

# Три шага к пробуждению

ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ  
В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Ларри Розенберг

*при участии Лоры Циммерман*

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Ларри Розенберг

**Три шага к пробуждению.  
Практика внимательности  
в повседневной жизни**

«ИД Ганга»

2013

УДК 294.3  
ББК 86

**Розенберг Л.**

Три шага к пробуждению. Практика внимательности в повседневной жизни / Л. Розенберг — «ИД Ганга», 2013 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 0-86171-560-8

Три шага к пробуждению – это три этапа практики медитации: первый этап предполагает наблюдение за дыханием, второй – созерцание своего опыта в целом с опорой на дыхание, третий – неизбирательное сознание, то есть внимательное присутствие в настоящем без опоры на объект. Помимо глубоких наставлений по формальной практике (в четырёх традиционных позах) в книге большое внимание уделяется сознанию в контексте жизни и отношений. В книгу также входят тёплые воспоминания автора о встречах с Кришнамурти, его первым учителем. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 0-86171-560-8

© Розенберг Л., 2013

© ИД Ганга, 2013

## Содержание

Благодарности	6
Введение. Дышать – значит жить!	7
«Калама-сутта». Право на сомнение	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Ларри Розенберг, Лора Циммерман**

## **Три шага к пробуждению. Практика**

### **внимательности в повседневной жизни**

Larry Rosenberg

Laura Zimmerman

Three Steps to Awakening. A Practice for Bringing Mindfulness to Life

© Larry Rosenberg. Текст, 2013

© А. Никулина. Перевод, 2022

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2022

\* \* \*

*Посвящается Дж. Кришнамурти*

*Даже через много лет после его смерти Дж. Кришнамурти и его прекрасные учения продолжают влиять на мою жизнь, что нашло выражение в этой книге. Его неослабевающий интерес к тому, что есть, всё ещё вдохновляет меня.*

*Польза этих учений неоценима!*

*Спасибо, Кришна-джи.*

С шести лет я был одержим изображением форм вещей. К пятидесяти годам я выпустил в свет бесчисленное число рисунков. Но всё, что я создал до семидесяти лет, недостойно внимания. В семьдесят три я отчасти постиг, как на самом деле устроены природа, животные, растения, деревья, птицы, рыбы и насекомые. А значит, когда мне исполнится восемьдесят, я продвинусь ещё немного вперёд. В девяносто лет я постигну тайну вещей, а в сто лет, несомненно, достигну чудесного уровня; когда же мне будет сто десять лет, всё, что я делаю, станет живым – и точки, и линии. Я прошу тех, кто доживёт до того времени, убедиться, что я сдержал своё слово.

*Написано мной, некогда Хокусаяма, теперь Гакё Родзином, стариком, помешанным на рисовании, в возрасте семидесяти пяти лет (1835)*

## Благодарности

Когда в 1986 г. умер Кришнамурти, я стал интересоваться, кому же на самом деле он «передал» учение. Вновь и вновь я слышал имя женщины Вималы Тхакар, жившей в Маунт-Абу, Индия. После длительной переписки она приняла моё приглашение и приехала в Кембридж, чтобы поделиться с нами невероятно глубоким пониманием его учений. Она пробыла здесь несколько лет, после чего уехала домой, в Индию. Мы продолжали переписываться до самой её смерти. Первоначально я хотел посвятить эту книгу ей и Кришнамурти, но в своём последнем письме перед смертью она решительно отказалась от такого предложения. Её сочинения и многочисленные личные беседы обогатили мою жизнь и до сих пор продолжают меня вдохновлять.

На протяжении почти пятидесяти лет Джон Кабат-Зинн был моим близким другом, доверенным человеком и товарищем по духовной практике. Наши бесчисленные беседы, конечно, помогли мне сформировать эти учения.

Мэтью Дэниэлл и Даг Филлипс сначала были моими преданными учениками, а сейчас стали близкими друзьями и коллегами-учителями. Едва ли они представляют, насколько наши постоянные и насыщенные беседы о випассане обогатили мою практику и учения.

