

# ЦВЕТЫ В ТЕМНОТЕ

ДАНГ НГИЕМ

Практики, которые помогут  
исцелиться от травмы  
и найти опору в себе

МИОО

**Данг Нгием**  
**Цветы в темноте. Практики,**  
**которые помогут исцелиться**  
**от травмы и найти опору в себе**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Практики самопомощи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67401657](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67401657)*

*Данг Нгием. Цветы в темноте. Практики, которые помогут исцелиться от травмы и найти опору в себе: Манн, Иванов и Фербер;*

*Москва; 2022*

*ISBN 9785001951674*

### **Аннотация**

В этой понятной и очень мудрой книге буддийская монахиня и бывший врач Данг Нгием описывает подход к исцелению от травмы с помощью практики mindfulness. Автор обучает читателей медитации, дыхательным техникам и аффирмациям любви к себе, делится научными данными и личными историями.

При этом книга подойдет не только тем, кто пережил травму, но и тем, кто ищет возможности для роста и самопознания.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Травма и исцеление	15
Глава 1. Построить мост внимательности	15
Беженцы	15
Взаимобытие	24
Исцеление настоящего исцеляет прошлое и будущее	27
Медитация как ежедневный источник питания	30
Быть родным человеком для самого себя	32
Делиться переживаниями	35
Голодные духи	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Сестра Данг Нгием Цветы в темноте.

## Практики, которые помогут исцелиться от травмы и найти опору в себе

Научный редактор Ольга Турухина

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© 2021 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc., formerly known as Unified Buddhist Church, Inc

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Моему дорогому учителю, мастеру дзен Тит Нат Хану. Ваше руководство, любовь и доверие сделали возможными мое исцеление и эту книгу*

*Моему редактору Хисаи с благодарностью за веру и преданность*

*Те из нас, кто стал жертвой сексуального насилия, получили урок о том, что грязь и лотос существуют во взаимодействии. Грязь можно превратить в лотос. Ничто не постоянно; все меняется.*

*Тит Нат Хан, во время учения по Дхарме в Сливовой Деревне, Франция, 16 июня 2009 года*

# Предисловие

*Взгляни, любовь моя, взгляни  
на бесчисленные цветы и листья.  
Взгляни, любовь моя, взгляни на себя,  
Все это твои чудесные проявления.  
Весна приходит из сердца зимы<sup>1</sup>.*

Вдохновение написать эту книгу пришло ко мне в конце ретрита, который я вела в Атланте, штат Джорджия, в 2017 году. В тот вечер организаторы пригласили меня и моих сестер по монастырю в сад за церковью полюбоваться на цветение примулы. Признаюсь, эта перспектива не вызывала у меня энтузиазма, поскольку я очень устала после долгого дня на ретрите. Однако из благодарности к принимавшим нас хозяевам я все же пошла.

В восемь часов мы, около десяти человек, собрались в церковном саду вокруг длинных стеблей высокого стройного растения, покрытого увядшими, засыхающими желтыми цветами. Одна из моих подруг начала выдергивать эти старые цветы, чтобы нам лучше были видны новые, на появление которых указывали плотно скрученные, похожие на шипы бутоны. Я вежливо, тихо и терпеливо стояла – казалось,

---

<sup>1</sup> Все стихи в этой книге написаны автором, если не указано иначе.

это продолжается бесконечно долго. Начало темнеть. На первый взгляд, ничего не происходило. Внезапно, хотя ветра не было, все растение перед нами начало вибрировать и дрожать. Какое чудо: один из бутонов распахнулся, раскрывая лепестки один за другим, а затем все вместе, прямо перед моими глазами. Весь процесс продолжался не дольше вдоха!

У меня невольно открылся рот, а по щекам заструились слезы. Я, как поэтически настроенная любительница литературы, и раньше часто говорила о том, что растения «взрываются цветами»; я пела об этом песни, писала стихи, говорила в учениях Дхармы, пользуясь этой метафорой, чтобы подчеркнуть свои мысли. И все же в тот момент, в тот день перед кустом примулы я вдруг будто пробудилась и поняла, что никогда прежде сама не видела, как распускается цветок! Созерцание того, как распахиваются в темноте эти нежные желтые цветы, породило во мне осознание, что исцеление от травмы – восстановление после болезненных переживаний, чтобы дальше цвести и расти, – это одновременно простой и чудесный процесс, который должен происходить естественно, если выполняется достаточное количество необходимых условий.

На протяжении тридцати лет жизни я воспринимала себя как жертву, изолированную в своем страдании. Теперь история моего детства и остальной жизни известна: я написала книгу воспоминаний и часто рассказываю о себе во время публичных выступлений; в этой книге я тоже кое-что по-

вторю. Менее известно, какие шаги я предпринимала с того момента, как нашла убежище и стала монахиней в буддийском монастыре, чтобы исцелиться от своего прошлого, связанного с сексуальным насилием в детстве. После того как в 2000 году я получила посвящение в монахини, благодаря моему дорогому учителю мастеру дзен Тит Нат Хану я познакомилась с учением, которое оказало мне неоценимую помощь в процессе исцеления: с учением о «внутреннем ребенке» в нас. «Тхай» (ласковое вьетнамское обращение к учителю), как называют его ученики, говорит:

*В каждом из нас живет маленький страдающий ребенок. У каждого из нас в детстве были сложные периоды, и многие из нас пережили травму. Чтобы защитить и уберечь себя от будущих страданий, мы часто пытаемся забыть эти мучительные времена. Всякий раз, соприкасаясь со своим переживанием страдания, мы думаем, что не в состоянии перенести его, и запикиваем чувства и воспоминания глубоко в бессознательный ум. Иногда мы не осмеливаемся встретиться с этим ребенком лицом к лицу несколько десятков лет.*

Тит Нат Хан предлагает нам практику, позволяющую поздороваться и поговорить с нашим внутренним ребенком. Вместе с тренировкой внимательности, стабильным распорядком и спокойной атмосферой монастыря эта практика постепенно вернула меня к жизни. Практика общения с внутренним ребенком, которой обучает Тит Нат Хан, – это

лишь одно из множества упражнений в холистической системе, которая поможет в трансформации боли и страдания – и зарождении спокойствия и радости.

