителя медитации, сталкиваемся с тремя основными ошибочными представлениями о практике, каждое из которых безупречно разоблачается в книге «Вести от обезьяны».

Первое ошибочное представление – самое главное, от которого нужно избавиться. Оно состоит в том, что медитация требует, чтобы человек прекратил думать. «Обезьяний ум» воспринимается как враг, которого нужно заставить молчать. Однако откуда вообще берётся идея о том, что медитация подразумевает «очищение» ума от мыслей? Ум существует, чтобы мыслить, как и глаза существуют, чтобы видеть, а уши – чтобы слышать. Попытаться заставить себя перестать мыслить – то же самое, что попытаться заставить свои глаза и уши перестать видеть и слышать. Смех, да и только! И даже если вам удастся добиться этого, что тогда? Это не принесёт большой пользы ни вам, ни другим людям. Попытаться перестать мыслить – значит развязывать масштабную войну с самим собой, войну, где одна часть вашего существа принуждает другую часть замолчать. Можно не сомневаться, что в обширном каноне буддийской мудрости, посвящённом медитационным практикам, нельзя найти указания «заткнуть» свой ум. Великие практикующие не говорят нам, что обезьяний ум нужно заморозить; напротив, они утверждают, что следует дать ему возможность проявляться именно таким, какой он есть. В таком случае мы обнаруживаем, что наши бесконечные мысли – лишь часть того, что происходит в нашем внутреннем мире, и нет никакой необходимости избавляться от них. Тогда мы воспринимаем обезьяну как друга, который может поделиться с нами мудростью, а не как врага, которого нужно истребить.

Второе ошибочное представление о медитации состоит в том, что медитация – форма самопомощи. Несомненно, она приносит огромную пользу. Она успешно применяется в контексте разнообразных планов лечения. Однако заниматься медитацией в целях саморазвития – бесплодное дело. Практиковать медитацию – не то же самое, что сесть на диету или решить чаще заниматься спортом. Медитация гораздо радикальнее – это проверенный метод, освобождающий из порочного круга саморазвития и вместо этого позволяющий увидеть наши естественные совершенство и целостность. Медитация – это путешествие, а не тактика. Такое путешествие начинается, когда мы перестаём связывать с ним какие-либо планы. Довольно

---

<sup>2</sup> Лайфхак (англ. *lifehack*) – простой практический приём, улучшающий жизнь. – Прим. пер.



отважный шаг и, по меньшей мере для меня, – труднопредставимый. Отказаться от всяких целей? Оставить все свои стратегии? Перестать уничтожать себя из-за того, что я недостаточно прекрасна? Ведь только этим я и занимаюсь! Тем не менее, когда я ставлю духовную практику на службу обыденным целям, исчезает весь её шарм. Когда я оставляю свои планы и просто позволяю быть тому, что есть, я обнаруживаю то, что на протяжении тысячелетий открывалось практикующим: медитация – это врата к трём качествам пробуждённого ума – мудрости, состраданию и силе. Эти качества серьёзно перевешивают мои привычные стремления и заботы. Когда я позволяю себе быть собой, обезьяна становится источником любви.

Вопреки бесчисленным изображениям осенённых благодатью практикующих в лосинах для йоги, третье ошибочное представление о медитации состоит в том, что практика сделает вас спокойнее. (Увы!) На самом деле медитация гораздо интереснее. Медитация не столько учит вас превращать обширный спектр человеческих эмоций в одно ровное переживание, сколько раскрывает мудрость, которая содержится в вашем нынешнем опыте. Все эмоции – гости на празднике. Когда вы садитесь и приступаете к медитации, вы направляете внимание на дыхание и затем просто позволяете себе быть собой. Вот и всё. В этом состоит суть практики. Что бы вы ни чувствовали – лёгкость, сумасбродство, злобу, радость, скуку или раздражение, не исключается ничего. Вы оставляете попытки слепить из себя нечто – и, напротив, расслабляетесь. Вы начинаете спокойнее относиться к себе. Нельзя переоценить возможности и последствия этого действия. Стена начинает рушиться, и вы перестаёте бояться собственной жизни. Это необычайный опыт. Вы видите, кто вы есть на самом деле, а поскольку вы перестаёте смотреть на мир сквозь грубую призму надежды и страха, вы также отчётливее видите сердце и ум других людей. Вы соприкасаетесь с собственной жизнью – вы действительно проживаете её. Теперь всё обретает яркость – радость, печаль, любовь, любые состояния. Едва ли это рецепт спокойствия – однако это путь, позволяющий обрести нечто большее: подлинность. В этом смысле ум-обезьяна – источник мудрости.

В книге «Вести от обезьяны» находит отражение опыт, полученный Ральфом в ходе работы терапевтом и буддийским учителем, а также его совершенно-несовершенная личность; в единстве они дают утончённый взгляд на эту плодотворную, преображающую, мистическую и вполне обыденную практику. Его книга – жизненно важное слово в западной литературе, посвящённой этой загадочной практике, где отдаётся дань уважения её прошлому и где она вводится в контекст современности.

*Сьюзен Пайвер*



## Прелюдия

### Мышление изнутри мифа

Опытные данные и проверенные, основанные на фактах открытия играют важную роль, и они составляют основу тех вещей, о которых я буду говорить на этих страницах. Я помню тот день во втором семестре занятий по исследовательским методам в университете, когда такое знание стало вдохновлять меня. Я ощутил свою силу, когда провёл метаанализ примерно десятка исследований, где рассматривалось применение внимательности в медицине, и обнаружил множество общих моментов в этих исследованиях. Например, разные исследователи, изучавшие различные случаи применения внимательности, неизменно обнаруживали, что участники экспериментов продолжали практиковать медитацию внимательности ещё долгое время после окончания исследования. В различных научных статьях я читал о том, что участники нашли эту практику настолько полезной, что навсегда сделали её частью своей повседневной жизни. Таким образом не только утвердилось моё пристрастие к практике, у меня также возникло желание углубиться в неё.

В противоположность этому в начале первого занятия по нейронауке наша преподавательница взяла в руки учебник и заявила: «Через 20 лет он устареет». Она рассказывала, что учёные стремительно делают новые открытия о мозге и быстро доказывают ошибочность различных научных теорий о его устройстве. В конце концов, когда-то учёные считали, что все нейронные связи в мозге закладываются в детстве и затем мы вынуждены проживать заложенные в нас программы. По этой причине раньше алкоголиков навсегда заключали в дома для душевнобольных; считалось, что зависимость невозможно излечить. Сегодня мы видим, что мозг – пластичен, он непрерывно меняется с каждым новым переживанием, и этот процесс продолжается в течение всей нашей жизни.

