

ГЭРИ ХЕДС

# СОБАКИ и ДЗЕН

Трилогия  
о спаниелях

История  
просветленных  
спаниелей,  
которые  
постигали  
буддизм



Трилогия о спаниелях, которые  
постигают древнюю мудрость

Гэри Хедс

**Собаки и дзен. История  
просветленных спаниелей,  
которые постигали буддизм**

«ЭКСМО»

2019

УДК 636.7:24  
ББК 46.73+86.35

**Хедс Г.**

Собаки и дзен. История просветленных спаниелей, которые постигали буддизм / Г. Хедс — «Эксмо», 2019 — (Трилогия о спаниелях, которые постигают древнюю мудрость)

ISBN 978-5-04-189567-9

Гэри Хеде практиковал медитацию на протяжении 30 лет и основал одну из ведущих организаций, предоставляющих услуги осознанности в Великобритании. В этой книге спрингер-спаниель и ее сводная сестра решили выяснить, почему их владелец медитирует и интересуется учением Будды. При помощи источника знаний — книжного шкафа — они отправляются на поиски секретов медитации и пути к древней мудрости. Основы теории буддизма объяснены максимально доступно благодаря тому, что описываются с точки зрения собаки. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 636.7:24  
ББК 46.73+86.35

ISBN 978-5-04-189567-9

© Хедс Г., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

1. Начало	8
2	13
Медитация на еде	16
Мы смотрим на мир так, словно это гигантская морковка	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

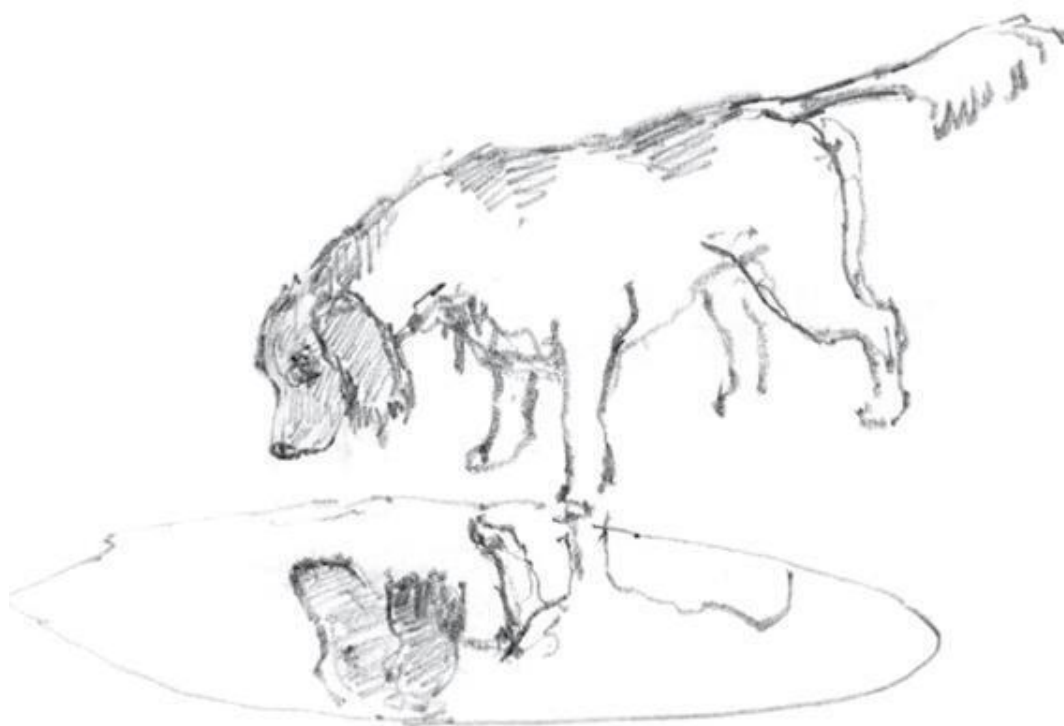
# Гэри Хедс

## Собаки и дзен. История просветленных спаниелей, которые постигали буддизм

*Как мать готова отдать жизнь За свое дитя, свое единственное дитя, Так и мы должны всем сердцем Любить и ценить все живые существа; Излучайте доброту на весь огромный мир!*