После серьезной травмы, которую я пережила, я смогла установить контакт с собой и исцелиться, практикуя внимательность. Годы спустя, когда я стала учителем Дхармы в традиции Тит Нат Хана, известной как Община активного буддизма Сливовая Деревня, многие молодые люди стали приходить ко мне, и я учила их тем же практикам и шла вместе с ними, удостоившись чести наблюдать за их исцелением. Не обязательно принимать монашеские обеты, чтобы получить пользу от внимательности – вы можете получать от нее пользу прямо сейчас, где бы вы ни находились.

Тит Нат Хан учит: «Единственный способ трансформировать боль, испытанную в качестве жертвы сексуального насилия, – это стать бодхисаттвой. Вы принимаете обет стремиться защищать отдельных людей, пары, семьи и детей от сексуального насилия. Таким образом вы становитесь бодхисаттвой. Когда в вас появится энергия бодхисаттвы, страдания от того, что вы стали жертвой сексуального насилия, начнут рассеиваться». Бодхисаттва – это идеал человека, который становится просветленным не только для себя, но и для других; это воплощение сострадания. Конечно, не каждый, кто подвергся насилию, стремится стать бодхисаттвой или хотя бы духовно ориентированной личностью, однако это учение может помочь любому сделать шаг по пути со-

страдания, начиная от сострадания к себе, к своему внутреннему ребенку, и излучая сострадание вовне: в речи, в мыслях и действиях по отношению к другим. Слова Тит Нат Хана дали мне силу и вдохновение жить жизнью целительницы.

В последние годы, пересматривая собственные дневниковые записи, сделанные в молодом возрасте, я заметила, что назвать и признать «раненого ребенка» внутри себя я могла еще до встречи с Тит Нат Ханом. И в дневниковых записях, и в стихах я уже тогда писала о глубокой жажде исцелить себя от детской боли и защищать молодых людей от насилия. Эта мудрость и это устремление были во мне всегда, даже в гуще страдания – я просто не знала, как реализовать их в этой жизни, в каждом ее мгновении. В каждом раненом ребенке живет бодхисаттва, ожидающий подходящих условий, чтобы расцвести.

Любой человек, страдающий от полученной травмы, также несет в себе способность к исцелению, но может сам этого не знать и встречать препятствия на пути к достижению внутренней мудрости. В культуре молчания и стыда нам, выжившим после сексуального насилия, бывает невозможно не только говорить, но даже думать об этом из-за отрицания внутри семьи и общества. Пережившим насилие нужно много храбрости, чтобы вступить на путь исцеления и в итоге посмотреть в лицо своей травме. Реальность такова, что путешествие в поисках ресурсов, необходимых для полного восстановления, может оказаться долгим. Система

уголовного правосудия способна работать только с ограниченными аспектами исцеления человека и общества, и для жертв нападения ее процедуры часто оказываются травмирующими. Также есть потребность в профессиональной терапии и психологической помощи, но к ним не всегда просто получить доступ. Однако на глубинном уровне мы всегда можем подключиться к собственной мудрости, воплощенной в теле, при помощи практики внимательности в повседневной жизни, несущей глубочайшую трансформацию и исцеление.

В этой книге я хочу поделиться с вами практиками, которые представляются мне наиболее эффективными на пути к исцелению. Мы увидим, как практика внимательности создает для нас мостик к внутренней мудрости, успокаивает ум и нервную систему. Мы близко познакомимся со своим внутренним ребенком и подружимся с ним. Эти практики полезны не только для переживших травму в детстве, но и для всех, кого беспокоят любые травмы. Мы рассмотрим некоторые физиологические и психологические аспекты травмы, поскольку жизненно важно понять, как травма воздействует на наше тело, ум, память и на то, что мы, буддисты, называем «сознанием-хранилищем» и «энергией привычки», а психологи называют подсознанием.

В буддийской психологии мы часто говорим о пяти способностях, которые с практикой превращаются в пять сил: о вере, энергии или усердии, внимательности, сосредоточении и прозрении или мудрости. Главный из этих факторов –

внимательность. В основной части книги мы посмотрим, как можно привнести пять сил в повседневную жизнь, чтобы они помогали нам на пути исцеления. Я дам пережившим травму наставления по этим глубоким источникам внутренней силы. В дополнение к принятым в Сливовой Деревне базовым практикам внимательного дыхания, сидения, ходьбы и еды я предложу вам исследовать пять сил через призму некоторых простых медитаций с опорой на тело.

Пять сил работают последовательно: вера в себя и в процесс исцеления дает нам силы действовать, что, в свою очередь, дает возможность для внимательности. Внимательность ведет к глубокому сосредоточению, которое порождает глубокое прозрение и мудрость, освобождающие нас от прошлого. Мудрость – величайшая из всех сил. Она ведет и поддерживает нас даже в самые сложные времена, давая нам правильное воззрение и умение преодолевать сложные обстоятельства так, что это питает радость и свободу.

Пять сил – могущественные друзья на нашем пути, поскольку они являются противоядиями от собственных противоположностей. Вера исцеляет сомнение; усердие или энергия трансформирует депрессию и апатию; внимательность побеждает импульсивность и беспечность; сосредоточение рассеивает отвлечения и избегание; прозрение и мудрость устраняют страх и ненависть. По мере того как вы развиваете в себе пять сил, даже в умеренной степени, ваш ум начинает освобождаться от отрицательных энергий, и в нем

могут расцвести сострадание и понимание. В вашей жизни становится больше покоя, вы учитесь избегать хаоса и драмы.