Можно понять слова моей преподавательницы по нейронауке также иным образом: мы склонны воспринимать научные открытия как точное знание, и это может быть опасно. Всякое знание потенциально может стать ловушкой, если мы слишком за него цепляемся. Наши «знания», независимо от их источника, непрерывно опровергаются и обновляются. Те люди, которые утрачивают гибкость понимания мира, обычно оказываются на обочине истории. Можно вспомнить тех, кто преследовал Галилея за ересь, когда он провозгласил свою гелиоцентрическую (где Солнце – в центре) модель Солнечной системы. Поэтому представители основных направлений науки научились осторожно относиться к тому, чтобы определять нечто в качестве *теории* со всеми вытекающими отсюда последствиями. Гораздо мудрее относиться к своим «знаниям» с лёгкостью и продолжать подвергать их сомнению. Пусть диалог развивается открыто.

Поэтому я прошу вас воспринимать то, что я буду говорить, как *теоретическую призму*. Теоретическая призма – это набор идей, наблюдений и взглядов, которые можно подобрать, чтобы воспринимать мир с их помощью. На самом деле можно воспринимать теоретическую призму как миф или детскую историю. Детские истории и сказки, вообще говоря, были для нас первым источником осмысленной информации о мире за пределами нашего дома и семьи. Именно из них мы извлекли первые значительные открытия и уроки жизни. Истории, мифы и науку объединяет то, что все они требуют, чтобы мы отказались от веры и сомнений ради новых открытий, ведь тогда мы сможем серьёзно ставить вопросы и тем самым развивать свои представления и восприятия. Здесь я прошу вас именно об этом: временно отбросить веру и сомнение, чтобы опробовать новую призму, постепенно понять, насколько она удачна, при этом понимая, что позже мы сможем отказаться (и откажемся) от этой призмы. В итоге никакая

призма никогда не даст полного и окончательного представления о реальности. Призма – это то, что оформляет опыт, однако главное – сам опыт как таковой.

Как показывают работы великого Джозефа Кэмпбелла<sup>3</sup>, мифы в некотором смысле содержат в себе истину. Иначе говоря, всякий миф, даже самый фантастический, показывает нам нечто важное, и в этом отношении теоретические призмы во многом подобны древним мифам. Один мой преподаватель часто обращался к этой идее Кэмпбелла и требовал, чтобы мы развивали навык, который он называл «мышлением изнутри мифа». Суть его состоит в том, что, если мы сможем думать внутри логики мифа, мы сможем извлечь заложенные в мифе смыслы, при этом необязательно принимать его как систему убеждений.

Важнейший момент любой теории и любого знания – это в принципе вопрос о том, функциональны ли эти знание и теория. Приносит ли использование этой призмы тот или иной полезный результат? Способствует ли то или иное открытие развитию диалога, продвигает ли оно людей к более ясному пониманию? Единственная функция любого опытного знания, теории, философии, рассуждения и мифа – обеспечивать *опыт*, который в том или ином смысле освобождает – привносит ощущение лёгкости, силы и устойчивости в нашу жизнь. В конце концов, одно дело – знать, что такое свобода, и совсем другое – переживать её.

Переживания, которые обладают освобождающей природой, всегда основываются на сострадании. В этой книге мы будем рассматривать идеи и процессы, которые могут помочь нам справиться с повторяющимися мыслями и навязчивыми стремлениями, а также лучше научиться распознавать паттерны своего поведения в отношениях и управлять ими. Однако лишь тогда, когда такие процессы сопровождаются душевной теплотой, они дают результат – этот момент я буду обсуждать подробно. Приведу одно сравнение, которое предлагает тибетский буддийский учитель Лама Тхубтен Еше: чтобы испечь пирог, нужна мука, но только масло и сахар делают пирог вкусным и востребованным. В нашем случае мука – это знание, а также психические и телесные процессы (в том числе медитация). Они необходимы, но сами по себе они достаточно пресные. Сострадание же – это масло и сахар, питательные ингредиенты, которые превращают муку в лакомство и делают осознанное развитие нашей жизни предприятием, стоящим наших усилий. Если факты, теории, мифы, открытия и медитации способствуют более полному раскрытию в нашей жизни качеств сострадания, роста и решимости, тогда они имеют огромный смысл. Давайте попробуем «мыслить изнутри мифов», предлагаемых в этой книге, в надежде, что мы сможем ощущать сладость жизни более полно и непрерывно.

---

<sup>3</sup> Джозеф Кэмпбелл (1904–1987) – американский исследователь мифологии, религиовед, автор знаменитой книги «Герой с тысячей лиц» (или «Тысячеликий герой»). – *Прим. пер.*

## Технические моменты

Задача этой книги состоит не только в том, чтобы предложить новые идеи относительно самых затруднительных аспектов нашего существования, но и в том, чтобы оказать читателям практическую помощь в решении подобных вопросов. По этой причине идеи, излагаемые в этой книге, сопровождаются медитационными практиками, которые вкрапляются в повествование. Очевидно, что эта книга привлечёт читателей с различным медитационным опытом. Чтобы, по возможности, ничего не упустить, я повторяю информацию о самых основах практики по мере продвижения к более тонким её аспектам. Здесь я предлагаю вам – с позиции своего почти двадцатилетнего опыта погружения в различные традиции, как восточные, так и западные, – те практики, которые принесли мне наибольшую пользу; во многих случаях это техники и идеи, с которыми, к сожалению, я познакомился не в начале пути. В общем и целом рекомендуется использовать те практики, которые помогают вам, и игнорировать остальные.

Поскольку направляемые аудиомедитации эффективно позволяют усвоить как саму технику, так и дух, стоящий за инструкциями по медитации, мы разработали аудиосопровождение для этой книги. Аудиотреки на английском языке можно найти по ссылке: [www.shambhala.com/themonkeyisthemessenger](http://www.shambhala.com/themonkeyisthemessenger).

Сведения и практики, представленные здесь, систематическим образом переплетаются между собой, и следует обращаться к их выполнению в указанной последовательности. Если вы прежде не занимались медитацией или конкретно этими практиками, я настоятельно рекомендую вам методично изучить текст и медитации и посвящать достаточное количество дней или даже недель выполнению каждой новой медитации – занимаясь ею ежедневно или настолько часто, как позволяет ваш график, – прежде чем переходить к следующей практике. В тибетском языке понятие медитации обозначается словом *gōt*, что означает «привыкание» или «привыкать». Выполняйте каждую направляемую практику до тех пор, пока она не войдёт в привычку. Каждому человеку потребуется для этого разное время.

