

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

ДИПАК ЧОПРА

АБСОЛЮТНАЯ МЕДИТАЦИЯ



7-ДНЕВНЫЙ
АВТОРСКИЙ
КУРС
МЕДИТАЦИИ

ПУТЬ
К ОСОЗНАННОЙ
И ПОЛНОЙ ЖИЗНИ

Духовные законы здоровья

Дипак Чопра

**Абсолютная медитация. Путь
к осознанной и полной жизни**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.96
ББК 88.6

Чопра Д.

Абсолютная медитация. Путь к осознанной и полной жизни /
Д. Чопра — «Эксмо», 2020 — (Духовные законы здоровья)

ISBN 978-5-04-157627-1

«Абсолютная медитация» Дипака Чопры — плод многолетних исследований и подробнейшее описание феномена медитации и ее положительного воздействия на наше физическое, ментальное и эмоциональное состояние, а также на отношения с другими людьми и миром. В своей новой книге автор мировых бестселлеров, специалист по интегративной медицине и самопознанию Дипак Чопра не только делится новейшими сведениями и научными данными о медитации, но и рассказывает, как сделать ее привычной повседневной практикой и сразу же ощутить ее целительное воздействие. Здесь вы найдете десять упражнений-медитаций, меняющих восприятие мира и развивающих осознанность, 7-дневный курс медитаций для определения жизненных целей, а также полезное приложение — 52 мантры для медитации с описаниями и пояснениями. С «Абсолютной медитацией» вас ждет полная трансформация, цель которой — пробудить тело, разум и дух, чтобы научиться открыто, свободно, творчески и осознанно проживать каждый день своей жизни. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-157627-1

© Чопра Д., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Введение	7
Сигнал к пробуждению	7
Что нужно сделать	10
Абсолютная медитация	12
Глава 1. Почему «абсолютная» медитация?	12
Медитация – уникальный опыт	13
Абсолютная медитация	15
Разделенная личность	17
Пробудиться здесь и сейчас	18
Урок 1. Как жить осознанно	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Дипак Чопра

Абсолютная медитация

Путь к осознанной и полной жизни

Deepak Chopra, MD

Total Meditation: Practices in Living the Awakened Life

* * *

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Copyright © 2020 by Deepak Chopra, MD

© М. Борисова, перевод, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

Введение

Сигнал к пробуждению

Дорогой читатель, есть много веских причин для медитации, которые существуют уже тысячи лет. Но эта книга написана не для того, чтобы оглядываться назад, а чтобы смотреть вперед. Я называю это пробуждением. Это означает пребывать в свете, обрести благодать, освободиться от боли и страданий. Пробуждение – это воплощение истинного счастья, а абсолютная медитация – ключ ко всем этим сокровищам.

Если я сумею убедить вас, что вам подходит такая жизнь, вы получите невероятный опыт. Отныне все, что будет происходить в вашей жизни сегодня, завтра и в любой другой день, больше не будет предсказуемым. Если вы позволите счастью раскрыться, то каждый день наполнится новизной и творчеством.

Для начала зададим самый обычный вопрос: что делает человека поистине счастливым? Взаимная любовь? Стабильная семейная жизнь? Успешная карьера? Пожалуй, каждый человек на свете ответит по-своему. Хотя мы ищем счастья старыми способами, мир постоянно меняется. Происходит что-то новое, неудержимое и волнующее. Вы сможете стать частью этих перемен, только если заглянете в глубь своей привычной жизни.

Мы выстраиваем счастье в рамках своего образа жизни. День ото дня принимаем решения о том, чем хотим заняться. Например, хотите китайскую еду на ужин? Может, да, а может, и нет. Проверить почту? Еще нет, но проверю позже. Все эти мелкие ежедневные решения ограничены чем-то большим – основными решениями, принятыми нами в отношении своего образа жизни. Всего несколько десятилетий назад общество начало обращать внимание на тот факт, что благополучие человека во многом определяется его образом жизни.

Вы вольны выбрать нездоровый образ жизни, включающий алкоголь, курение, малоподвижность и избыток продуктов, подвергнутых обработке. Вы действительно хотите жить именно так? Вокруг достаточно информации о последствиях таких необдуманных решений. Поэтому вы можете сделать разумный выбор, который подразумевает здоровое питание, полезные физические упражнения и уважение к окружающей среде. У вас может возникнуть вопрос: какой же образ жизни будет наилучшим? Такой вопрос может изменить жизнь, а если отнестись к нему серьезно, то он изменит и само понимание счастья.

Все больше людей делают осознанный выбор в вопросах питания, упражнений, отказа от вредных привычек и так далее. Но ключ к *наилучшему* образу жизни пока не найден. Не стоит винить себя. Современное общество подвержено тенденциям, которые противоречат подлинному и долгосрочному благу человека. Почти каждый из нас на протяжении всей жизни испытывает тревогу. В числе тенденций, которые создают непрерывно растущий стресс:

- постоянно ускоряющийся темп жизни;
- множество отвлекающих факторов, таких как интернет и видеоигры;
- растущие показатели старения и деменции;
- чрезмерное потребление, которое охватывает все больше стран;
- изменение и распад традиционных семей;
- эпидемия тревоги и депрессий;
- глобальные проблемы: изменение климата, терроризм, пандемии и миграция;
- кризис доверия к общественным институтам и политике;
- непропорциональный разрыв между уровнями жизни бедных и богатых, а также расовое неравенство и несправедливость.