Книги и учения Тханиссаро Бхиккху позволяют каждому из нас приобщиться к его глубокому пониманию учения Будды об освобождающей силе внимательности к дыханию. На протяжении долгих лет мы много обсуждали эту тему. Его внимательное знакомство с этими материалами и рекомендации оказались крайне плодотворными. Мы серьёзно расходимся по многим вопросам, но эти разногласия, кажется, обогащают нашу дружбу, а не мешают ей.

Джаклин Беннетт, моя близкая подруга и ученица на протяжении многих лет, постоянно подталкивала меня к тому, чтобы я закончил эту книгу, – поддерживая меня и добрыми словами, и финансово. Её поддержка сыграла огромную роль!

Деннис Хамфрис, мой преданный ученик и старый друг, постоянно ругал меня и придирался – всегда с любовью и юмором, чтобы моё учение стало полезным для других. И я сделал его таким.

Благодарю бесчисленных йогов из Центра медитации прозрения в Кембридже за их вопросы и рассказы о практике медитации, а также за расшифровку огромного массива бесед о Дхарме, которые послужили исходным материалом для этой книги. На всех этапах пути Джо Шэй невероятно поддерживал меня своей щедростью.

Дэйв О'Нил. Что тут сказать? Этот любезный, элегантный, выдающийся джентльмен уже в третий раз сообщил мне, что под горами многословия погребена вполне полезная книга, а затем доходчиво объяснил, что с этим делать. И сделал это с тактом и юмором.

Моя подруга Мэдэлин Дрекслер, профессиональная писательница и редактор, которая любит випассану и учение Кришнамурти, внимательно прочла эту рукопись, дав ценные советы на основании своего опыта. Благодаря ей вы видите в приложении воспоминания о Кришнамурти.

Лора Циммерман, моя давняя ученица, превосходный редактор и замечательная подруга, скомпоновала из огромного количества материалов из бесед о Дхарме целостный текст, сохранив при этом оригинальное звучание этих учений. Благодаря ей эта книга увидела свет.

И наконец – но не в последнюю очередь – выражаю благодарность моей жене Галине за её заботливую поддержку: она знает, когда сказать мне, чтобы я – ради всего святого! – сделал перерыв или закончил писать.

## Введение. Дышать – значит жить!

Разве такой естественный, жизненно необходимый процесс, как дыхание, может лежать в основе освобождающей практики медитации?

Будда отвечал: да. Он понимал, что дыхание, которое мы часто воспринимаем как должное, – основа метода пробуждения, доступного любому человеку. Он называл этот метод *анапанасати*, или «полным сознанием дыхания»; он сохранился в одноимённой сутте.

В книге «Три шага к пробуждению» я исследую этот классический метод и предлагаю трёхчастный подход к нему, который сформировался за сорок лет – в ходе моей практики, изучения текстов и преподавания. В основу этого подхода положен мой личный опыт, учения нескольких великих мастеров и многочисленные встречи с другими учителями Дхармы и йоги.

Этот метод многим обязан многочисленным ученикам, которые признали его ценность – и помогли мне увидеть, что им стоит поделиться с широким кругом практикующих.

Учения, которые даются в этой книге, отличаются от классических методов анапанасати только своей трёхчастной структурой: в них входит сознание дыхания во всём теле, использование дыхания как якоря и неизбирательное сознание. Но вы заметите, что это совсем не противоречит классическим методам! Я предлагаю гибкий подход, который особенно подходит современным людям, поскольку содержит ряд взаимосвязанных практик внимательности, которые можно применять в зависимости от ваших навыков и понимания. В этой книге изложен понятный маршрут для людей, которые только начинают заниматься практикой внимательности; на него можно ориентироваться всю жизнь. В то же время эта книга будет полезной и для опытных практикующих, которые хотели бы оживить и развить свою практику: в конце концов, даже после пробуждения Будда продолжал сознать дыхание во всём теле.