Если вы являетесь опытным практиком медитации и хотите пропустить некоторые разделы книги, я вполне одобряю такой подход. Возможно, материалы восьмой и последующих глав окажутся для вас наиболее полезными. Эта книга может восприниматься в качестве развёрнутой системы практики или служить в качестве дополнения к уже сложившейся личной практике, которая вас в общем устраивает. Выбирайте сами, каким путём идти. Пусть она вдохновляет вас продолжать практику и полнее ощущать вовлечённость в собственную жизнь.

Более опытному практикующему может показаться, что в этой книге предлагается подход, противоречащий тому, к которому он привык. Особенно тем практикующим, которые обучены игнорировать или стараться выключать свой мыслящий ум, практики, цель которых состоит в искусном *взаимодействии* с частями обезьяньего ума, могут показаться странными или неудобными. Я рекомендую проявить авантюризм и опробовать новые способы управления жизненными энергиями тела и ума, чтобы понять, какую пользу они могут вам принести. Если предлагаемые здесь практики в итоге не приживутся или окажутся бесполезными, откажитесь от них и вернитесь к тем, которые лучше всего помогают вам.

Мы живём в эпоху, которой можно было бы дать такое название: «Я читаю пять книг одновременно и не могу закончить ни одной». Я часто слышу эти слова. Честно говоря, подобная привычка в отношении книг появляется и у меня. Остаётся надеяться, что «Вестям от обезьяны» удастся пробить этот стеклянный потолок. Цель этой книги состоит в том, чтобы вы отправились в путешествие, которое начинается на поверхностном уровне, с вещей, которые все признают истинными, и уводит в опасные глубины – к истинам и реальностям, лежащим в основе вашего собственного бытия. Желаю, чтобы вы извлекли из этой работы всю ясность и всё благополучие, которые в ней заложены.

Мой первый учитель Амма говорила: «Существует столько же духовных путей, сколько духовных искателей». Даже если вы не считаете практику медитации духовной практикой, суть этих слов всегда сохраняет актуальность: каждый человек проживает свою, совершенно уникальную жизнь, и потому практика двух разных людей не может и не должна быть одинаковой. Вы вкладываете в неё свои силы, и только вы сами будете пожинать плоды своих действий. Путь медитации, кто бы и как его ни определял, – это путь обретения личной силы, чествование нашей незыблемой неповторимости.

## Вести от обезьяны

### Введение

*Напишите одно настоящее предложение. Напишите самое правдивое предложение, которое знаете.*

*Эрнест Хэмингуэй*

Самое правдивое предложение, которое я знаю, звучит так: наше понимание всегда несовершенно. А именно: вопреки нашей склонности действовать так, словно наши восприятия являются объективными, словно наши органы чувств сообщают нам, что происходит в реальности, почти всегда мы ошибаемся. В этом – начало наших трудностей.

Переживания человека – многослойные и сложные образования. Они обладают богатым подтекстом, который, если он обнаруживается, нередко оказывается неожиданным. Наши восприятия людей, вещей и ситуаций только скользят по поверхности, раскрывают лишь малую толику реальности. Единственная тема этой книги – понимание того, что вещи обладают гораздо более глубоким содержанием, чем может показаться. Поэтому наш диалог с опытом в контексте жизни, которую мы изучаем, никогда не прерывается. В этом диалоге множество запятых, двоеточий, точек с запятой и бесконечных тире – но ни единой точки.

Если мы принимаем эту истину – что почти всегда вещи многограннее, чем мы полагаем, – то мы должны принять и некоторые другие возможности. Мы должны также принять возможность того, что все вещи и живые существа заслуживают гораздо более сострадательного отношения, чем обычно получают, в том числе и мы сами. Мы должны принять возможность того, что мы многого не улавливаем в перипетиях своей жизни: возможно, есть смысл в том, что кажется нам случайным; и то, что мы однозначно считаем тяжёлым и жестоким, таит в себе нечто ценное – человеческую добродетель. Возможно ли, что тьма жизни скрывает в себе великолепие, которое ожидает своего часа? Возможно ли, что разочарования и страхи, которые мы стремимся устранить, на самом деле являются вратами к богатой и полноценной жизни, которая, как мы чувствуем, предназначена нам. Возможно, от природы мы имеем мозг, который вынуждает нас слишком быстро прекращать диалог с жизнью. Быть может, мы сможем научиться по-новому её слушать.

Вопросы о мозге, убеждениях и поведении неизменно сводятся к вопросу о восприятии. Восприятие же, по своей природе крайне ограниченное, всегда достойно более глубокого изучения.

### Эта многослойная жизнь

Летом 2000 г. я распродал большую часть своего имущества и стал следовать за всемирно известным индийским гуру Аммой, которая путешествовала по разным городам США. Я ездил на автобусах «Грейхаунд» и арендовал машину, чтобы приобщиться к благодати и учениям, которые она передавала многочисленным духовным искателям, что собирались в конференц-центрах. В то время я считал, что мной движет чувство восторженной преданности этому существу, которое являлось живым воплощением любви. На определённом уровне так оно и было: это лето оказалось прекрасным. Однако в глубине души я преследовал изощрённую цель – бежал от самого себя. Я предпочёл такую экзотическую альтернативу настоящей работе со своим умом, разрушенным безжалостными, болезненными сценариями. Так в моей жизни

воплотился сюжет книги «Ешь, молись, люби»<sup>4</sup> задолго до того, как она была задумана автором, и конец моей истории оказался довольно-таки эффектным. Получилось так, что, когда Амма дала последние благословения в своём туре и мне пришлось отделиться от неё, я оказался на другом конце страны, и мне некуда было возвращаться. Мне не пришло в голову запланировать, что я буду делать дальше.

Мне случайно встретился старый друг, который также следовал за Аммой, и он предложил мне поселиться в его комнате в Колорадо. Несколько дней спустя я оказался в Скалистых горах, где по двору бродили лошади, а до ближайших соседей были многие мили пути. Эта местность была такой уединённой, что я почувствовал: наконец-то я смогу заменить испорченную версию себя на более новую и одухотворённую. Несомненно, именно в таких условиях должна была начаться моя новая жизнь, отданная служению.