Эти трудности тяжело победить, и они постоянно нарастают. Вы ежедневно слышите о них или сталкиваетесь с ними. Проблемы такого масштаба неизбежны, и отдельный человек, каким бы добросердечным он ни был, бессилен их решить. Одной проблемы из этого списка достаточно, чтобы лишить вас сил, если вы столкнетесь с ней вплотную. Малярия в странах Африки, опиумная зависимость в Ржавом поясе¹, самоубийства среди ветеранов войны, высокая угроза болезни Альцгеймера в поколении бэби-бума – стоит заняться любой из этих проблем, и вы посвятите ее решению каждый час своей жизни. Многие люди так и поступают, и, несмотря на внушительные успехи, извечные проблемы никуда не исчезают.

Впрочем, для обычного человека эти угрозы создают только пугающий беспорядочный фон. От него никуда не спрятаться. Даже самое грамотное питание, занятия спортом, медитация и йога не решают эту проблему.

Мир постоянно меняется. Происходит что-то новое, неудержимое и волнующее. Вы сможете стать частью этих перемен, только если заглянете в глубь своей привычной жизни.

Помня об этом, я решил найти лучший образ жизни, который обеспечивает благополучие, несмотря на хаос современного мира. Его можно описать словом «пробудиться». Или, другими словами, осознать все, что происходит вокруг. Пробудиться – значит посвятить себя освобождению от рутины, подчинившей людей, от чужих мнений и общепринятых убеждений, от ожиданий, за которые мы цепляемся, и требований собственного эго. Пробуждение связано с более высоким уровнем сознания или, иначе говоря, более глубоким осознанием. Пробуждение – не какая-то далекая цель; оно может войти в вашу жизнь здесь и сейчас.

Многие не понимают, насколько важно жить осознанно. Ведь осознать – значит замечать то, чего вы не замечали раньше. Вы обращаете внимание, что в комнате стало жарко, и выключаете обогреватель. Вы замечаете, что друг звонит реже обычного, поэтому звоните сами, чтобы узнать, как у него дела. Эти простые примеры указывают на важный момент. Ни одну проблему нельзя решить, пока вы ее не осознаете. На словах это утверждение кажется очевидным, но в осознанности есть сила, глубина и возможности, о которых люди могут даже не догадываться.

Благодаря осознанности можно изменить буквально каждую сторону своей жизни.

Мы утверждаем окружающий мир с помощью разума. Если ваш разум по-настоящему открыт и свободен от заблуждений и противоречий, он воспринимает реальность как безграничное поле возможностей. Вам может показаться, что это преувеличение – но нет, мы просто научились жить с серьезно заниженными ожиданиями. Мы угодили в ловушку на том уровне сознания, который подпитывает хаос и заблуждения, какой бы хорошей нам ни казалась наша жизнь. Постепенно прививая себе плохие привычки – физические, умственные, психологические и духовные – мы окружаем себя стенами. Стены, возведенные разумом, невидимы, но прочны, а иногда и неприступны.

В качестве иллюстрации давайте представим, что всеведущий и ясновидящий незнакомец, изучающий человеческую природу, проведет с вами один день. Вам это ничем не угрожает: разве что наблюдатель может прочесть ваши мысли. Вот что он запишет за день.

7:30. Субъект проснулся, встал с кровати, начал размышлять и планировать. Умственная активность 90 %, как и вчера.

8:30. Разговор за завтраком на привычные темы. Субъект вышел из дома и отправился на работу. Умственная активность – нейтральная.

¹ Ржавый пояс (the Rust Belt) – часть Среднего Запада и восточного побережья США, где до 1970-х годов были сосредоточены предприятия тяжелой промышленности и сталелитейного производства. – *Здесь и далее прим. пер.*

9:00. Субъект пришел на работу. Умственная активность входит в привычное русло. Субъект надеется, что сегодня будет интереснее, чем вчера.

11:00. Субъект погрузился в работу, он испытывает стресс из-за сотрудников, начальства, общего окружения.

12:00. Субъект с облегчением отправился обедать. Умственная активность снизилась в предвкушении часа отдыха.

14:00. Приятные ощущения от обеда рассеялись, субъект вернулся к работе. Показатель умственной активности 80 %, как и в любой рабочий день.

И так далее. Если попросить добавить подробностей, наш ясновидящий наблюдатель опишет, как часто вы повторяете одни и те же слова и мысли, обмениваетесь одинаковыми мнениями, избегаете одних и тех же неприятных ощущений и тому подобное в соответствии с неизменными паттернами, от которых вы почти не отклоняетесь. Чтобы выявить такие фиксированные шаблоны, действительно понадобится ясновидящий, ведь мы сами обычно их не замечаем. Печально, но значительную часть дня мы проводим как роботы, следуя установленному порядку, механически, по привычке.