Пять сил – один из нескольких наборов качеств, которые буддийская психология предлагает в качестве целостной системы, ведущей к пробуждению, и которые мы можем сознательно развивать, чтобы освободиться от страдания. В качестве приглашения к дальнейшему исследованию мы посмотрим, как пять основных буддийских обетов поддерживают исцеление от травмы, на примере пяти тренировок внимательности в традиции Сливовой Деревни: уважение к жизни, истинное счастье, истинная любовь, любящая речь и глубокое слушание, а также забота и исцеление. Не обязательно становиться буддистом, чтобы получить пользу от этих тренировок. Вообще-то их могут практиковать люди самых разных вер или вообще неверующие, поскольку буддизм по своей сути не религия, а практический подход к искусству жизни. Тит Нат Хан любит повторять: «Буддизм – не религия, а практика».

Я надеюсь, благодаря этой книге вы сможете понять, что внимательность способна быть мощным источником энергии в процессе вашего исцеления. Мое глубокое желание состоит в том, чтобы у людей, страдающих от посттравматического стресса, особенно у тех, кто, как и я, пережил сексуальное насилие, был доступ к максимальному количеству ресурсов. Это не означает, что практика медитации сможет

заменить терапию с профессионалами, прошедшими специальное обучение, но этот путь, если идти по нему правильно, трансформирует страдание в истинный покой, счастье и свободу. Мне самой движение по этому пути помогло тогда, когда другие подходы не помогали. В итоге, как показывает пример Будды и две с половиной тысячи лет практики, если следовать по этому пути искренне и под надлежащим руководством, он может привести к полной свободе от любых страданий.

Внимательность – это чудо, ведь она позволяет нам созерцать себя и свою жизнь так, словно мы впервые собственными глазами увидели, как распускается цветок. Это ощущение благоговения и восхищения может помочь нам исцелиться от травм прошлого и мгновение за мгновением возродить свою жизнь самым честным, прекрасным и здоровым образом. Именно в этом духе я собираюсь рассказать вам о пути к исцелению травмы, которым прошли многие дорогие мне друзья и я лично. Пусть мой рассказ о нашем опыте поможет вам дать слово собственным переживаниям. Пусть наши трансформация и исцеление подарят вам вдохновение и глубокое понимание.

*Сестра Данг Нгьем,*

*монастырь Олений парк, октябрь 2020 года*

# Часть 1. Травма и исцеление

## Глава 1. Построить МОСТ внимательности

### Беженцы

*Влача темные свои  
Тела, тощие, как жилистые  
Корни, изможденные, как срезанные  
Листья под серпом  
Жнеца, ищут они  
Убежища.*

Шел 1968 год. Всюду взрывались бомбы. Из туч огня и дыма дождем сыпались комья грязи. Изуродованные тела корчились в обжигающем воздухе. Те, кто еще мог, ползли и прятались под землей в тайных лазах и туннелях. Моя мать рожала в одном из таких туннелей, куда ее спешно принесли на импровизированных носилках двое крестьян. Так, под крики матери и шум сражения, на свет появилась я, окровавленная и молчащая. Бабушка шлепнула меня по попе, что-

бы я закричала. Так моя жизнь официально началась среди страданий, и тем не менее мне повезло: я уцелела.

Я родилась в центральном Вьетнаме во время Тетского наступления. Я дитя матери-вьетнамки и отца-американца, которого мне не суждено было узнать. В то время в нашем районе шли жестокие бои. Вскоре после моего рождения бомбы упали на нашу деревню и разрушили наш дом.

Война несет хаос и рушит границы. Человеческие существа творят неопишуемые зверства, брат идет на брата, мужчины насилуют женщин и девушек. Боль и травмы войны сохраняются даже тогда, когда на поверхности все успокаивается и условия становятся мягче. После падения Сайгона в 1975 году мы с мамой и младшим братом поселились там в большом доме, чтобы жить с маминым любовником, которого мы называли «старым папой»; он был на тридцать лет старше мамы, примерно одного возраста с моей бабушкой. Он содержал нас, и, к счастью, рядом с ним было безопасно.

Примерно через год в этот же большой дом переехал мой дядя, который поселился с нами. Это был мамин младший брат, и, поскольку он был младше ее всего на несколько лет, в то время ему должно было быть около тридцати. Он выглядел наполовину французом – у него были темно-русые кудрявые волосы, светлая кожа и римский нос. Молодые женщины в его присутствии краснели и смущались.

Я не помню, когда он первый раз изнасиловал меня; не помню, ни сколько раз он это делал, ни как это происходило.

Мне было девять лет. Я помню только навязчивую мысль, раз за разом возникавшую у меня в голове: *Не хочу снова идти с ним!* Мысленным взором я вижу себя, вижу, как я медленно поднимаюсь по лестнице на третий этаж и страшно боюсь каждого шага. Я вижу, как дядя стоит голый прямо передо мной, его ноги широко расставлены и похожи на циркуль. Его руки тянутся ко мне, хватают мою руку и кладут ее на его пенис. Все происходит будто в немом кино, где я нема и заморожена. Кажется, моего тела просто не существует – остались только глаза, которые, как две камеры, следят за происходящим, моргают, иногда делают мгновенные снимки, а потом закрываются.

Моя мама мечтала уехать в Америку, и она не могла думать ни о чем другом. Она не замечала сексуальных надругательств надо мной и к тому же сама проявляла по отношению ко мне физическую и вербальную агрессию. Однажды в мае 1980 года мама, как обычно, пошла на рынок, но обратно уже не вернулась. В реке неподалеку от нашего дома нашли обнаженное женское тело, завернутое в пластик и грубую ткань, но, поскольку тело было сильно распухшим, бабушка и тетя так и не смогли установить, действительно ли это тело моей матери. Ей было тридцать шесть лет, мне было двенадцать. Поначалу после исчезновения мамы я втайне обрадовалась и испытала облегчение, потому что мне больше не надо было терпеть ее пинки и затрещины. Помню, я думала: «Вот и хорошо, больше она не будет издеваться надо

мною!»