## Новый взгляд на древнюю практику медитации

В «Анапанасати-сутте» Будда учит шестнадцати созерцаниям, связанным с сознанием дыхания; это его главные наставления по медитации. Со времён Будды это краеугольное учение продолжают преподавать, изучать, толковать и переосмысливать. В своей книге я предлагаю этот метод в сокращённом виде, где вместо традиционных шестнадцати созерцаний обращаюсь к двум. Первое созерцание обучает практике сознания дыхания, цель которого – успокоение ума и придание ему устойчивости; во втором созерцании дыхание используется как якорь или добрый друг, что позволяет одновременно исследовать ум, тело и дыхание. Для многих современных йогов этот сокращённый метод медитации на дыхании может оказаться полезнее и практичнее; при этом они не отступят от сущности наставлений Будды. Этот подход может освободить вас, как и классическая полная последовательность из шестнадцати созерцаний.

Я также предлагаю третье созерцание, тесно связанное с первыми двумя. Я называю его *неизбирательным сознанием*, хотя оно известно под многими другими именами, например *чистая осознанность*, *открытая осознанность* и *метод без метода*. В таком подходе вы проявляете внимательность ко всему, что приносит жизнь, без предпочтений и оценок. Вы не сосредоточиваетесь на отдельном предмете, даже на дыхании. Вы ничего не отбрасываете. Вы осознаёте происходящее – и, казалось бы, самую обыденную поездку на машине в магазин, и сильнейшее прозрение во время практики. Сознание – ваш подход и прибежище.

Этот третий вид созерцания – самый необычный элемент этой книги. Безусловно, именно такое созерцание может сильнее всего удивить тех, кто давно практикует сознание дыхания,

и это вполне понятно, ведь в таком случае вы можете не считать дыхание «особым предметом» и просто сознать.

Интересно, что избирательное сознание было первой практикой, которую я освоил ещё до изучения буддизма! Теперь, когда у меня за спиной более сорока лет практики преподавания, я решил сделать её основным элементом трёхчастного метода полной осознанности дыхания.

Я не *создавал* этот трёхчастный подход намеренно. Скорее, он сформировался естественным образом, в ходе многолетней личной практики и наблюдений за другими йогинами, идущими по этому пути. В книге «Три шага к пробуждению» я пытаюсь понятным языком описать эту практику для более широкого круга йогов, которые в своей практике сосредотачиваются на красоте чистого сознания дыхания, а также для всех, кто ищет мудрости и сострадания.

### Сознание дыхания и дух исследования

Я сам обратился к учению Будды лишь потому, что первая сутта, о которой я узнал, «Калама-сутта», совершенно не походила на то, что я читал или изучал в юношеские годы. В первой главе я рассматриваю эту сутту, ибо она позволяет по-новому взглянуть на наше понимание того, что такое полное сознание дыхания. В ней Будда призывает своих слушателей (каламов – группу индийских искателей V в. до н. э.) сомневаться во всех учениях, которые им предлагают, – даже в учении самого Будды.

Вы научились это делать? В мире много вздора. Много лет назад один замечательный индийский учитель Свами Чинмаянанда, который обучал меня Веданте, сказал: «Чем длиннее борода, тем фальшивее учение». Но у него самого борода была почти до пола!

Конечно, Будда советует нам прислушиваться к советам мудрых. Глупо пренебрегать их огромными познаниями и навыками. Но он также говорит нам проверять эти учения в пламени собственной жизни. Слушайте, оценивайте и исследуйте их. Только сам человек может понять: «Почему я так сильно страдаю?», «Как я отношусь к окружающему миру?» или «Что делает мою жизнь радостной?». Для такого человека, как я, гордого потомка многочисленных скептиков, этот дух исследования – краеугольный камень. Он резонирует с настроением современного мира: многие люди с опаской смотрят на строго ортодоксальные религиозные и политические системы. И без «Калама-сутты» я не смог бы свободно исследовать новые подходы к сутте о сознании дыхания во всём теле – ни в прошлой книге («Дыхание за дыханием»<sup>1</sup>), ни в настоящей.