Вы действительно хотите так жить?

То, что верно

для медитации,

верно и для перемен в жизни:

сядь, остановись,

побудь собой.

Что нужно сделать

Процесс пробуждения, отслеживания собственных паттернов и изменения своей жизни должен происходить постоянно. Нужно сделать его своим образом жизни, поскольку в жизни каждого человека преобладает бессознательное поведение, даже если кажется, что все идет своим чередом.

Меня годами озадачивало безразличие людей к состоянию своего сознания, но я наконец понял, почему так происходит. Знаем мы о том или нет, но каждый из нас очарован деятельностью разума: постоянным потоком страстей, страхов, желаний, надежд, грёз, планов, ожиданий, а у некоторых счастливиц – прозрений, догадок и творческих идей. Иначе говоря, нас соблазняют наши мысли. Они могут притягивать, отвлекать, а иногда и грозить опасностью. Осознанность же, напротив, неподвижна и безмолвна. В ней не участвует тот тип мышления, который мы применяем каждый день. Осознанность нельзя отследить в движении, нельзя уловить ее следующий шаг. Будучи однообразным и постоянным, сознание воспринимается как должное. В результате мы уделяем осознанности мало внимания и попадаем в порочный круг: чем меньше мы осознаем, тем меньше прикладываем усилий для формирования своей личной реальности.

В прошлом людям требовалась осознанность, чтобы выжить, она становилась их спасательным жилетом в бурном море. Боль и страдания были нормой, приходилось ежедневно добывать пропитание, а риск умереть от болезни, нападения или несчастного случая был невероятно высоким. В таких условиях наблюдался подъем духовных традиций, которые процветали в ранней ведической цивилизации в Индии, а после – в буддизме, иудаизме, христианстве и исламе. Простая правда в том, что опасности подстерегали человека на каждом шагу, поэтому жрецы, гуру, святые, мудрецы и воплощения богов получали благодарную публику, которая стремилась подняться над своим полным угроз существованием.

В наши дни бегство от мира как повод для поиска осознанности потеряло свою значимость, однако желание вознестись над жизнью никуда не исчезло. Основные духовные практики стали вопросом выбора, мы выбираем личный набор ритуалов из большого списка, словно блюдо в ресторанном меню. Люди нередко обращаются к медитации или молитве, чтобы *избежать* мирских забот и найти нечто «высшее». Но меня поразило замечание известного вьетнамского буддийского монаха Тит Нат Хана: «Медитация – это не бегство, а безмятежная встреча с реальностью». Вот что нужно услышать нашим современникам. Им нужен стимул, который сделает медитацию чем-то большим, чем просто пункт в меню.

Успешный путь к осознанной жизни зависит от перемены привычек, которая многим кажется радикальной. Как точно замечает Тит Нат Хан:

Мы так много делаем, так быстро бежим, ситуация такая сложная, но нам часто говорят: «Не сиди на месте, делай что-нибудь». Но делать больше – значит изменить ситуацию к худшему. Попробуйте сказать: «Не делай что-нибудь, посиди на месте!» Сядь, остановись, побудь собой – и начни с этого.

Изящная простота его слов вдохновила меня писать книгу как можно проще, как если бы я вел дружескую беседу. Я прошу вас, читатель, воспринимать ее так, будто эти страницы написаны лично для вас; потому что так и есть. В книге я хочу подчеркнуть, что наилучший образ жизни существует – и это осознанный образ жизни. Вам не придется отказываться ни от чего, что вы сейчас любите, ведь пробуждение только усиливает благоприятные стороны жизни. На кону только одно: решение пробудиться, здесь и сейчас. Таков первый шаг к буду-

щему, которое действительно работает, вместо настоящего, которое может нас уничтожить. То, что верно для медитации, верно и для перемен в жизни: *сядь, остановись, побудь собой.*
С любовью, Дипак

Абсолютная медитация

Новый улучшенный подход

Глава 1. Почему «абсолютная» медитация?

Если бы меня спросили, чего ожидать от медитации, я бы ответил: «Чего угодно и всего сразу». Медитация меняет человека. Она всесторонне влияет на его состояние и может улучшить здоровье, изменить взгляды на жизнь, научить увереннее принимать решения и избавиться от тревоги и волнения. Существует множество техник медитации, но суть их сводится к ответу на один неочевидный вопрос: может ли существование наладиться само? Если ответ отрицательный, то борьба и разочарование, которые наполняют каждый день нашей жизни, оправданны. Вы уверены, что никто и ничто не позаботится о вас, кроме вас самих. Вот почему вы испытываете сильный стресс.