Из вещей я взял с собой только то, что помещалось в мой потрепанный чемодан фирмы «Самсонит»; в нём не было места для проигрывателя или радиоприёмника. Это многое меняло. Я вырос на панк-роке и с детства играл в группах в стилях хэви-метал и хардкор. Бунтарская музыка раньше всегда была моим прибежищем, однако теперь это прибежище оказалось закрытым на ремонт.

Вообразите моё раздражение, когда оказалось, что я не могу выкинуть из головы песню Мадонны *Like a Virgin*<sup>5</sup>. Каждое утро я вставал на рассвете, занимался хатха-йогой, пел различные мантры и молитвы из своего репертуара и спокойно начинал медитировать с намерением погрузиться в глубокую безмятежность, а тут... «Словно ко мне прикасаются впервые! Словно я де-е-евственница... когда моё сердце... бьётся вместе с твоим...»

Эта песня продолжала звучать в моей голове каждый день на протяжении двух месяцев, и в то время я не мог сообразить, что с этим делать. Также я не задумывался, что этот опыт может быть связан с характером эволюции человеческого вида и динамикой личного развития – это основные темы, которые будут рассматриваться в данной книге. Тогда я был уверен, что смысл моих переживаний лежит на поверхности: мой мозг изводит меня, бросает меня на ложе из раскалённых гвоздей, которое можно также назвать «40 лучших хитов моего детства». Я решил, что мой злокозненный ум – подтверждение того, что жизнь несправедлива.

Несомненно, вы понимаете мои переживания. Подсчитано, что в среднем у человека возникает 12–70 тыс. мыслей в сутки (конечно, обоснованность измерения такого эфемерного и субъективного явления оспаривается)<sup>1</sup>. Мыслей окажется ещё больше, если учитывать *фрагменты* мыслей, которые блуждают под поверхностью сознательного ума, но так и не обретают достаточной связности, чтобы превратиться в полноценные мысли, – тибетский учитель медитации Чогьям Трунгпа Ринпоче называл их «сплетни подсознания». Как мне известно, другие тибетские буддийские учителя подсчитали, что возникает шестьдесят подобных фрагментов за время одного щелчка пальцами<sup>2</sup>. Каждый такой «шум» соотносится с некоторым количеством нейронных возбуждений из общего числа в 100 миллиардов, при этом многие нейроны возбуждаются со скоростью, достигающей 320 км / ч. Деятельность ума настолько активна, что на наш мозг приходится примерно 20 % ежедневного объёма сжигаемых калорий, хотя и весит он всего около трёх килограммов, что составляет менее 2 % от общего веса среднего человека<sup>3</sup>. Добавьте сюда невероятное однообразие наших мыслей: 70–90 % наших мыслей уже возникали, и вероятность того, что процент повторяющихся мыслей будет высоким, увеличивается, если большинство наших мыслей – неприятные<sup>4</sup>.

Представьте себе ядерный реактор, который используется для обеспечения энергией армии хомячков, бегающих в колесе, – и время от времени эти хомячки, к вящему вашему

---

<sup>4</sup> Речь идёт о знаменитом романе Элизабет Гилберт. – *Прим. пер.*

<sup>5</sup> «Словно девственница» (англ.) – одна из популярнейших песен певицы, вышедшая в 1984 г. – *Прим. пер.*

удивлению, обращаются к вам с осмысленными утверждениями. Может показаться, что именно это происходит у нас «на чердаке». Возможно, более удачно другое сравнение: представьте, что ядерный реактор обеспечивает энергией самый лучший музыкальный проигрыватель во всей Вселенной – он был создан, чтобы проигрывать самую превосходную, запредельную и блаженную музыку всех времён, – и вот игла застряла на какой-то царапине. Снова и снова звучат две с половиной секунды вступления, но прослушать всё произведение так и не удаётся.

Мне пришла идея назвать этот общечеловеческий опыт повторяющихся мыслей «сознанием заедающей пластинки». Будда называл его «обезьяньим умом», поскольку наши мысли склонны вести себя как зловердные обезьянки: они прыгают туда-сюда, их почти невозможно поймать, их не заботит то, какой разгром они учиняют. Именно эта часть нашего ума беспокойна, непоследовательна, иногда суетлива, а иногда сумрачна, непокорна и неукротима. Этот поток ума подобен бурной реке или шести разным рекам, которые стремятся нести нас в шести разных направлениях. В словаре «Мерриам-Вебстер» английское выражение *to monkey around* (играться, обезьянничать. – *Прим. пер.*) определяется так: «заниматься вещами, которые бесполезны или несерьёзны; впустую тратить время»<sup>5</sup>. Кроме того, выражения *обезьянничать* и *вести себя как мартышка* в разговорной речи означают «подражать». Здесь содержится намёк на то, что явления, с которыми мы сталкиваемся на поверхностном уровне восприятия и познания, – лишь простой слепок жизни – или невразумительная копия реальности, существующей на гораздо более глубоком уровне сознания. Или и то и другое сразу.

Моя подруга Эмбир рассказывала, что однажды она обедала в индийском ресторане, который регулярно атаковали реальные обезьяны. Они стали представлять такую проблему, что ресторан нанял человека, единственная работа которого состояла в том, чтобы стоять у входа и стучать по полу большой палкой всякий раз, когда обезьяна пыталась проникнуть в ресторан. Эмбир пыталась насладиться обедом, невзирая на регулярные карикатурные шлепки, раздававшиеся, когда очередной нежеланный гость удирал прочь, и вот одной обезьяне всё-таки удалось прорваться сквозь охрану. Все работники ресторана, в том числе повара, стали преследовать и пытаться прогнать её, загоняя ближе ко входу. Поскольку за входом в это время никто не следил, в заведение спокойно прошествовала другая обезьяна, заняла место напротив Эмбир и стала выпрашивать у неё кусочек чапати<sup>6</sup>.

Коварная и неистощимая сила, которая иногда прокрадывается через главный вход, иногда через чёрный ход – и порой ведёт себя как задира, порой как школьный шут, – кажется, обосновалась в сложных тканях и нейронных сетях нашего мозга. Стоит ли удивляться, что обезьяний ум – настоящий бич для практикующих медитацию по всему миру? Люди, которые стремятся найти отдохновение в созерцательной практике, нередко воспринимают мысли как раздражающую помеху, грубого нарушителя покоя, который проникает через чёрный ход. Весьма любопытно, что опыт обезьяньего ума побуждает людей заниматься медитационной практикой и *при этом* уводит от неё. За 10 лет преподавания я чаще всего слышу две противоречащие друг другу истории о рассудочном уме:

- 1) «мой ум слишком суетлив, мне обязательно нужно медитировать»;
- 2) «мой ум слишком суетлив, я совсем не могу медитировать».