### Этапы моего пути

Мой первый учитель медитации, Джидду Кришнамурти, с которым я познакомился сорок лет назад, не обучал внимательности к дыханию. Он практиковал только избирательное сознание и учил ему. Когда в 1960-х он посетил Бостон, я провёл с ним несколько дней, и когда он решил вернуться в Европу, я попросил его дать мне домашнее задание. Он сказал: «Приведите в порядок свой дом. Начните замечать, как вы *на самом деле* живёте!».

Эти слова – *на самом деле* – поразили меня до глубины души. Затем он повторил: «Как вы *на самом деле* живёте». Не так, как, по вашему мнению, вы живёте, не так, как вы должны жить, не так, как сказали вам жить родители. Постоянно обращайтесь внимание: как вы ходите? Сидите? Едите? Иначе говоря, всё достойно внимания.

---

<sup>1</sup> [Rosenberg L. *Breath by Breath. The Liberating Power of Insight Meditation*. Shambhala, 2004].



После смерти Кришнамурти в 1986 г. я продолжил обучаться у его ученицы Вималы Тхакар, женщины глубоко понимающей и мудрой. Иногда Вимала шла на уступку и говорила: «Хорошо, наблюдай за дыханием – но такая поддержка тебе нужна только несколько дней! Затем просто наблюдай, что происходит в уме и теле».

С первого дня обучения у Кришнамурти и Вималы-джи я погрузился в практику чистого сознания и развил искренний интерес к исследованию всех проявлений жизни. Они верили, что всё дело в осознанности, а также в том интересе к обучению, который она порождает.

Меня очень сильно притягивали абсолютная простота и естественность состояния, когда я просто был собой, безоценочное наблюдение, возможность учиться на всех своих наблюдениях. И сейчас, если меня попросят как-то себя охарактеризовать, я скажу, что я минималист. Мне нравится находить самые простые и непосредственные способы поведения, особенно в человеческих делах.

Конечно, поскольку мне впервые дали наставление по медитации, я не знал ничего другого! Но постепенно между моей любовью к чистому сознанию и моей способностью плодотворно пользоваться им возник разрыв. Во многом это произошло из-за того, что мне не доставало прочной основы для сосредоточения. Многолетнее академическое образование, преклонение перед концептуальным знанием, а также десять лет преподавания в университете закрыли мне дорогу к простому, открытому сознанию. Или, как выражался мой первый буддийский учитель, мастер дзен Сун Сан Са Ним: «Слишком много мыслей!».

Понимая, что мне нужно больше методов, форм практики и учителей, чем давал подход Кришнамурти, я посетил свой первый *сэссин* (интенсивную практику дзен-буддийской медитации) – и с тех пор, несмотря на многочисленные взлёты и падения, я остаюсь в лоне буддизма. Но я никогда не отказывался от практики чистого сознания, которой научили меня Кришнамурти и Вимала Тхакар. После моего первого *сэссина* я на десять лет глубоко погрузился в практику корейского, вьетнамского и японского дзен, которую я очень люблю; за это время моя любовь к простоте чистого видения стала ещё более глубокой и непоколебимой.

### Учения о сознании дыхания

Внимательность к дыханию «официально» стала моей спутницей в 1982 году, когда я познакомился с *випассаной*, или медитацией прозрения, которую преподают в традиции Тхеравады преимущественно в Таиланде, Камбодже, Мьянме (Бирме) и Индии. Как правило, в первые дни ретрита учителя призывали йогинов осознавать только дыхание – сделать его единственным объектом внимания. Цель такой практики ограничивалась сосредоточением и успокоением ума. Когда ум становился устойчивым, это называли *самадхи*. Такая практика была подготовкой к випассане – непосредственному видению природы всего процесса ума-тела и восприятию того, как реально действует Дхарма. Здесь понятие *Дхарма* означает естественную истину вселенной, выраженную в учениях Будды.

Я освоил, практиковал, а затем и преподавал такой вариант сознания дыхания, пока мне не посчастливилось познакомиться с Бхиккху Вимало – немецким монахом, который много лет жил и практиковал в Мьянме и Таиланде. Он исправил моё ограниченное понимание, показав, что сознание дыхания должно помогать в формировании полноценной практики, куда входят и самадхи, и випассана. Это было для меня чем-то новым! Он рассказал мне о сутте, в которой это учение излагается ясно и логично. «Прочти её!» – сказал он. Так я открыл для себя «Анапанасати-сутту»<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> «Мадджхима-никая» 118.