Однако, если ответ положительный, то всех ожидает новая жизнь. Мысль о том, что, существуя, просто пребывая здесь и сейчас, мы можем ощутить удовлетворение, звучит спорно и даже непривычно. Но вашему телу она далеко не чужда. Клетки организма устроены таким образом, что действуют без напряжения. Ткани и органы выполняют свои функции, не прилагая усилий. За среднюю жизнь человеческое сердце совершает несколько миллиардов ударов – перспектива поражает, особенно если думать о нем как о машине, которая бесперебойно качает кровь. Ни один компьютер не выдержит миллиард перезагрузок, ни один самолет не взлетит миллиард раз без почти гарантированного риска механических повреждений. Но в течение жизни здоровое сердце работает почти без затруднений. В среднем оно совершает от 60 до 100 биений в минуту. Только вдумайтесь в эту поразительную цифру. А теперь представьте себе сердце землеройки, сердцебиение которой составляет 1000 ударов в минуту, или колибри – 1250. Чудо в том, что их сердцам тоже не приходится напрягаться.

Сердце в этом плане – удивительный, но не уникальный орган. В нормальном здоровом теле такие органы, как кожа, сердце, легкие, печень и мозг, без усилий сохраняют гармонию и равновесие. Однако мы, занимаясь повседневными делами, редко ощущаем естественную гармонию в себе или между собой и другими. Войны и домашнее насилие происходят из-за разногласий. Все наши волнения – это симптомы дисгармонии, а возникающая депрессия лишает нас сил двигаться вперед. Сама идея, что достаточно просто жить, кажется смехотворной. У нас случаются минуты безмятежности или даже продолжительные периоды покоя, когда наше тело, разум и дух приходят в равновесие. Такие моменты затишья показывают, что можно добиться и чего-то более постоянного. Вот почему медитация – это путешествие, а не просто отдых от повседневной суеты.

Осознав, что на уровне одного человека все может устроиться само собой, мы привнесем в современную жизнь радикально новый подход. Мы сможем жить в мире, в котором нет внутренних врагов, то есть страха и гнева, которые неудержимо владеют нашим рассудком. Больше не придется загонять мучительные воспоминания и неприемлемые чувства в укромные уголки подсознания. Мы освободимся от состояния виртуального сна, который поражает нас отуплением ума и инертностью. (Если сомневаетесь, что мы живем в виртуальном сне, просто взгляните на ничего не выражающие лица людей, уткнувшихся в экраны смартфонов или ожидающих рейса в аэропорту.) Пробужденная жизнь, наполненная энергией и осознанная, избавляет от страданий, которые нередко являются следствием бессознательных действий.

Медитация – уникальный опыт

Личная трансформация – вот что дает медитация, когда вы отправляетесь в путешествие. И первым шагом становится понимание, что осознанность всегда пребывает с нами в том или ином виде. Естественное состояние разума – это не мышление (точнее суждение), а осознанность. Вы можете заниматься чем угодно, но эти действия происходят на фоне неустанного бие-ния сердца; вы можете размышлять о разных вещах, но на дальнем плане постоянно бодрствует осознанность. И то, что мы не обращаем на эти факторы внимания, не лишает их загадочности и силы. Можно всю жизнь заниматься исследованиями в области кардиологии и лишь слегка приблизиться к сложнейшим тайнам, заключенным в единственной клетке сердца. (Недавно ко всеобщему удивлению выяснилось, что в сердце есть двенадцать вкусовых рецепторов, таких же, как во рту, и эти рецепторы отвечают за восприятие горького вкуса. Пока этот факт не получил разумного объяснения, но, с другой стороны, нам ведь все еще неизвестно, каким образом сердце и система кровообращения поддерживают одинаковое давление в голове и в ногах, несмотря на силу притяжения.)

В известной нам истории люди тысячелетиями пытались разгадать тайну человеческого разума. И до сих пор нет единого мнения о том, как объяснить сознание и способность пости-гать себя и мир вокруг. Нет другого пути, кроме как погрузиться в собственную осознанность; так мы и приходим к медитации. Медитация – практически единственное направление, иссле-дующее разум в отсутствие мыслей. Все остальные области философии, психологии и любых других наук связаны с мыслительной деятельностью. Осознанность предшествует мышлению, но в современном мире все перевернуто с ног на голову. Наши жизни построены на умствен-ной деятельности, и при этом мы понятия не имеем, откуда берутся мысли. Безусловно, мозг участвует в процессе, но может оказаться, что он здесь не главный. Хотя мы достигли значи-тельных успехов, разбираясь с килограммом серого вещества в черепе, пока ничем не подтвер-ждено, что мозговые клетки обрабатывают мысли, эмоции и ощущения. В медицинской прак-тике наблюдались удивительные случаи, когда кора головного мозга человека – тонкий слой внешней поверхности мозга, отвечающий за сложное мышление, – с младенчества находилась под сильнейшим давлением спинномозговой жидкости (так называемая водянка, или гидро-цефалия), но человек вырастал без малейших признаков нарушений умственной деятельно-сти, заметных для него или других. В крайне редких случаях больше половины пространства в черепе занимала доброкачественная опухоль, но у человека также не наблюдалось никаких психических отклонений.