В некоторых случаях такое «сознание заедающей пластинки» ведёт к более серьёзным проблемам. Неспособность регулировать повторяющиеся мысли и размышления связывают с такими клиническими диагнозами, как тревожность, депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), острое стрессовое расстройство и посттравматическое стрессовое рас-

---

<sup>6</sup> Лепёшка из пресного теста. – *Прим. пер.*



стройство. Все эти расстройства являются значимыми факторами риска для суицида<sup>6</sup>. Одна моя клиентка, прежде чем обратиться ко мне, исцелилась от самых серьёзных проявлений своего ОКР. Ранее в любой ситуации, в которую она попадала, её мозг создавал фантазию о наихудшем возможном развитии событий и начинал бесконечно прокручивать эти мысли. Подобная изнуряющая склонность следовала за ней, словно тень.

Вспомним историю Кена Болдуина<sup>7</sup>: из-за депрессивных размышлений этот человек уверился, что его жизнь совершенно «безнадёжна». Подобные мысли заставили его дойти до середины моста Золотые Ворота, перелезть через ограждение и прыгнуть в воду с высоты 67 метров. Он сам рассказывает, что в тот момент, когда он отпустил ограждение, он осознал, что все его проблемы «вполне можно было решить – кроме одной – прыжка». Каким-то образом в воздухе он смог обрести присутствие духа и перевернуться (он летел вперёд головой), направить носки ног вниз и придать телу максимально обтекаемую форму, чтобы уменьшить площадь и силу удара. Кен Болдуин сломал едва ли не все кости в теле, однако смог выжить и поведать другим свою историю. Он выжил и стал бороться за распространение сведений о самоубийствах и за их предотвращение<sup>7</sup>. Очевидно, основное, что толкнуло его на попытку самоубийства, – мысли. Он попал в ловушку ложной истории ума – безнадёжности, и эта история едва не стоила ему жизни.

Конечно, не всегда наше состояние бывает настолько плачевным. Бывают и другие моменты, когда отступает клаустрофобия обезьяньего ума и возникают состояния присутствия, которые ощущаются как более открытые, тёплые, полные близости и даже запредельные. Мы соприкасаемся с иными своими возможностями, когда спонтанно погружаемся в созерцание великолепного заката, испытываем восторг от театральной постановки, играем в спортивную игру, занимаемся искусством или участвуем в любом деле, в котором всё кажется связанным в единый процесс. Мы соприкасаемся с этим более естественным состоянием в моменты наивысшего сексуального возбуждения, в моменты достижений, в моменты, когда мы намеренно поступаем сострадательно, – всегда, когда наше привычное чувство Я отступает и остаётся чистый опыт настоящего. Можно пойти дальше и сказать, что в таких случаях мы видим проблеск своего истинного (по меньшей мере *более* истинного) Я. Это такое Я, которое спокойно и в то же время вдохновенно приобщается к истинной жизни вещей. В такие моменты проявляются возможности, выходящие за пределы способов бытия, основанных на стремлении защищаться, выходящие за пределы машинальной жизни.

Может показаться, что мы должны культивировать это чувство открытости, свежести, радости, восторга и спокойствия, с которым мы соприкасаемся в подобные моменты. С буддийской точки зрения, однако, подобное состояние бытия уже всегда изначально присутствует и присутствовало в нас. Мучительно понимать, что эта беспредельность ожидает, когда мы обнаружим её внутри себя, в то время как мы неустанно ищем её вовне. Такое состояние – это не столько то, к чему мы идём, сколько то, что остаётся с нами, когда мы прекращаем свои поиски. Наша более глубокая природа – это то, что остаётся, когда мы отказываемся от неосуществимой цели, перестаём пытаться быть кем-то кроме себя.

Мысли о самоубийстве стали посещать меня в возрасте восьми лет. Они возникали почти ежедневно, пока наконец в 2004 г. в возрасте 28 лет я не прошёл качественную терапию. Прежде мой отец успел – дважды – оставить нашу семью, меня высмеивали и публично унижали, меня избивали так, что у меня развилось посттравматическое стрессовое расстройство, и я столкнулся со смертью во всевозможных формах (в частности, со смертью своего отца, некоторых близких друзей, а также женщины, которая умерла, когда спала рядом со мной). На момент начала терапии моё состояние почти соответствовало диагностическим критериям

---

<sup>7</sup> Кен Болдуин – один из выживших после неудачной попытки совершить самоубийство, прыгнув с моста Золотые Ворота (Сан-Франциско). – *Прим. пер.*

пограничного расстройства личности<sup>8</sup>. В этом не было никакого «безумия», такие привычные способы поведения мой обезьяний ум сформировал под влиянием обстоятельств, которых я не выбирал. Я испробовал все средства, чтобы справиться с депрессией и гневом: ЛСД, экстази, кетамин, групповую игру на барабанах, мантру Харе Кришна, гуру Амму, рейки<sup>9</sup>, христианство, викканство<sup>10</sup>, частые переезды, виски, панк, политику, танцы в ночных клубах. Я также использовал и более традиционный метод: вымещал свои эмоции на окружающих и оставлял за собой вереницу обид. Всегда, когда я искал вдохновения, неустанные и болезненные мысли, с которыми я жил, утихали совсем ненадолго – если утихали вообще. Я стал ненавидеть всё и вся. Сильнее всего я стал ненавидеть себя. Я погружался всё глубже и глубже и наконец достиг точки, когда ежедневная внутривенная доза героина и кокаина (стоимостью 150 долларов) казалась единственным способом прекратить войну, которая бушевала во мне.

Мне повезло, как и Кену Болдуину. В моей жизни присутствовали люди, которые не бросили меня в этой ситуации; кроме того, я нашёл местный центр по реабилитации наркозависимых, «Уолден Хаус», который я мог бесплатно посещать на протяжении шести месяцев. В то же время я узнал о медитации на основе внимательности. Я начал практиковать в общине под названием Urban Dharma («Городская Дхарма») (ныне известной как Against the Stream («Против течения»)) под руководством Винни Ферраро из проекта Mindful Schools<sup>11</sup>. Медитация в сочетании с той работой, которую мне удалось осуществить совместно с терапевтом из «Уолден Хаус», помогла мне добраться до истоков моего внутреннего хаоса. В этой государственной лечебнице – где я спал рядом с бывшими уголовниками, недавно вышедшими из тюрьмы, – я впервые в жизни пережил подлинную, глубокую трансформацию. Вопреки моим переживаниям, связанным с загадочными гуру, ашрамами и тому подобным, подлинная духовная жизнь началась на глубочайшем дне моей жизни. Я пробудился в глубокой низине, а не на горных высотах.