Благодаря Бхиккху Вимало я стал понимать, что сознание дыхания – это полноценная практика, которая может приводить сначала к успокоению ума, затем – к познанию процесса ума-тела, в том числе чувств и состояний ума, и наконец – к прозрению и освобождению.

Эта практика осознанного дыхания стала играть такую важную роль в моей жизни, что я стал искать мастеров, которые её практикуют. Мне посчастливилось тесно сотрудничать с великим вьетнамским мастером дзен Тхить Нят Ханем и почитаемым тайским мастером Аджаном Буддхадасой. Затем я узнал об «Анапанасати-сутте» ещё больше от Тханиссаро Бхиккху – монаха линии передачи учения Аджана Ли.

Я понял, что эти три выдающихся учителя читают одну и ту же сутту, периодически обращаются к одним и тем же переводам, но понимают её смысл совершенно по-разному: меня это поразило, но также и поставило в тупик. Вдобавок ко всему я понял, что до этого, когда я практиковал Сото-дзен, некоторые из учителей преподавали *сикантадза*, то есть практику, цель которой – просто сидеть, дышать и сознать. Когда я обратился к своему прошлому, то понял, что в дзен тоже существовало сознание дыхания во всём теле, только оно называлось иначе.

Все учителя понимали анапанасати как путь к освобождению, но преподавали эту сутту совершенно по-разному. И каждое толкование было подлинным, полезным и действенным – «правильным».

Со временем я пришёл к убеждению, что, даже если бы Будда жил в наши дни, он не предложил бы «единственно верного» толкования, потому что применял искусные средства: видоизменял свой подход и речь в зависимости от ученика. У меня не осталось сомнений в том, насколько «жива» и податлива эта сутта. Её органичный характер позволяет ей решать проблемы, с которыми мы сталкиваемся в нашем сложном мире, – не хуже, чем в мире Будды более 2500 лет назад. Одновременно я осознал, что практикую не меньше лет, чем многие учителя, преподававшие эти сутты. Эти прозрения заставили меня задуматься о том, чтобы внести свою скромную лепту в это учение, что я и сделал – сначала в книге «Дыхание за дыханием», вышедшей в 1998 году, и теперь снова в книге «Три шага к пробуждению».

### **Сокращённый метод сознания дыхания во всём теле**

Мало кому знаком этот сокращённый метод, включающий два созерцания вместо шестнадцати. Но не я его изобрёл! Много лет тому назад Аджан Буддхадаса – хотя в своём методе он советовал ученикам последовательно и целиком изучать эту сутту – настаивал на том, что современные йогины, которым не хватает времени для подробной практики каждого из шестнадцати созерцаний, могут обратиться к сокращённому методу – при этом не упуская из виду сути учения. Великий тайский учитель медитации мирянка Упасика Ки также даёт в своих сочинениях и беседах наставления по сокращённой практике медитации на дыхании. «Если вы научитесь искусно созерцать и познавать таким образом, – пишет она, – вас поразят непостоянство, напряжённость и нереальность вашего „я“, и вы познаете подлинную Дхарму».

В своей предыдущей книге «Дыхание за дыханием» я посвятил подходам этих двух учителей к сокращённому методу лишь небольшую главу. Тогда я видел его преимущества, но лишь частично. Спустя пятнадцать лет я стал его преданным сторонником – однако меня убедили в бесценности сокращённого метода мой личный опыт и опыт многочисленных йогов. Очевидно, этот более сжатый метод лучше согласуется с образом жизни практиков-мирян в светлом мире, поскольку он излагает всю суть «Анапанасати-сутты» гораздо более прямо и лаконично. Стоит сказать, что, поскольку я живу в Кембридже, штат Массачусетс, центре науки и профессионального роста, я вижу, что многие йогины подходят к этим шестнадцати созерцаниям так, словно работают над докторской диссертацией, требующей обширных сопостав-

лений. Этот сугубо интеллектуальный подход, полезный для учёного, часто закрывает йогину доступ к освобождающему потенциалу его реальной практики медитации.