Ни одну проблему нельзя решить, пока вы ее не осознаете. На словах это утверждение кажется очевидным, но в осознанности есть сила, глубина и возможности, о которых люди могут даже не догадываться. Благодаря осознанности можно изменить буквально каждую сторону своей жизни.

Нам кажется, что можно прожить без знания о том, откуда берутся мысли, но это не вполне верно. В своем увлекательном выступлении на *TED Talk* в апреле 2019 года британский физик-теоретик Дэвид Дойч заметил, что на протяжении всей истории Вселенную восприни-мали как поле боя. В древних обществах ее представляли как противостояние добра и зла, которое на человеческом уровне выглядело как противоборство благих и дурных устремле-ний. Современная наука отказалась от старой мифологии, но сохранила идею войны – между порядком и хаосом, или энтропией. Если эта аналогия кажется вам отвлеченной, посмотрите, как она проявляется в условиях экологического кризиса и климатических изменений, и вы увидите борьбу между жизнеспособной планетой и опустошением.

Эти ментальные модели существуют так давно, что, по словам Дойча, мы все стали жертвами «космического однообразия». Наука невольно поддержала ветхозаветное представление о том, что нет ничего нового под солнцем. Где же выход? Дойч полагает, что человек наделен уникальной способностью привносить новизну в существование, и мы делаем это, когда приходим к новому и более глубокому пониманию вещей. Вместе с нами пробуждается Вселенная. Дойч убежден, что сейчас, после миллиардов лет однообразного существования, началось пробуждение.

Предположение, что люди способны пробудить Вселенную, довольно смелое, но оно исходит от физика, имеющего дело с математическими формулами и ставящего сознание во главу и в самый центр творческого процесса. Дойч развивает знаменитую идею, которую первым высказал в 1950-х годах известный американский физик Джон Арчибальд Уилер: мы живем в «основанной на участии Вселенной»². Иначе говоря, все, что мы считаем реальным «внешним миром», зависит от убеждений, восприятия, наблюдения, трактовок и ожиданий «внутри» нас.

Как бы там ни было со вселенским соучастием, каждый человек, безусловно, созидает собственную реальность. Из «сырого материала» сознания вы создаете собственное уникальное творение. Вот почему так важно узнать, как работает сознание. Нужно исследовать его правила и принципы, которые решающим образом определяют то, как мы живем.

Принципы сознания

- Сознание осознанно и недремлюще.
- Сознание преодолевает границы разума и тела, материи и разума.
- Сознание созидательно.
- Создав что-то, сознание сохраняет созданное в равновесии.
- Сознание подвижно: оно требует энергии для деятельности и перемен.
- Сознание целостно: оно пронизывает все сущее в равной степени.
- Сознание самоорганизуется: оно контролирует упорядоченные системы и структуры.
- Сознание гармонично: все уровни природы являются частями целого. Каждая нить вплетена в полотно Вселенной.

Эти принципы звучат отвлеченно, но они незримо управляют всем, что вы думаете и делаете. Вы изъясняетесь понятно, в отличие от потока бессвязных слов шизофреника, поскольку ваша речь упорядочена, организована и управляема. Из разрозненных участков памяти, которая фрагментами хранится в разных зонах мозга, вы можете извлечь цельное воспоминание, например как вы отмечали свой шестой день рождения. Достаточно одномоментного усилия, чтобы создать связное воспоминание. Когда вы вспоминаете что-нибудь, в вашей голове складывается мозаика из мыслей. Точно так же вы распознаете лица людей лишь благодаря нескольким совместно действующим отделам мозга. На еще более простом уровне всю палитру цветов вам дарят сложные процессы, которые составляют более двух миллионов оттенков видимого глазу цвета из красного, синего и зеленого, потому что только эти три длины волны воспринимает сетчатка.

Все это происходит, даже если мы не понимаем, как работает сознание. В теле человека насчитывается больше 100 000, а возможно, и до миллиона различных белков. Каждый из них точно выполняет свою особую работу, проносясь между тысяч других белков, как случайная

² Джон А. Уилер сформулировал антропный принцип участия. В упрощенной формулировке он гласит, что Вселенная обретает статус реальности только при наличии разумного наблюдателя.

пылинка, и каждый знает, какова его задача, непостижимым для человеческого разума образом.

Почему все это важно для медитации? Самостоятельно понять, как работает сознание, крайне полезно. Именно это понимание превращает пробуждение в уникальный опыт. Пробуждение – не то же самое, что мышление; не то же самое, что быть трезвым, а не пьяным; или умным, а не глупым. Пробудиться – значит изучить, как работает сознание, и соответственно применить его принципы. Это уникальное и самое ценное знание из всех доступных человеку.

Мировые религии, духовные традиции и философские школы породили горы текстов и учений. Осознанность же требует немногого. Осознанность – простое состояние. Новорожденный ребенок смотрит вокруг без понимания, но тем не менее осознанно. Еще не зная ничего об этой жизни, младенец готов понять все, что ему откроется. У многих детей неотразимые улыбки: ребенок радуется, даже не зная, что такое радость.