После этого бабушке пришлось в одиночку воспитывать меня и моего брата Санни. Когда она решила, что мы уже достаточно взрослые, она отправила нас в Соединенные Штаты по программе иммиграционной амнистии для детей смешанного американо-азиатского происхождения, родившихся во время и после войны. Это произошло в 1985 году. Бабушка сказала, что мы едем в Америку за лучшим будущим. Она настойчиво повторяла, что я должна позаботиться о брате, получить высшее образование и со временем стать буддийской монахиней.

Я все это сделала. Мы с братом близки до сих пор, я получила не одну, а две степени бакалавра, а затем и диплом врача, и на момент написания этой книги я уже больше двадцати лет являюсь буддийской монахиней. Бабушка умерла в 1986-м, через год после того, как мы с Санни покинули Вьетнам, но я до сих пор чувствую, что ее присутствие каждый день помогает мне и защищает меня в духовной жизни. Родители тех из нас, кто пережил детскую травму, иногда сами были жестоки с нами или не могли нас защитить. Если нам везло, в нашей жизни мог присутствовать хотя бы один человек, способный передать нам чувство безусловной любви, которая может в буквальном смысле спасти нам жизнь, — для меня это была бабушка.

Взрослея в Соединенных Штатах, я испытала столько лишений и отчаяния, что у меня нередко возникала мысль по-

кончить с собой. Тогда во сне ко мне являлся образ моей бабушки; я видела, как она неподвижно сидит на своей жесткой деревянной кровати и молится Будде. Я просыпалась среди ночи и чувствовала, как в душе вновь воцаряется мир. На следующее утро я ощущала себя достаточно бодрой, чтобы подняться, умыться, переодеться и двинуться навстречу новому дню. Позже, когда я училась в медицинской школе, я посвятила бабушке следующее стихотворение.

## Бабушка

*Однажды я спросила, любишь ли ты меня. Ты рассмеялась и усомнилась, что кто-то может полюбить мое собачье лицо. Потом ты отвернулась, чтобы прокашляться, а я неловко дотронулась до твоей спины. Однажды я целовала тебя в щеку и почувствовала губами глубокие морщины на твоей коже. Ты ударила по моему юношескому згрю своим дрожащим кулаком. Я рассмеялась и украдкой утерла слезы.*

*В тот день, когда я уехала от тебя в Америку, ты положила мои руки на свою раскрытую ладонь. Ты сплюнула сок пережеванного бетеля и медленно растерла его по моим рукам, сказав: «Это чтобы помочь тебе не слишком скучать по бабушке». Ехать в аэропорт ты отказалась.*

*Мне было шестнадцать с половиной, когда я*

покинула Вьетнам с пятидолларовой купюрой и несколькими английскими приветствиями. Я хотела прислать тебе из Америки газеты и пластиковые пакеты, чтобы ты продавала их на вес, – здесь люди их просто выбрасывали. Я хотела прислать тебе водяную кровать, чтобы ты могла мягко уплывать в сон; твоему семидесятипятилетнему телу не пришлось бы больше биться о дощатую кровать. Я работала в ночную смену на почте, чтобы отправить тебе несколько долларов, пару кусочков мыла, белые шнурки и пару бутылочек зеленого масла.

Я посылала тебе не лекарства, а молитвы. Каждый вечер я молилась за тебя, прислушиваясь к отзвукам твоего постоянного покашливания, к гулкому сотрясению твоего страдающего тела. В тот день, когда я услышала, что ты умерла, я смотрела на свое лицо, принадлежащее наполовину моей матери, наполовину неизвестному мужчине, и заплакала, закусив кулак – твой кулак – зубами.

Сирота с душой, с детства покрытой невидимыми ранами, в шестнадцать лет я как беженка прибыла в Соединенные Штаты, крепко сжимая в своей ладони руку двенадцатилетнего брата. Нас отправили жить в городок Темпе в штате Аризона. Мы с младшим братом скитались из одной приемной семьи в другую, но я сосредоточила все свои силы на учебе и искала утешение в академических успехах. (Это, как мы увидим, характерно для переживших травму: мы загружаем себя делами, чтобы уйти от чувств.) Я писала стихи и

вела дневник; мне повезло: в моей жизни появились учителя, которые обратили на меня внимание и поддерживали во мне стремление получить высшее образование. Получив степени бакалавра искусств в области литературного творчества и бакалавра естественных наук в области психологии, я уехала из Аризоны учиться в Медицинскую школу Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Я занялась семейной медициной и добровольно отправилась интерном в Кению и Индию. Мою историю можно назвать настоящей историей успеха для иммигранта. Я заняла достойное положение в обществе, у меня были деньги, квартира в Сан-Франциско и построенные на любви отношения с необыкновенным, чудесным мужчиной Джоном.

Вскоре после того как я начала работать врачом, я посетила ретрит по внимательности с мастером дзен Тит Нат Ханом, которого позже я буду называть «Тхай» или «учитель» по-вьетнамски. На том ретрите я открыла глаза на истинное состояние своей жизни. Прежде я верила, что после всех тягот, через которые я прошла, я буду счастлива, если у меня будет хорошая работа и красивые отношения, основанные на любви. Подобно многим пережившим травму, я наивно считала, что безумно усердная работа и успех компенсируют мои прошлые несчастья. К моему удивлению, все обстояло совсем не так. У меня было все, что можно пожелать, но прошлое неотступно преследовало меня. Я продолжала вести себя так, будто по-прежнему была маленькой девочкой,

обиженной и растерянной. В повседневной жизни этот потерянный ребенок проявлял себя в моих мыслях, в моей речи и поведении, и это ухудшало мои отношения, особенно с Джоном.