Иногда мне встречаются йогины, которые хотят практиковать все шестнадцать созерцаний таким образом, чтобы действительно ослабить своё страдание. Конечно, я одобряю их приверженность этому методу – и призываю вас целиком прочесть эту сутту и посмотреть, как она у вас откликнется. Я постоянно повторяю, что каждый йогин откликается на тот или иной подход по-своему. И для учителя, и для ученика выбор метода – это «искусные средства». Нет единого решения для всех.

Но не стоит считать, что сокращённый метод – это «облегчённая випассана»! Когда вы будете практиковать его, сидя на подушке для медитации, дома или в офисе, вы поймёте, что я лишь показываю вам новый способ применения дыхания и внимательности ради обретения того, чему учил Будда, – искусной способности жить в непостоянном и изменчивом мире. Дыхание сопровождает вас на протяжении всего жизненного пути: вы познаёте тело, чувства, образования ума, сам ум и, наконец, реальное непостоянство и бессущность «я». Сокращённый метод внимательности к дыханию – это практика отпускания, которая ведёт к свободе.

### **Возвращаясь к истокам: неизбирательное сознание**

За сорок лет я прошёл путь от Кришнамурти и неизбирательного сознания до практики дзен, которой занимался десять лет, и практики прозрения и сознания дыхания, которыми занимаюсь уже тридцать лет. Как ни странно, по мере совершенствования в практике прозрения сознание дыхания стало точкой, после которой мне больше не нужно специально сосредоточиваться на дыхании.

Я не делал ничего намеренно. Без усилий или сознательного намерения само сознание – моя изначальная практика – стало более сильным и цельным, чем прежде. По всей видимости, методы, которые я успел изучить за много лет, – коаны, мантры, йога, *пранаяма*, отвлечение в уме и, конечно же, сознание дыхания – помогли создать почву для более искусной практики «метода без метода»!

Я хочу обратить ваше внимание на то, что этот процесс произошёл естественным образом. Как бы странно это ни звучало, это просто случилось: дыхание перестало быть важным компонентом моей практики. Просто произошло так, что, когда я садился медитировать, мне нравилось просто сидеть и изучать свой опыт. Другими словами, дыхание будто само сказало мне (с лёгким бруклинским акцентом): «Эй, Ларри, смотри, я поддерживало тебя в пути. Я всегда рядом. Но сейчас ты неплохо всё осознаёшь. На самом деле ты можешь просто осознавать. В начале практики больше не нужно намеренно опираться на дыхание как на якорь или на друга».

Круг замкнулся: я вернулся к тому, с чего начинал медитировать, – к практике неизбирательного сознания. К тому моменту у меня уже был опыт долгой и углублённой практики в Азии и на Западе в контексте формальной медитации и в повседневной жизни. Я был готов полностью опираться на сознание.

До этого я не отслеживал постепенных отклонений на своём пути практики. Я не рассказывал о них ни другим, ни даже самому себе. Я продолжал преподавать анапанасати, но меня увлекала практика неизбирательного сознания. В результате я стал пренебрегать или не придавать значения первостепенной роли дыхания, что было важно для меня раньше.

К счастью, многие мои давние ученики заметили, что изменился мой стиль преподавания. Некоторые из них стали доносить меня вопросами о том, почему я не так заинтересованно преподаю сознание дыхания. Они отмечали, что, хотя я включаюсь в обсуждения этого метода по инициативе йогов, сам я отношусь к ним довольно прохладно. Они также заме-

тили, что многие ученики пытаются практиковать чистое сознание, но их вопросы показывают, что они не готовы к такой практике.

В сущности, эти наблюдательные, опытные практикующие спрашивали: «Разве стоит полностью отказываться от испытанного и проверенного этапа практики, который приносит пользу бесчисленным ученикам?». Я слушал их; они напомнили мне о том, как много лет назад научились от меня медитации, воспринимая анапанасати как полноценную практику. Они хорошо знали о преимуществах изучения этого подхода. На самом деле некоторые их практики тоже совершенно естественно, без усилий и намерений с их стороны, перетекли в чистое сознание. Время от времени они осознавали дыхание, но уже не так односторонне и целенаправленно, как в прошлой практике анапанасати.