И самое важное: осознанность настраивает вас на творческие импульсы природы. Если медитация сосредоточена на осознанности, то наши возможности становятся практически безграничными.

Абсолютная медитация

Медитация, о которой я рассказываю в книге, называется абсолютной медитацией, поскольку она охватывает все существующие принципы сознания, которые только можно понять и прожить. Она отличается от медитаций, которым обучают в различных школах и традициях, – эпизодических медитаций, которые выполняют в определенное время суток и с помощью специальной техники, чтобы затем вернуться к обычной жизни. Такой подход похож на обучение игре на пианино или постановке теннисной подачи: расчет делается на то, что количество тренировок перейдет в качество. И хотя частичная медитация имеет свои плюсы – например, она временно успокаивает и снижает частоту пульса, – ее возможности ограничены. Несколько минут в день, проведенные в медитации, не помогают справиться с непреодолимым потоком переживаний вне нее.

Пробужденная жизнь,

наполненная энергией

и осознанная, избавляет от страданий, которые

нередко являются

следствием бессознательных действий

Краткосрочность частичной медитации не делает ее бесполезной, и множество исследований подтверждают ценность этой практики. Медитацию нельзя винить за то, что она не в силах изменить современную жизнь, ведь ее придумали много столетий назад, чтобы противостоять относительно статичной жизни на фермах, в храмах и в кругу семьи. Но уже тогда было ясно, что погруженность в абсолютную медитацию является окончательным ответом на

боль и страдания, путем к свободе. Традиционная жизнь в Индии делилась на четыре периода, или ашрама, и последний из них, наступавший к концу среднего возраста, был чем-то вроде двойного выхода на пенсию. Человек оставлял работу и семейные обязанности, удалялся в уединение и с помощью медитации погружался в себя.

Абсолютную погруженность выбирали и те немногие люди, которые вступали на путь добровольного отречения и посвящали себя духовной жизни, отказываясь от работы и семьи. Однако эти модели не подходят для современной жизни с новообретенной склонностью и пространственным стремлением к личной духовности. В этой книге я хочу зайти еще дальше и предложить вариант абсолютной погруженности, который нельзя назвать ни традиционным, ни «духовным» в религиозном смысле (от рабочих будней отказываться не придется). Как я уже пояснял, абсолютная медитация – это исследование того, как работает сознание, и применение этих принципов в собственной жизни.

Большинству людей, которые уже пробовали медитировать, вкус абсолютной медитации знаком, поскольку во время своих занятий они ощущали состояние покоя. Без сомнения, этот опыт может стать откровением, потому что люди редко испытывают состояние «спокойного ума». Даже если им известно, что такое внутренний покой, они не могут призвать его по желанию. Как бы ни было приятно обрести покой и внутреннюю тишину в медитации, что делает ваш разум, как только вы открываете глаза? Разум возвращается к привычной жизни, к непрерывному потоку волнений, желаний, требований, обязанностей, надежд и страхов. И все же частичная медитация, несмотря на все ее ограничения, помогает расслабиться и может стать первым шагом к преобразованию вашей жизни.

Будучи однообразным и постоянным, сознание воспринимается как должное. В результате мы уделяем осознанности мало внимания и попадаем в порочный круг: чем меньше мы осознаем, тем меньше прикладываем усилий для формирования своей личной реальности.

Я пришел к медитации в начале 1980-х годов, и она изменила мою жизнь. Я вспоминаю, кем был тогда: измотанным тридцатилетним врачом из Бостона, который уходил из дома до рассвета и возвращался после заката. Моя издерганная нервная система держалась на сигаретах и алкоголе, иначе я не мог успокоиться. Я поддался этим привычкам, потому что все мои коллеги в те годы, особенно загруженные работой стажеры и интерны, вели такой же образ жизни.

Взяв за правило дважды в день выделять время для простой медитации с мантрой, я за год избавился от вредных привычек. Мне не понаслышке знакома сила перемен, которые могут произойти с любым из нас. Спустя несколько лет это стало моей миссией: научить медитировать как можно больше людей. С тех пор я продолжаю обучать медитации и ознакомил многих людей с самыми разными методиками. Моих учеников по медитации уже не сосчитать, и даже если я встречал каждого лишь ненадолго, то в глубине сердца я уверен, что медитация изменила их жизни.

К сожалению, я заметил, что есть значительная разница между тем, что может дать медитация, и тем, что получается в итоге. Отчасти это происходит, потому что люди не дают медитации шанса. Они начинают медитировать, а затем пропускают ежедневные занятия, потому что дел слишком много, и в итоге просто бросают практику, иногда оправдываясь: «Я пробовал медитировать, но мне не помогло». Или они стремятся получить конкретную пользу, например, снизить давление, но результат требует слишком больших усилий по сравнению с приемом лекарств. Есть и другие причины: неодобрение семьи и друзей (такое чаще случалось лет тридцать назад, но и сейчас не исключено) или страх показаться странным и отдалиться от общества, став тем, кто потянулся за очередной блестящей побрякушкой на духовном базаре.