Страдание до сих пор жило во мне. В детстве с каждым из нас происходит множество приятных и неприятных вещей, и мы не можем повлиять на эти условия. Даже когда причин и условий, при которых была получена травма, больше нет, часто бывает так, что мы по-прежнему продолжаем страдать. Я, как образованная молодая женщина, жила хорошо, и рядом со мной не было никого, кто обращался бы со мной дурно. Тем не менее мой образ мыслей, речь и поведение во многом заставляли меня продолжать собственные страдания. Я как будто подсознательно поддерживала жизнь своей травмы и кормила ее. Я боролась с чувством собственной ничтожности, которое мешало моим отношениям с Джоном. Хотя я закончила медицинскую школу и усвоила научный подход к уму в психиатрии и психотерапии, я была не в состоянии связаться со своим страданием и раненым ребенком внутри себя.

На том первом ретрите я поняла, что мое страдание давно уже создается не внешними, а внутренними причинами и условиями. Тогда я впервые признала, что для освобождения от страданий мне нужно обратить внимание внутрь себя. «Выход *внутри*», – любил говорить Тхай. Мне необходимо было вернуться к себе и перестать тыкать пальцем в мир,

обвиняя его во внешних причинах. Эти прозрения родились во мне с первыми шагами на пути внимательности.

Детская травма влияет на нас сильнее всего, но даже во взрослом возрасте события, которые мы не в состоянии контролировать, могут вызвать травму. Через три недели после того первого ретрита, накануне моего дня рождения, мой возлюбленный Джон погиб. В тот день его видели на пляже в Хаф Мун Бэй, где он иногда купался. Он так и не вернулся к своей машине, а его одежда осталась лежать на пляже, пока кто-то не обратил на нее внимание и не связался с береговой охраной. Мне сообщили об этом в два часа ночи, когда я дежурила в детской больнице Окленда.

Внезапная гибель Джона, казалось, пробудила каждую клетку моего тела. Он так сильно любил жизнь и жил так полно, с такой легкостью и нежностью, что, когда он умер, я искренне верила, что ему не о чем сожалеть. Однако мой собственный дух был сломлен. Я не могла вернуться к прежней жизни, потому что страдание, и без того наполнявшее меня, теперь переливалось через край. Я просто не могла продолжать жить как прежде. У меня было два варианта: либо прекратить свою жизнь, либо принять прибежище в учении Будды и полностью трансформировать свое страдание.

Я ясно понимала, что если покончу с собой, то даже все доброе и прекрасное, все истинное, все семена надежды и уверенности в себе, посеянные мной в моем брате и в других знакомых мне молодых людях, никогда не смогут ком-

пенсировать ту боль и растерянность, которые вызовет у них моя смерть. Я думала о брате, о единственном родном человеке, который у меня был. Я думала о пациентах и о молодых заключенных, о которых я заботилась на протяжении шести лет обучения медицине. Именно чувству ответственности перед ними удалось спасти меня.

Единственным реальным вариантом для меня был путь духовной практики. Через три месяца после гибели Джона я присоединилась к Тит Нат Хану и его сообществу в монастыре Сливовой Деревни на юго-западе Франции. Сливовая Деревня, которую Тит Нат Хан вместе с участницей движения за мир и социальной работницей сестрой Чан Хонг изначально основал как дом для беженцев, со временем стала домом для нескольких сотен монахов и монахинь. Для меня это была подходящая среда, где я могла научиться медитировать, трансформировать свое страдание и дать время процессу исцеления.

## **Взаимобытие**

*«Быть» значит взаимодействовать. Вы не можете существовать отдельно, сами по себе. Вы должны существовать во взаимосвязи со всем остальным.*

*Тит Нат Хан*

Практика внимательности строится на ключевых постулатах буддийской психологии об уме, а также на взаимосвя-

занности переживаний и времени. Всякий, кто получает серьезную травму, оказывается перед схожим выбором: попытаться собрать осколки своей жизни и продолжать жить как прежде, или остановиться и целенаправленно приступить к исцелению, как бы оно ни выглядело в нашей жизни. Хотя в момент травмирующего события мы можем не осознавать этого, но меняющее нашу жизнь страдание способно открыть нас более широкому пониманию жизни.

«Грязь» и путаница наших самых болезненных переживаний могут стать плодородной почвой для расцвета нашего понимания и сострадания к себе. Эту истину трудно принять, если мы убеждены, что хорошая жизнь должна состоять только из позитивных событий. Правду говорят, что прохладная вода счастья сладка и драгоценна, но чашу для нее вырезает страдание.

Четыре благородные истины Будды гласят, что жизнь содержит в себе страдание, но именно это страдание заставляет нас искать выход. Если бы войны во Вьетнаме не случилось, мой отец, американский солдат, никогда не встретился бы с моей матерью и я бы не родилась. Тит Нат Хан не оказался бы в изгнании и не основал центры практики Сливовой Деревни во Франции. Без потрясений и жестокости войны учение Тит Нат Хана о мире и внимательности не укоренилось бы на Западе. В худших бедах иногда кроются величайшие радости, хотя бывает и наоборот. Это случилось, потому что случилось то; это есть, потому что есть то. Все события вза-

имосвязаны в паутине причинно-следственных связей, все возникает вместе. Это и есть *взаимобытие*.

Лотос невозможен без грязи. Невозможно вырастить розы без дождя. Знание о взаимобытии помогает нам взглянуть на грязь новыми глазами. Если травма связана с другим человеком, можно попытаться отсечь боль, разорвав контакт с ним. Это бывает трудно, если человек является родственником, и все же это возможно. Невозможно другое: отделить себя от того, кто нападает на нас изнутри. Мы можем изменить внешние обстоятельства и попытаться забыть людей и ситуации, которые заставили нас страдать, но они продолжают жить внутри и тревожить нас – иногда неотступно.