Как и в моём случае, сознание дыхания открыло этим ученикам возможность просто осознавать. Вот и всё. Когда я слушаю их, то представляю себе прыгуна с шестом. Сначала этот спортсмен опирается на шест, чтобы подняться на большую высоту. В определённый момент ему нужно просто отпустить шест и просто совершить прыжок.

В той или иной степени многие практики сталкиваются с подобным опытом. Конечно, многим он чужд. Во времена Будды и в наши дни некоторые йогины постоянно практикуют сознание дыхания и довольствуются им, совершенствуясь в мудрости и сострадании. Очевидно, этот метод является полноценным. Тот путь Дхармы, которым следуете вы, определяется вашим индивидуальным темпераментом, опытом практики, возможностью общаться с учителями и множеством других факторов. Все они ведут к одному и тому же: в вашей жизни и мире становится меньше страдания.

## Что теперь?

В этой книге я не претендую на изложение нового, более совершенного подхода к медитации – или исключительно правильного. Вовсе нет! Я могу с полной уверенностью говорить лишь о том, что эти учения приносят несомненную пользу лично мне и многим другим йогинам; каждый использует их в зависимости от своего характера и понимания.

Я рекомендую вам прочесть эту книгу целиком и только потом решить, будете ли вы практиковать эти учения. Прочитав и осмыслив этот текст, если он вас заинтересовал, начните с первого метода, затем переходите к следующему. Хотя этот ряд методов необязательно проходит в строгой последовательности, он всё-таки обеспечивает структуру и фундамент, которые станут основой для плодотворной практики медитации.

Большинство опытных йогов уже знают о ценности расслабленной, бдительной, сосредоточенной внимательности к ощущениям, связанным с дыханием. Новизна первого метода состоит в том, что в нём следует сосредоточиваться на области, где дыхание ощущается отчётливее всего, а не на областях носа, груди или живота, к которым обращаются гораздо чаще. Попробуйте этот подход!

Сознание дыхания во всём теле – в случае как начинающих, так и опытных йогов – может приводить ум в состояние спокойной устойчивости, которая позволит полноценно исследовать процесс «ума-тела». Так вы придёте ко второму методу – использованию дыхания как якоря. В этом случае дыхание во всём теле и *всё* прочее, кроме него, – чувства, ощущения, эмоции, состояния ума (в том числе тишину) – следует сознать в один и тот же период. Вы обращаете внимание на дыхание и все остальные состояния согласованно и одновременно, даже когда учитесь созерцать мощные, стихийные эмоции, например тревогу или гнев.

Если вы продолжите такую практику, поочерёдно выполняя первые два метода, вы можете совершенно естественно переключиться на неизбирательное сознание. Здесь просто и естественно возникает открытость к вызовам Жизни. Сознание становится образом жизни.

Вы присматриваетесь и прислушиваетесь ко всему, что происходит внутри и снаружи, и всякое наблюдение вас чему-то учит.

Я хотел бы уточнить сказанное выше: хотя я рекомендую переходить от первого подхода ко второму и далее, не существует «наилучшей» или обязательной последовательности. Аналогичным образом, двигаться по этим трём ступеням можно целенаправленно (от первой ко второй и третьей ступеням), или такое движение может быть естественным развитием вашей практики. Некоторые люди, прочитав этот текст, почувствуют, что готовы обратиться к неизбирательному сознанию, что это им интересно. Отлично! Практикуйте. Вы по-прежнему будете замечать дыхание, но оно перестанет быть «официальным» объектом внимания. Некоторые научатся легко использовать все три метода; другие будут только осознавать дыхание, а затем отпустят его. Для кого-то дыхание может стать инструментом, который приведёт к прекращению страдания. Для других неизбирательное сознание станет самым быстрым путём к свободе.