Разделенная личность

Со временем я увидел, что проблема гораздо глубже: не в современном образе жизни, а в разделении личности, которое приводит к такому поведению. Разделение личности – это то, с чем живет каждый из нас. Каждый день мы надеваем разные маски – в зависимости от того, куда направляемся. Дома мы не такие, как на работе; мы по-разному ведем себя в кругу семьи и с незнакомцами, а наши мысли отличаются от наших слов.

Медитация – словно вся королевская конница и вся королевская рать, которые пытаются собрать нашего Шалтая-Болтая воедино. Люди чувствуют, как у них внутри борются разные силы. Даже простое решение, например сбросить пару килограммов, приводит к жаркому спору внутренних голосов, которые доказывают, что человеку нужно сделать, с одной стороны, и почему у него ничего не получится – с другой (а это привычки, лень, сиюминутные желания, компульсивное поведение, неустойчивость перед соблазном и так далее). В конечном итоге побеждает сила сопротивления, и диету ждет провал. Невозможно собрать Шалтая-Болтая, если *вы сами* – Шалтай-Болтай. Никто извне не может воссоединить разделенную личность человека, поскольку разделенное «я» залегает слишком глубоко, и оно само не может справиться с собой.

Большинству людей незнакомы термины *«разделенная личность»* или *«расколота личность»*, но взгляните на одно из последствий этого явления – всеобщее увлечение славой. Масс-медиа убеждают нас, что кинозвезды и другие знаменитости – это прекрасные, особенные создания. Они привлекательны не только внешне: у них счастливая любовь и полноценная жизнь. Конечно, реальность совсем не такова, и у этой медали есть обратная сторона – упоение, с которым мы читаем о том, как звезды становятся жертвами наркозависимости, разводятся или попадают в скандальные истории. Давно известно, что людям нужны кумиры, чтобы поклоняться, а затем низвергать.

Прославление знаменитостей дает нам ложное ощущение полноценности. Вынужденные жить с разделенной личностью, мы проецируем своей идеал, то есть целостность, на известных людей. Мы воображаем себе, что они – высшие существа, оторванные от реальности. Наши собственные жизни полны взлетов и падений, тягучей скуки, бесконечной рутины и подчинены дурным привычкам, от которых мы не можем избавиться. Важно осознать, что эти препятствия – плоды разделенного «я». Мнимая полноценность не поможет, когда вы столкнетесь с собственной жизнью. Поможет только путешествие к абсолютной медитации.

Разделенное, расколотое «я» не может исцелиться само собой. Оно подвержено перепадам настроения, внутренним противоречиям, сомнениям и конфликтам. Взгляните на себя честно: недостатки, которые вы видите в себе сегодня, наверняка с вами уже годы. Ваши нынешние тревога и подавленность едва ли проявились впервые. Если вы поддались дурной привычке, например перееданию, то за ней стоит целый ряд поступков и решений. У всех ваших негативных стереотипов – раздражительности, нездоровой уступчивости, комплекса жертвы – тоже есть история. Инерция жизни двигает их вперед, потому что, когда вы пытаетесь бороться с укоренившейся привычкой, начинается противостояние между двумя сторонами разделенной личности. Сторона, которая хочет измениться, сталкивается со стороной, которая упорно отказывается меняться. Типичный результат таков, что ни одной не удается победить и схватка не прекращается.

Радость, которую я впервые испытал во время медитации и которую чувствовали бесчисленное множество людей, когда начинали медитировать, была связана с открытием, что внутри каждого человека есть место, свободное от разделенного «я». Внутренняя тишина и спокойствие – это приятные переживания, но их истинное значение состоит в том, чтобы уйти от внутренних конфликтов, тревог, страхов, печали, беспокойства, сомнений и неуверенности

в себе. Немного практики – и вы сможете найти в себе это место, отправиться туда и почувствовать себя цельным и безмятежным. Другое дело – продлить это мгновение.

Пробудиться здесь и сейчас

Вопрос не в том, может ли медитация вывести вас за пределы разделенной личности – конечно может. Вопрос в том, как исцелить разделенное «я», потому что, стоит вам открыть глаза после медитации, и разделенное «я» возвращается на свое прежнее место. Дело обстоит так, что единственным решением проблемы считается повторение. Если медитировать день за днем, год за годом, все само решится. «Держи курс» – хороший совет, но обещание, что когда-нибудь вы обретете целостность, исполняется крайне редко. Традиция медитации на Востоке насчитывает тысячи лет, и есть множество историй о том, как люди пробуждались, становились просветленными, обретали целостность и достигали сознания единства – называйте как хотите.