Эту историю стоило бы рассказывать в другой книге, однако именно то, что я понял за те шесть месяцев пребывания в «Уолден Хаус», вдохновило меня стать человеком, которым я являюсь сейчас. После реабилитации я поехал в Нью-Йорк с двумя чемоданами, парой сотен долларов, щедрыми дарами немногих друзей, отсутствием образования и ясным желанием отдавать в мир то, что спасло мне жизнь: психотерапию, медитацию и йогу<sup>12</sup>.

Если иметь в виду природу тех трудностей, в которые погружает нас мыслящий ум, совершенно естественно, что мы склонны его демонизировать. Дело не только в этом. На самом деле наш мозг и наш организм – сложнейшие явления известной нам Вселенной. Они сложнее и загадочнее, чем галактические туманности и сверхновые; они способны совершать то, что до появления науки считалось чудом. Представьте, что ваш мозг – это Марлон Брандо из первой сцены фильма «Крёстный отец», который хриплым голосом умоляет: «Что же я сделал, что вы относитесь ко мне с таким неуважением?». В конце концов, хотя обезьяний ум, это дикое и неукротённое проявление ментального опыта, может показаться главным героем пьесы, он

---

<sup>8</sup> Пограничное расстройство личности – психическое расстройство, которое характеризуется эмоциональной неустойчивостью, низким самоконтролем и социальной дезадаптацией. – *Прим. пер.*

<sup>9</sup> Рейки – вид целительской практики, в котором используется метод «исцеления путём прикосновения». – *Прим. пер.*

<sup>10</sup> Викканство – неоязыческая западная традиция, в основе которой лежит почитание природы. – *Прим. пер.*

<sup>11</sup> Mindful Schools («Осознанные школы») – американская организация, которая занимается интеграцией практики внимательности в школьное образование. – *Прим. пер.*

<sup>12</sup> Реабилитационный центр, который я посещал, является бесплатным центром и финансируется штатом Калифорния через средства, идущие от пособий по нетрудоспособности, которые выплачиваются наркозависимым. Точно могу сказать одно: сейчас я бы уже умер или бродяжничал, если бы мне не повезло жить в штате, имеющем развитую сеть социальной поддержки. Поскольку мне протянули руку помощи, когда я стоял у порога смерти, теперь смысл моей жизни состоит в том, чтобы отдавать миру в 10 раз больше. Если в этой книге вы найдёте что-либо новое или полезное, пожалуйста, вспомните об этом, заполняя бюллетень на следующих выборах.

лишь один из её персонажей – и он заслуживает гораздо более сочувственного внимания, чем обычно получает.

Руководящий принцип этой книги состоит в радикальном отказе от понятия патологии; это представление о том, что в конечном итоге все мы в полном порядке. Иначе говоря, когда мы начинаем наполнять свою жизнь сострадательным вниманием, даже самые проблематичные части нашей личности начинают раскрывать свои скрытые стороны – благодатную мудрость, спонтанность, осмысленность и способность к трансформации. Радикальный отказ от понятия патологии подразумевает, что эти скрытые стороны присутствуют изначально. Они никогда не утрачиваются, хотя мы, безусловно, утрачиваем их переживание. В первой части книги мы увидим, что обезьяний ум на самом деле имеет веские причины для существования. Обезьяний ум – не случайность, не следствие жестокости жизни, не свидетельство некой нашей неполноценности, и он не существует в вакууме. Скорее, циклические паттерны мыслей – лишь один из многих повторяющихся жизненных паттернов, которые переплетаются между собой, имеют конкретный источник и пытаются привлечь наше внимание. Природа нашего обезьяньего ума – проблема гораздо более глубокая, чем проблема познания; она связана с нашей эволюцией как вида и самим нашим выживанием – от личного выживания до выживания всего человечества. Здесь я без обиняков предложу вам проверенные временем и научно обоснованные практики, которые отличаются от практики внимательности в её общепринятой версии, методы, которые позволяют искусно решить проблему фундаментального несоответствия между нашей биологией и образом жизни.

Во второй части этой книги мы глубже исследуем эти методы и начнём разбираться, почему многие практикующие разочаровываются в медитации. Мы исследуем, каким образом через практику можно подняться над шумом своего ума и перестать ненавидеть отдельные части своей личности. Мы также коснёмся теории травмы в тех её аспектах, которые имеют отношение к каждому человеку. Привычные способы усвоения нами враждебных переживаний определяют то, каким образом проявляется обезьяний ум, и это открытие углубляет наше понимание смысла медитации. В третьей части исследуется слой сознания, скрывающийся прямо под потоком мыслей, – послание, не столь ясно оформленное, которое смотрит нам прямо в лицо, только мы обычно не замечаем его. Я расскажу вам, какие существуют научно обоснованные способы работы с умом, которые, как установлено, способствуют улучшению качества жизни на телесном, эмоциональном, когнитивном, межличностном и социальном уровнях.

В третьей части мы разберём и проясним одну из самых тёмных сторон человеческого опыта – глубокие эмоции и динамическую сеть их функционирования. Здесь я предложу уникальное соединение западных психотерапевтических методик и восточных медитационных подходов, цель которого – дать читателям возможность непосредственно пережить опыт, вокруг которого сосредоточивается наш разговор. Вооружившись призмой эволюционной психологии, нейронауки, теории травмы, тибетского буддизма, западной психологии, из которой исключается понятие патологии, мы начнём обретать новое понимание своей природы.

Мне хочется, чтобы вы каким-то образом обнаружили разумность, которая скрывается во всех наших невротических паттернах. Пусть этот вопрос ещё остаётся нерешённым, пока вы ищите подтверждений на этих страницах и в самих себе, однако я хочу сказать о том, что за моё двадцатилетнее путешествие стало для меня совершенно очевидным: похоже, обезьяний ум – посланец нашей более глубокой природы – это удивительное существо, зверь, который привык обращаться к нам со страстными речами в надежде, что когда-нибудь мы сможем услышать его весть.