Эти три метода не разделяет непробиваемая стена. Между ними существует только проницаемая мембрана. В первую очередь я призываю вас исследовать, сохранять бдительность и ясность ума, а также довериться разуму и сознанию. Эти качества помогут вам согласовать конкретный подход с вашими индивидуальными состояниями и переживаниями, которые будут непрерывно меняться.

Вы можете выбрать любой подход: но где следует его практиковать? Я повторяю снова и снова: везде! Сам я с первого дня учился практиковать сознание на природе, за столом, в зале для медитации и дома, пока мыл пол. Такое понимание практики с годами только углублялось. Формальная практика медитации неотделима от так называемой остальной жизни.

Главы о повседневной жизни и отношениях приводятся в конце книги – это превосходно показывает, что структура текста не всегда отражает иерархию ценностей. Сознание в отношениях с людьми – это, возможно, самый важный, сложный и неисследованный элемент практики современных йогов. Именно в этой области наша практика может как принести огромную пользу, так и причинить огромный вред нам самим, нашим близким и миру, в котором мы живём.

## **Искусство жить**

Каждый из нас испытывает свойственные ему состояния ума и тела, каждый переживает горе и счастье. Радикальность учения Будды состоит в том, что оно предлагает нам по-новому взглянуть на этот общечеловеческий удел. Благодаря практике анапанасати и неизбирательного сознания вы изучите качество своей жизни и увидите, что ключ к счастью и страданию находится у вас в руках.

Учение Будды – это форма обучения и образования; я называю его навыком «искусства жить». Конечно, существует множество обстоятельств, которые мы не контролируем. Но когда вы практикуете – день за днём, год за годом, вы начинаете понимать, что горести мира можно наблюдать и отпустить, потому что их создаёт ум. Именно в этом отношении созерцательные практики приносят величайшие плоды.

Випассана, где мы обращаемся к процессу естественного дыхания, – это практика мудрости. Вы учитесь управлять «двумя крыльями одной птицы» – мудростью и состраданием. Разве не для этого вы вкладываете столько энергии и усилий в такие подходы, как полное сознание дыхания или неизбирательное сознание? Они постепенно помогают вам причинять меньше вреда себе, окружающим и миру. Именно так я понимаю пробуждение.

В этой книге отражены учения, которые мне посчастливилось получить от других учителей, а также мой собственный восьмидесятилетний опыт жизни. Я выражаю благодарность человеку, которого называют Буддой, а также людям, которые на протяжении тысяч лет под-

держивают жизнь этих учений. Мне повезло учиться у некоторых из них, а затем и поделиться этими знаниями с вами.

Попробуйте понять, не помогут ли эти подходы и вам сделать свою жизнь более мудрой и сострадательной. В практике вы каждый миг учитесь жить. Это обучение продолжается до самой смерти.

## **«Калама-сутта». Право на сомнение**

Практика Дхармы – это изучение искусства жизни, и одновременно это радостный и трудный путь. Он требует от вас открытости ума, нового взгляда на свои представления и мнения и отказа принимать что-либо на веру. В процессе практики вам нужно будет исследовать свои самые излюбленные убеждения, иногда даже те, которые касаются самой Дхармы. К счастью, это может превратиться в бесконечный путь самопознания во всех областях вашей жизни.

«Калама-сутта» – одно из моих любимых учений Будды именно потому, что в нём поощряется такой глубокий интерес к Дхарме. Каламы – это группа людей, живших в Индии во времена Будды, и они спросили у него, как можно распознать мудрые и подлинные учения. По правде говоря, если бы буддизм не был пронизан духом этой сутты – духом вопрошания и эксперимента, – вряд ли я сейчас занимался бы такой медитацией.

Учения в этой книге даются в духе «Калама-сутты». Здесь я делюсь тем, как я понимаю сознание дыхания и неизбежное сознание в контексте формальной практики и повседневной жизни; я подчёркиваю, что в повседневной реальности необходимо применять эту практику в отношениях с другими. Каждый из этих подходов прошёл проверку в лаборатории моей жизни и жизни бесчисленных учеников и йогов.

## **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.