Пробуждение – явление реальное и зачастую непредсказуемое. В своем труде «Уолден» Генри Дэвид Торо пишет об «одиноким батраке на ферме на окраине Конкорда, который пережил второе рождение». (Само выражение «второе рождение» отсылает к ведической традиции, бытовавшей в Индии много веков назад.) Жизнь Торо на берегу Уолденского пруда символизировала внутреннее путешествие к пробуждению, которое является целью и естественным итогом медитации. Он выразил, каким вневременным и всеобъемлющим оказалось случившееся, своими словами: «Много тысячелетий назад Зороастр прошел тот же путь и пережил то же самое, только он, будучи мудрым, знал, что это – обще всем»³.

Зима на Уолденском пруду была зверски холодной, и Торо оказался в условиях ненамного лучших, чем пресловутый йог в пещере на вершине Гималайских гор.

Образ тягот и уединения усиливает впечатление, которое в наши дни внедряется повсеместно: посвятить себя медитации – это тяжелый труд. Наряду с физическими трудностями есть и другие малоприятные условия: от отречения от мира до умерщвления плоти, отказа от общества людей и, в качестве крайней меры, готовность принять мученическую смерть во имя Божие (жертва вознаграждается пробуждением на небесах ради благословенной награды).

Все эти представления возымели общий эффект, и теперь обычный человек не допускает даже мысли о том, что высшей осознанности можно достичь, ведя привычный образ жизни. Однако пробуждение разума – исключительный случай лишь потому, что мы сами так решили. Общество выделяет достигших просветления, святости или духовных высот, как бы вы это ни называли. Впрочем, выделять – не то же самое, что отвергать. В религиозные времена таких людей возвышали, чтобы почитать. В наши дни, когда вера в высшие силы вызывает сомнение, таких людей чаще рассматривают как отрезанных от общества, им удивляются, их игнорируют или забывают.

Вот почему я искал способ сделать пробуждение частью обычной жизни. *Абсолютная медитация должна быть естественной и не требующей усилий*, потому что иначе она не возымеет должного эффекта. Путь, который подразумевает месяцы и годы повторений заданной методики, далек от естественного и определенно требует усилий. Одни начинающие переживают, правильно ли они медитируют. Другие находят это занятие чуждым своему образу жизни: дом, в котором живет обычная работающая семья, не похож на храм, монастырь или ашрам. Но процесс, который приближает нас к спокойствию ума и внутреннему умиротворению, может быть проще, чем кажется большинству. Мы улавливаем проблески спокойного разума наедине с шедеврами живописи или музыки. Мы находим душевный покой (я надеюсь) по вечерам, когда засыпаем после приятного беззаботного дня (если не сейчас, то в детстве такое случалось со всеми). Эти проблески естественны и не требуют усилий.

³ Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу / Пер. с англ. З. Е. Александровой. – М., Наука, 1979. С. 130.

Кроме того, *абсолютная медитация должна быть спонтанной*. Она должна происходить в любой момент так же неожиданно, как внезапный всплеск радости или восхищение красотой заката. Таким образом, пробуждение сможет произойти здесь и сейчас, сливаясь с любыми другими делами.

Наконец, абсолютная медитация должна соответствовать важнейшим желаниям каждого человека. Вполне естественно хотеть от жизни большего, но, к сожалению, духовные рамки, ограничивающие медитацию, нередко осуждают желания. На протяжении тысячелетий считалось, что страсти, особенно плотские, низводят человека до уровня животного. Мирские желания якобы вовлекают человека в бесконечную гонку за земными благами вроде денег и успеха. Поддаваться страстям означает идти против морали. А кратковременные удовольствия не приносят долговременного счастья. Вам знакомы подобные рассуждения, но в желаниях нет ничего плохого.

Избежать желаний невозможно, не стоит даже пытаться это сделать. Любое желание – это проявление жизни, и если начать следовать только высшим желаниям, например стремлению прийти к Богу, то на деле ничего не получится. Ведь так называемые низкие желания составляют неотъемлемую часть человеческого опыта. Отказываясь от них, мы лишь усугубляем разделение своего «я».

Если эти три условия выполняются, то есть пробуждение происходит естественно, спонтанно и согласно вашим желаниям, то разделенное «я» исчезает. Чтобы это доказать, нужна целая книга, потому что никто из нас не видит в своем окружении хотя бы одного цельного, неразделенного человека. Если мы думаем, что спасения нет, то мы не виноваты. Такова человеческая природа, такой она была всегда. Но ведь и пробуждение было всегда. Когда оно происходит, осознанность приносит исцеление, которое было недостижимо для разделенного «я».

Урок 1. Как жить осознанно

Эта книга научит вас расширять и углублять свое сознание, чтобы в итоге пробудиться к новой реальности. Для этого нужно четко понимать, что такое осознанность. Начнем с того, что осознанность – это переживание, причем основное из доступных человеку. Если вы заметили, что внезапно начался дождь, осознанность улавливает перемены. Если вы сидите с закрытыми глазами и ощущаете умиротворение, осознанность наполняется покоем неизменности. Жизнь меняется или остается прежней, но осознанность отражает любые состояния.

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.