## Часть первая: тело Обезьяна медитирует

### Глава 1 Ответственность за собственное счастье

*Текущие обстоятельства вашей жизни не определяют, куда вы можете прийти; они определяют лишь то, откуда вы начинаете.*  
**Нидо Кубейн**

#### Эмоциональная цена рассеянности

Да благословит Бог американскую систему образования! Речь идёт о наших учителях, которые много работают и имеют низкие зарплаты. Похоже, они являются единственным источником топлива для американского общества, этого «паровозика, который смог»<sup>13</sup>, и никто другой так не ратует за подъём этого «паровозика» в гору. Я искренне уважаю учителей, хотя и отмечаю тот абсурдный факт, что большинство людей, которые учились в школе по меньшей мере полтора десятка лет, выходят из неё, не имея никаких знаний об основополагающих аспектах нашей жизни. Мы тренировались запоминать таблицу умножения и исторические факты, но разве кто-нибудь учил нас тренировать своё *внимание* – то самое качество, которое делает возможным обучение и запоминание? Мы проводили несметные часы в биологических лабораториях, но разве кто-нибудь учил нас, что *важно сознавать ум и тело*? Мы изучали изумительное строение дыхательной системы, но разве кто-нибудь учил нас, что *при помощи дыхания* можно положительно влиять на состояние своей нервной системы? Мы вынуждены были каждый день просиживать штаны неестественно долго, но разве кто-нибудь учил нас *управлять умом, когда он витает в облаках*?

«Рассеянный ум – несчастный ум». Так звучит название исследования, проведённого Мэттью Киллинсвортом и Дэниэлем Гилбертом<sup>8</sup>. Эти гарвардские психологи обнаружили, что, когда наш ум находится не в ладах с настоящим, это разрушительно влияет на наше эмоциональное состояние. Если мы делаем одно дело и при этом думаем о другом, наш настрой понижается – даже если мы думаем о чём-то приятном. Гилберт и Киллинсворт обнаружили, что эмоции участников их исследования сильнее коррелировали с содержанием отвлекающих мыслей, чем с теми явлениями, которые они реально переживали в наблюдаемом мире. Говоря вкратце: отвлекающие мысли ухудшают ваше состояние; если же вы отвлекаетесь из-за вещей негативного рода, вы будете чувствовать себя ещё хуже. Более того, за рассеянность ума приходится «эмоционально расплачиваться» в любом случае – неважно, думаете вы о прошлом, о будущем или свободно фантазируете. Иными словами, наш суетливый мозг не позволяет нам наслаждаться жизнью из-за того, что нельзя изменить; того, что ещё не случилось; и того, что в принципе никогда не случится.

Суетливый мозг-улей выматывает нас. Он бесконечно жужжит, подтачивая наши ресурсы. Мы можем наконец нащупать кнопку «Выкл.», но в итоге она всегда оказывается кнопкой «Повторить позже», и знакомое жужжание будит нас снова через 10 минут. Если нам вообще удастся заснуть. Та же заедающая пластинка, которая изматывает нас весь день,

---

<sup>13</sup> «Паровозик, который смог» – детская сказка, главный герой которой – маленький паровозик, которому удаётся преодолеть высокий подъём в гору благодаря своей вере в себя и упорству. – *Прим. пер.*

также может лишать нас покоя и ночью. По оценкам Американской академии медицины сна, 30–35 % людей страдают бессонницей, и у несчастных 15–20 % людей она продолжается три месяца и дольше<sup>9</sup>. Основная причина бессонницы – ум, возбуждённый стрессом, то есть чрезмерным количеством забот и мыслей о работе, семье, учёбе, деньгах и т. д.<sup>10</sup> В таких случаях мы пичкаем свой неуёмный ум лекарствами, чтобы хоть немного выспаться. Девять миллионов американцев сегодня принимают рецептурное снотворное<sup>11</sup>. Большинство этих препаратов вызывают привыкание и не устраняют глубинный источник проблемы, из-за чего бессонница возвращается, как только человек перестаёт принимать медикаменты.

Проблема усугубляется также в связи с тем, что современная ситуация предъявляет ко многим людям, особенно на Западе, беспрецедентные требования. Ожидается, что человек будет совмещать всё больше различных обязанностей, искусно владеть разными ролями, проявлять большую гибкость в своей карьере, взаимодействовать с растущим количеством людей и событий через самые разнообразные социальные сети (представьте себе, те самые сети, которые снижают объём нашего внимания) и так далее, до бесконечности. Разве наши предки составляли какие-нибудь чек-листы и списки неотложных дел? По меньшей мере с ними нельзя было связаться, когда они отлучались из дома или с работы. Нельзя было оповестить их «жужжанием» через одно из 12 приложений в телефоне, что вы ожидаете от них ответа в ближайшие часы или даже минуты. (Любопытный факт: каждый раз, когда телефон издаёт звуки, наше артериальное давление подскакивает. Звонки и звуковые сигналы наших телефонов непрерывно и ежедневно подвергают наш организм слабым, но значимым эмоциональным перепадам<sup>12</sup>.) Тем не менее проблема переизбытка стимулов и постоянной рассеянности – необычайно древняя проблема. 2 500 лет тому назад Будда мог бы прокомментировать открытия Киллинворта и Гилберта: «Ничто не может ранить больше, чем необученный ум, и ничто не может помочь лучше, чем хорошо обученный ум».

Психологи и врачи знают, что когнитивные функции влияют на благополучие человека, поэтому существует множество терапевтических методик, которые пытаются воздействовать на организм на уровне мышления. Я сам изучал один из самых широко признанных и научно обоснованных методов терапии травмы у детей и подростков – травма-фокусированную когнитивно-поведенческую терапию (ТФ-КПТ). В основе этой методики лежит когнитивно-поведенческая терапия, в рамках которой считается, что основной источник нашего страдания – это мысли, и потому клиенты включаются в процесс изменения своего мышления. Цель ТФ-КПТ – уменьшить самые невыносимые симптомы травматического стресса, и она реализуется через обучение детей и подростков переоформлению и переписыванию своих мыслей и восприятий, какой бы тяжёлый и невыносимый опыт они ни пережили. Мне кажется, это великолепный метод, помогающий молодым людям освободиться от самообвинительных, избегающих, сверхэмоциональных или сверхтревожных мыслей (которые у детей всегда выражаются в поведении). ТФ-КПТ даёт им инструмент, который позволяет создать связное, оптимистическое повествование на основе травматического опыта, который в ином случае остаётся фрагментированным.