Если мы изменим свой взгляд на страдание, это поможет нам иначе отвечать на него. Однако подобные изменения трудно реализовать на практике, ведь все мы живем привычками. Медитация – это процесс пробуждения от жизни на автопилоте, дающий возможность выбрать другой подход к тому, как мы смотрим на свой мир и как отвечаем на свои восприятия. Изменение собственных представлений не просто интеллектуальное или метафизическое упражнение. Изменение собственных представлений о травме влияет на все аспекты нашей личности, поскольку, как мы теперь знаем, ум и тело *взаимосуществуют*. Происходящее с одним влияет на другое. Медитируя и следуя по пути внимательности, мы переживаем мгновения озарения, открывающие в нашей жизни пространство для исцеления. Аналогичным образом,

поскольку все мы существа социальные, происходящее с одним человеком в нашем сообществе так или иначе влияет на всех нас.

## **Исцеление настоящего исцеляет прошлое и будущее**

Согласно буддизму, три времени – прошлое, настоящее и будущее – нелинейны. Они переплетены и включены друг в друга в полном соответствии с духом взаимобытия. Настоящее содержит прошлое, поскольку именно в прошлом кроются причины настоящего. Настоящее также содержит будущее, поскольку будущее определяется тем, как мы проживаем настоящий момент. Это означает, что прошлое также содержит настоящее и будущее, ведь семена настоящего и будущего уже присутствуют в нем. Дерево продолжает ветвиться в каждой точке, следуя бесконечно повторяющимся фрактальным закономерностям. Эта метафора ветвления и взаимозависимого происхождения может помочь нам разобраться в том, как момент травмы может быть связан с последующими и предыдущими моментами нашей жизни и как он может влиять на них. Именно этот замысловатый узор позволяет исцелению в настоящем наполнить исцелением моменты прошлого и будущего.

Понимание взаимобытия также научило меня тому, что травматический опыт, который мне пришлось пережить,

принадлежит не только мне. Нам не обязательно сжиматься в комок и забиваться в угол, пытаясь спрятать свою боль. Откровения взаимодействия могут вдохновить нас и дать нам сил исцелить себя, ведь теперь мы знаем, что, когда исцеляется один человек, он помогает исцелиться многим другим людям в обществе. Мы фрактальные структуры нашего общества. Мы не исцеляемся в изоляции – исцеление коллективно.

Учась искусно работать с собственным страданием, мы не только помогаем себе, но и показываем другим, что из их боли и обиды существует выход. Этот принцип взаимодействия также работает внутри нас. Практика помогает залечить раны как жертв, так и преследователей внутри нас, мы станем сильнее и устойчивей.

Так мы прокладываем дорогу, камень за камнем. Подойдя к быстрой и опасной реке, мы строим мост. В наших семьях и сообществах существуют течения наследственных травм – иногда они сильные и очевидные, а иногда незаметные, скрытые от взгляда и прорывающиеся только при определенных условиях. Видя такие коллективные травмы, мы можем рассматривать их как возможность облегчить страдание не только для себя лично, но и для всех тех, кто, возможно, пройдет по мосту после нас. Так множество людей сможет перейти через реку по мосту после нас, не упав в ее бурный поток.

Внимательность – это тот мост, который помогает нам

безопасно перейти на другой берег. Внимательность позволяет нам трансформировать страдание в исцеление, озарение и мудрость. Мы можем быть бодхисаттвами и устремиться защищать отдельных людей, пары, семьи и детей от сексуального насилия. Осознание и понимание того, что многие другие тоже ищут выход, вдохновили меня практиковать и исцелить себя, так что теперь я могу помочь другим сделать то же самое. Временами бывает трудно поверить, что из страдания есть выход, что счастье возможно и что путь к нему можно найти. Да, транскгенерационная травма реальна, но правда и то, что многие поколения практикующих с любовью прокладывали путь, который может вывести нас из нашего страдания к спокойной и радостной жизни, так же как для них столетие за столетием этот путь прокладывали другие.

Сад растит садовника. Мы можем практиковать в своей повседневной жизни, чтобы трансформировать страдание внутри себя и собирать урожай здоровых и дарящих удовлетворение элементов, которые каждый день будут внутри и вокруг нас. В жизни есть шипы, сорняки и гниющие отходы. И все же всюду распускаются яркие цветы. На какой бы стадии трансформации ни находился наш сад, мы можем отдыхать под его деревьями, наслаждаясь прохладным ветерком, тенью и покоем, который приносит смакование простых радостей жизни.

# Медитация как ежедневный источник питания

Став монахиней, я нашла способы исцеления боли, с которой столкнулась в своей жизни до посвящения. Вместе с пониманием того, как мозг реагирует на травму, буддийский подход к страданию может вернуть жизнь в застывшие области тела и ума при помощи практики усиления внимательности к дыханию и телу.

Возможно, вы думаете, что медитация – это процесс непрерывного противостояния страданию и боли и борьбы с ними. Однако всем нам, вне зависимости от того, пережили мы травму или нет, важно найти в практике покой, радость и счастье. Вообще-то для человека, занимающегося духовными практиками, радость медитации – это необходимое ежедневное питание.

Большую часть времени мы медитируем просто для того, чтобы насладиться ощущением полноты жизни; мы сидим просто для того, чтобы насладиться сидением и дыханием с расслабленным телом, подобно тому как садовник наслаждается посадкой семян и поливкой растений и любит их замысловатостью и тонкостью. Медитация – это присутствие в жизни, здесь и сейчас. Медитация – это ясное, глубокое видение, позволяющее обрести прозрение счастья и страдания. Медитация проливает свет на явления, позво-

для удалить слои вредных восприятий и старых взглядов и устранить препятствия. Именно поэтому мы используем слово «просветление» – мы открываем глаза и, пробуждаясь, видим, как все есть на самом деле.

