

Три шага к пробуждению

ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ
В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Ларри Розенберг

при участии Лоры Циммерман

**Лора Циммерман
Ларри Розенберг**

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

Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67830336

*Л. Розенберг. Л. Циммерман. Три шага к пробуждению. Практика
внимательности в повседневной жизни: ООО ИД «Ганга»; Москва; 2022
ISBN 978-5-907432-66-6, 0-86171-560-8*

Аннотация

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 – неизбежное 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 A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Благодарности	6
Введение. Дышать – значит жить!	9
«Калама-сутта». Право на сомнение	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**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 йогинов 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 сознаванием 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 йогинами.

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 сознавание дыхания во всём теле, использование дыхания как якоря и неизбирательное сознавание. 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 сознавать 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 сосредотачиваетесь 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»¹), 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 неизбирательное 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

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

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.

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 ме-

дитации, 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 *vipassаной*,

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»².

Благодаря Бхиккху Вимало я стал понимать, что сознание дыхания – это полноценная практика, которая может приводить сначала к успокоению ума, затем – к познанию

² «Мадджхима-никая» 118.

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 Адджана 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 сознавать. 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 Упаси-ка 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 суетливом 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 сопоставлений. 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 бессущностность «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 избирательного 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*, отмечание 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 сво-

ём 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 донимать меня вопросами о том, почему я не так заинтересованно преподаю сознание дыхания. Они отмечали, что, хотя я включаюсь в обсуждения этого метода по инициативе йогоinov, сам я отношусь к ним довольно прохладно. Они также заметили, 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 це-

ленаправленно, 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 понима-

ния.

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 ослабленной, бдительной, сосредоточенной внимательности к ощущениям, связанным с дыханием. Новизна первого метода состоит в том, что в нём следует сосредотачиваться 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, сти-

хийные 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 естественно-го 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 поддерживают 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 неизбирательное сознание в контексте формальной практики и повседневной жизни; я подчёркиваю, что в повседневной реальности необходимо применять эту практику в отношении

ях с другими. Каждый из этих подходов прошёл проверку в лаборатории моей жизни и жизни бесчисленных учеников и йоговодов.

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.