Тем не менее существует различие между контролем травмы и исцелением. Хотя вполне возможно направить свои мысли в благоприятное русло, эта стратегия просто позволяет нам влиять на содержание наших мыслей и почти не затрагивает истинного корня проблемы. Наши мысли – лишь служебный вагон в товарном поезде нашего ума. Если мы действительно хотим работать с проблемой, которая выматывает нас днём и лишает покоя ночью, нужно добраться до локомотива и заняться паровым двигателем.

Если психологи помогают человеку переоформлять и переписывать свои мысли – обучать обезьяну, так сказать, – то люди, практикующие медитацию, нередко исповедуют не менее одномерный подход: они пытаются убить обезьяну. Внутри медитационных сообществ преоб-

ладает такое видение образа обезьяны, предложенного Буддой, которого он не подразумевал: словно мыслящий ум – это некая грязная, грубая, низшая форма жизни, не обладающая для человека никакой ценностью; словно это лишь груда отходов, неизменно возникающая снова (так вынесите же мусор!). Однако эта точка зрения противоречит ключевому принципу нейронауки: мозг не может *ничего* не делать. Сама его природа состоит в вечном движении. Представьте, что стоите рядом с огнём и судите, попрекаете и злитесь на огонь за его жар. Довольно забавно и бессмысленно, не правда ли? Однако именно так многие практикующие медитацию пытаются взаимодействовать с обезьяньим умом.

## Ответ – в пространстве между вещами

«Пространство между вещами» – это тема, которая возникает во многих сферах, имеющих отношение к внутренней работе. Мы поступим правильно, если разберёмся, о чём идёт речь. В контексте нашего разговора пространство между вещами – это ключ к тайне того, как мы переживаем свой ум, и даже того, как мы можем управлять им. Это пространство иногда называют «третьей вещью». Известно, что любой опыт всегда подразумевает наличие субъекта и объекта (скажем, меня и альбома Led Zeppelin III). Третья вещь – то, что находится в пространстве между субъектом и объектом: их отношение (в данном случае – моё неизменное восхищение этим диском). Впрочем, эта вещь может быть гораздо более тонкой, настолько тонкой, что едва ли сможем её заметить (например, часто так происходит, когда речь идёт о наших эмоциях). Однако мы соотносимся с любыми переживаемыми явлениями, и качество этого отношения определяет природу всех наших мыслей, чувств, слов, действий и впечатлений, связанных с окружающим миром.

Например, вы идёте на какой-нибудь семинар вместе со своим другом. Ваш друг с волнением ожидает, когда вы услышите речь ведущей. Он уже побывал на многих её занятиях и успел рассказать вам, какая она замечательная и как её семинары изменили его жизнь. Вы занимаете своё место, семинар начинается, и как только ведущая начинает говорить, вы вспоминаете, что были знакомы с ней в старших классах школы, где она довольно жестоко издевалась над одним из ваших лучших друзей. Вас это задевает: вы испытываете гнев, обиду. Вы пытаетесь свыкнуться с мыслью, что эта женщина могла измениться, но ничего не выходит. Вы всё равно расстраиваетесь. Каждое слово, которое она произносит, звучит, словно скрежет ногтей по школьной доске. Вы хотите уйти, но не желаете обращать на себя внимание. В середине лекции вы начинаете вспоминать любимые сцены из телесериала «Сайнфелд»<sup>14</sup>, чтобы прийти в себя. Когда семинар заканчивается, ваш друг говорит: «Боже, как же она *вдохновляет*. Потрясающий семинар! Запишусь-ка на углублённый курс». Вы отвечаете с раздражением. Вы выплёскиваете все те чувства, которые подавляли, когда представляли себе, как Элейн танцует на корпоративе, а Джордж Костанза попадает, когда ест сэндвич с копчёной говядиной во время секса.

Вы и ваш друг побывали на одном семинаре, слышали одни и те же идеи, те же слова, однако ваше восприятие оказалось диаметрально противоположным. Присутствовало лишь одно различие: ваше отношение к преподавателю.

Теперь вообразите, что вы идёте домой и, ещё не остыв, ищите ведущую семинара в сети. Вы пишете ей письмо и попрекаете за все те проблемы, которые она учинила. К вашему удивлению, часом позже она отвечает на ваше письмо. Она пространно просит прощения и приглашает вас на чашку кофе. Вы соглашаетесь. В кафе преподавательница снова извиняется за те поступки, которые она совершила в прошлом. Она рассказывает, что в её семье было много насилия, и она вымещала свою боль и смятение на вашем друге. Она признаёт, что ошибалась.

---

<sup>14</sup> Американский комедийный ситком, выходивший с 1989 по 1998 гг.; считается одним из лучших телешоу всех времён. Упомянутые ниже Элейн и Джордж – одни из главных персонажей сериала. – Прим. ред.

Вы понимаете, что с тех пор, как вы её знали, она прошла путь исцеления и радикально изменила свою жизнь – почему и стала преподавать. (Клянусь, в этой истории нет ничего автобиографического.) Она спрашивает у вас контакты вашего друга из старшей школы, над которым она издевалась, поскольку очень хочет извиниться перед ним. Теперь вы понимаете, что эта женщина – искренний человек. Ваше отношение к ней меняется, и теперь вы жалеете, что пропустили семинар. Может быть, вы даже посетите другое её занятие.

Возможно, ваши отношения с собственным умом не отличаются от ваших отношений с другими людьми? Возможно, части вашего обезьяньего ума подобны женщине из этой истории? Различные проявления нашей личности могли причинять нам боль в прошлом, и мы можем стремиться наказать или пристыдить их – при этом мы не уделяем внимания совершенствованию отношений со своим умом в настоящем. Вообще говоря, когда мы узнаём о прошлом того или иного человека и о пережитых им испытаниях, мы неожиданно начинаем относиться к нему человечнее, становится гораздо труднее судить его. Точно так же мы можем познакомиться со своим обезьяньим умом – а также с тревогами, одержимостями, обидами, непониманием, страхами, стремлениями и желаниями, которые движут им, – далее мы будем глубже и подробнее раскрывать эту тему.

### **Три типа отношения**

Йонге Мингьюр Ринпоче – молодой и весьма харизматичный учитель в традиции тибетского буддизма, родившийся в Непале, происходит из семьи уважаемых гуру. Просветление в его случае – своего рода семейный бизнес. Хотя Мингьюр Ринпоче воспитывался в окружении благородных монахов, от рождения он страдал паническим расстройством, которое преодолел при помощи медитации. Он любит рассказывать о трёх категориях отношения к опыту. Когда мы позволяем опыту диктовать нам, что чувствовать, думать и делать, опыт становится нашим *хозяином*



## **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.