Из этой книги вы узнаете несколько простых, но мощных техник медитации при травме, которые позволят вам применить внимательность к своему страданию и обрести прозрения, способные исцелить тело и ум. Медитация – это процесс самопознания, но, чтобы этот процесс был целительным, он должен быть укоренен в подлинной любви к себе. В итоге медитация вместе с остальными элементами пути должна помочь вам обрести покой в теле и уме. Это и есть выход из страдания.

Предостережение. Если вы пережили посттравматический стресс, пожалуйста, двигайтесь медленно и постепенно, чтобы избежать повторной активации травмы. При правильном руководстве и поддержке внимательность повышает у пережившего травму ощущение безопасности и стабильности как в повседневной жизни, так и в сложные моменты. Поскольку вы сознательно решили прочесть эту книгу, я знаю, что вы твердо решили исцелиться. Однако, пожалуйста, будьте добры к себе. Ничего не делайте через силу. Я не прописываю практики, которым нужно безоговорочно следовать. Если какие-то из них покажутся вам бесполезными или неприятными, не заставляйте себя их выполнять. Ваш главный

приоритет – ощущение безопасности и забота о себе.

Хотя главы в книге расставлены в определенной последовательности, вы вполне можете пропустить или оставить какую-то практику, чтобы при желании вернуться к ней позже, а также можете решить, что эта практика не для вас. Это не помешает вам получить пользу от остальных практик. Представленный здесь подход к исцелению не линейный процесс.

Тит Нат Хан обнаружил, что сосредоточенная сидячая медитация не всегда оказывалась самым эффективным методом достижения внимательности, когда его ум был сильно взволнован, и поэтому учит практике медитации в ходьбе и многим другим способам применения внимательности в повседневной жизни. Мы можем воспользоваться его советами и практиковать многие медитации, описанные в книге, не сидя, а в ходьбе.

## **Быть родным человеком для самого себя**

Традиционно во вьетнамских семьях люди не часто говорят, что любят друг друга, – они верят, что поступки важнее слов. В результате я не могу вспомнить ни одного раза, когда бабушка или мама сказали бы мне, что любят меня. Тем не менее потребность слышать «Я люблю тебя» жила во мне всю мою жизнь, и я постоянно искала эти слова в признании,

внимании и привязанности друзей и партнеров.

Уже будучи монахиней, изучая китайские иероглифы, я обнаружила, что символы, которые переводятся как «родной человек», буквально означают «помнить себя, знать себя и владеть собой»! Это стало для меня одним из самых своевременных открытий: оно подсказало мне направить признание, внимание и теплоту на себя саму, вместо того чтобы ждать, когда кто-то другой скажет мне, что я любима. Я научилась сама много раз в день говорить себе: «Я люблю тебя».

Для меня любовь к себе – это каждое мгновение, когда мы внимательны к своему телу, к своим мыслям и чувствам, когда мы дышим вместе с тем, что возникает, без цепляния и отвращения. Это принятие себя на практике. Вообще-то каждое мгновение, когда мы внимательны к себе и к тому, что в нас происходит, мы встречаемся с собой как с родным человеком. Все практики внимательности, описанные в этой книге, позволяют нам реализовать эту безусловную любовь к себе.

### ***Практика. Найти время и место исцелению***

Вне зависимости от того, есть ли рядом с нами такие люди, которые сочувствуют нам и поддерживают наше исцеление, у нас всегда есть мы сами. Мы сами можем быть себе родными людьми.

Выберите место и время, чтобы побыть наедине с собой

и осмыслять свое исцеление всего пятнадцать минут в день. Руководство по медитации будет позже, а пока просто подумайте о том, как найти время в течение дня. Иногда полезно выделить время для рефлексии в начале или в конце дня, сразу после пробуждения или перед отходом ко сну. Думайте об этом как о свидании с родным человеком.

Возможно, вам захочется сесть для рефлексии в каком-то особом месте, например перед алтарем; возможно, вам захочется лечь и расслабиться, встать под деревом или, как я уже предлагала, выйти на ежедневную прогулку. На ретритах в традиции Сливовой Деревни мы отводим время для медитации во всех четырех перечисленных позах: для сидячей медитации, глубокого расслабления, медитации стоя и медитации в ходьбе. Подумайте о том, как вам хотелось бы практиковать.

Найдите блокнот для записей и держите его у своей постели или на столе, а если вам трудно писать, можно найти приложение для телефона, которое будет записывать ваш голос и создавать из него текст, который вы сможете прочитать позже. Ваши заметки могут иметь вид дневниковых записей, стихов или историй – писать можно в той форме, которая на данный момент дается вам легче всего.

Включение в практику поэзии и музыки может наполнить ваше существо радостью, легкостью и внимательностью. Позвольте себе свободно творить, не оглядываясь на форму или оценки. Это время для себя.

Зарождайте намерение исцеления в это особое время своего дня, когда вы практикуете любовь к себе и рефлексия.

Определите, с кем из родных или друзей можно безопасно обсудить это в разговоре один на один. Если рядом нет тех, кому вы могли бы довериться, вы не одни. В такой ситуации оказываются многие выжившие. Это просто говорит о том, что вам, возможно, придется искать поддержку и товарищей на пути вне своего нынешнего сообщества. В этом случае подумайте о вступлении в группу, посвященную исцелению от травмы. Ваша *сангха* (буддийское слово, обозначающее духовное сообщество) также станет прекрасным источником поддержки. Коллективная энергия практикующих может помочь нам постепенно ощутить себя в безопасности как в себе, так и в присутствии других. Это необходимо для нашего исцеления. Поищите для себя подходящую группу или сангху.

## **Делиться переживаниями**

Записывать переживания в голосовом или текстовом виде, а также делиться ими очень важно; это бесценный инструмент для рефлексии. Когда мы признаем происходящее и описываем его, сам акт записи может стать целительным и помочь нам «снять со своих плеч» груз проблем, чтобы увидеть и понять их. С момента посвящения в монахини я сама много лет веду дневник, хотя и не всегда регулярно.

С кем мы можем поделиться своими переживаниями? С близкими друзьями, родственниками или психологом, психотерапевтом, который может направлять нас и отражать происходящее с нами. Однако многие из тех, кто пережил травму, не имеют понимающих друзей или доступа к психотерапии. Иногда мы храбро пытаемся поделиться своими переживаниями с окружающими, но обнаруживаем, что наше страдание не уменьшилось, а лишь возросло.

Хочу предостеречь тех из нас, кто, чувствуя нужду поделиться переживаниями, делает это неразборчиво, ведь некоторые слушатели в данный момент могут оказаться неспособны к эмпатии, неспособны даже выслушать и понять нас, не говоря уже о том, чтобы помочь. Так мы можем поставить себя в уязвимое положение и заодно полить в себе семя страдания; мы можем толкнуть себя в повторное переживание насилия и при этом вновь испытать страдание. Мы можем нанести себе повторную травму. Таким образом, необходимо помнить, зачем мы делимся переживаниями с другими людьми: ради своего исцеления. Нам нужно быть внимательными к своему окружению и принимающей способности людей, которым мы доверяем свою историю.

Как правило, неискусный разговор о травме проявляется в двух крайних формах. Одна из них состоит в том, что мы вообще не говорим о своем травматическом опыте, не пишем о нем и не признаем его даже перед собой. Тем самым мы пытаемся не допустить его существование – если

мы отрицаем существование травмы, мы контролируем ее, по крайней мере нам так кажется. Другая крайность состоит в том, что мы много рассказываем и пишем о своей травме – настолько много, что можем заметить пренебрежение к другим аспектам своей жизни. Мы отождествляем себя с травмой и соотносим с ней все, что с нами происходит. В такие моменты нам нужно проверять свои намерения и наблюдать за своей энергией. Отрицание и подавление страдания – это нездоровая стратегия, но, если мы не будем внимательны, другая крайность может стать способом поливать семена страдания. Выбирайте слушателей мудро, ведь качество их внимания будет влиять на ваши переживания.

Разделить свою историю с другим человеком – сакральное действие, требующее соответствующего ему уважительного слушания. В монастырях Сливовой Деревни рассказ, идущий от сердца, и неосуждающее глубокое слушание стали неотъемлемой частью практики внимательности<sup>2</sup>. Такое общение, каким бы болезненным оно ни было, может стать нашим учителем и помочь нам углубить человечность, любовь, понимание себя и других. Мы делимся опытом с уважением, в пространстве, которое безопасно и целительно как для говорящего (того, кто делится своей историей), так и для слушателя (слушателей). Важно относиться к этому с уважением и пониманием.

---

<sup>2</sup> Подробнее эта практика внимательности описана в [главе 11 «Любящая речь и глубокое слушание»](#).

Итак, когда я рассказываю о пережитом мной сексуальном насилии, я делаю это избирательно. Сейчас, как монахиня и учитель Дхармы, я делюсь этим тогда, когда чувствую, что мой опыт или понимание могут помочь другим. Теперь я делюсь своей историей не из потребности в исцелении, а потому, что знаю практики, которые помогли мне принять то, о чем я рассказываю, и исцелить себя. Я рассказываю, чтобы помочь другим преодолеть этот путь, чтобы сделать его проще для них и пробудить в них надежду. Мое намерение – помочь на этом пути другим людям, ведь исцелиться на духовном пути вполне возможно, если у нас есть хорошее руководство и конкретные практики.

## Голодные духи

В буддийских традициях для описания существ, обреченных скитаться в аду, будучи не в состоянии удовлетворить свои эмоциональные потребности, используется образ голодных духов. Доводилось ли вам видеть изображение голодного духа? Возможно, вы видели голодного духа в реальной жизни? В нашем обществе бродит множество голодных духов. Голодный дух – это существо с тонким, как булавка, горлом и сильно растянутым животом. Перед голодным духом может быть настоящее пиршество, но из-за тонкой шеи он не может принимать пищу. Кроме того, он держит все внутри, закупоренным.

В начале моей монашеской жизни я узнала в себе голодного духа. Иногда, когда мне становилось трудно дышать из-за поднимавшихся во мне сильных эмоций, я клала руку на горло и старательно дышала, мысленно представляя, как мое горло постепенно раскрывается. Я говорила себе: «Просто дыши, все в порядке, я люблю тебя. Все в порядке, я по-прежнему здесь». Эти простые слова стали моими заветными мантрами, эффективно успокаивавшими мою нервную систему и помогавшими мне быть добрее к себе и чувствовать себя безопасно в своем уме и теле.

### *Практика. Любовь к себе и любящая доброта*

Если вам бывает трудно почувствовать любовь к себе, попробуйте следующую короткую телесную практику. Даже если у вас нет никаких трудностей с любовью к себе, никогда не вредно уделить некоторое время практике любящей доброты к себе. Вы можете выполнять ее в любое время – на рабочем месте или садясь в машину, чтобы куда-то поехать, а можете сделать ее частью своей ежедневной практики внимательности.

- Положите одну руку на горло и дышите. Положите другую руку на сердце или на живот и обнимите себя. Дышите мягко, ощущая прикосновение своей теплой ладони к коже на горле; сделайте несколько вдохов и выдохов. Если вы

чувствуете себя в безопасности, попробуйте мягко закрыть глаза.

# 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.