*Посвящается Эдне Мэй*

### Трилогия о спаниелях



Gary Heads

A DOG'S QUEST TO BE A BUDDHIST – THE ENLIGHTENED SPANIEL Book #1



© 2019 Gary Heads

This edition is published by arrangement with Johnson & Alcock Ltd. and The Van Lear Agency

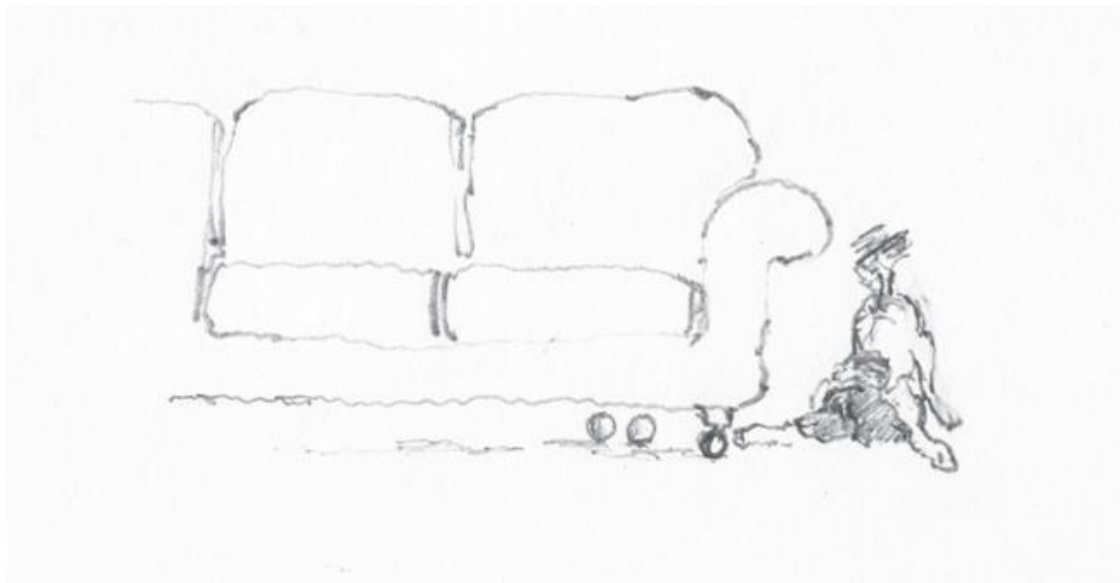


**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



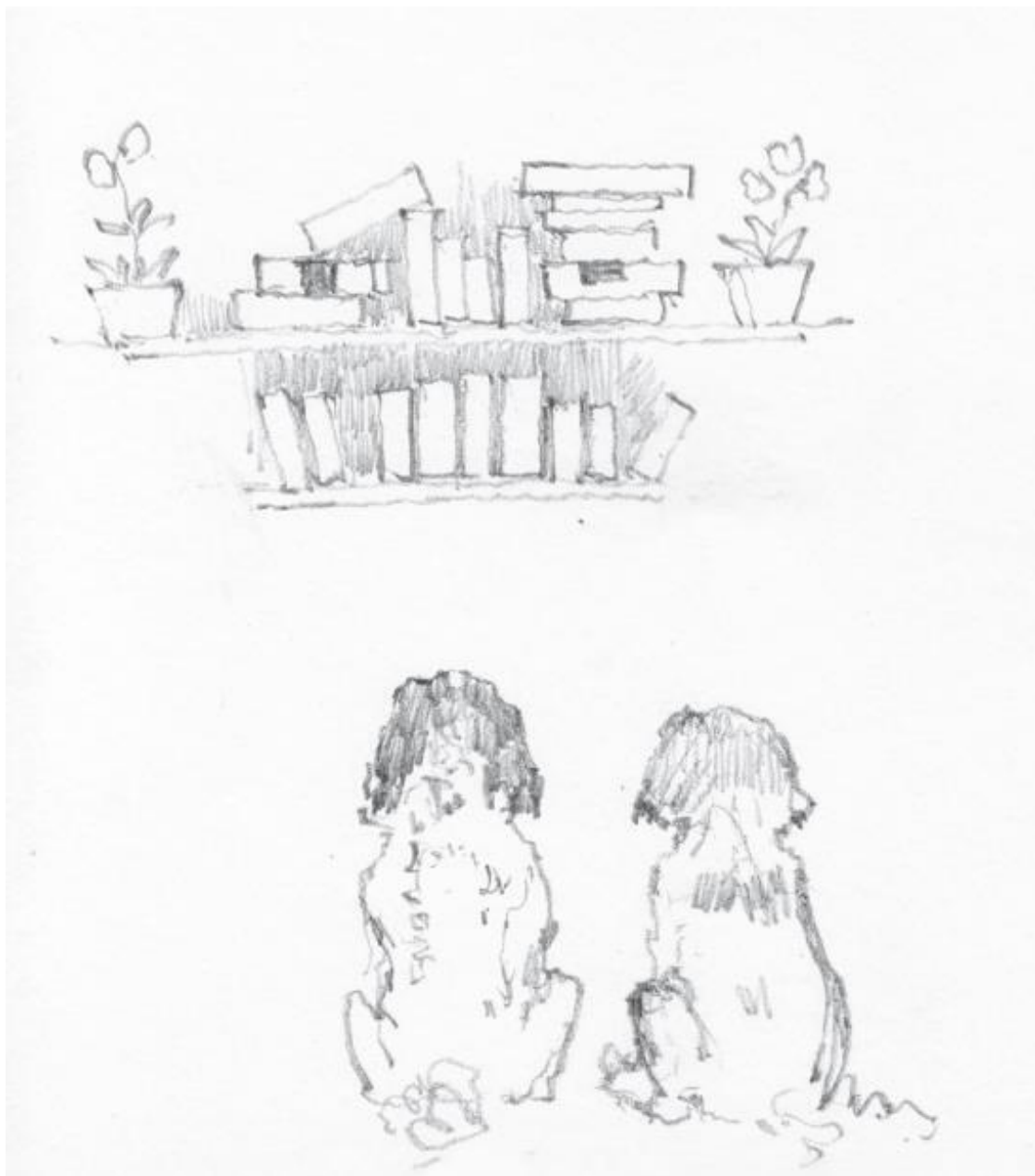


*В буддизме животные всегда считались существами одушевленными. Более того, обладающими природой Будды (согласно учению Махаяны), а следовательно, потенциалом к просветлению. Более того, доктрина перерождения гласит, что любой человек может родиться животным, а каждое животное может стать человеком. Животное может оказаться переродившимся умершим родственником, и каждый, кто сумеет достаточно далеко заглянуть в свою цепь перерождений, верит в то, что все животные – это наши далекие родственники. Будда учит, что разумные существа, ныне обитающие в мире животных, в прошлых жизнях были нашими матерями, братьями, сестрами, отцами, детьми и друзьями. И мы не можем и не должны различать моральные правила, применимые к животным, и те, что применимы к людям. Люди и животные – часть одной семьи. Они взаимосвязаны.*

## 1. Начало

*Осознанность – это жизненное путешествие по пути, который не ведет никуда, только к тебе самому.*

*Джон Кабат-Зинн*



*Расстроенные отсутствием упоминания о спаниелях в информационном поле книжных полок, мы с еще большим энтузиазмом начали это путешествие.*

Все началось с простого наблюдения, питаемого природным любопытством спаниелей – все спаниели обладают врожденной любознательностью. С другой стороны, это мог быть просто инстинкт, не позволяющий хоть что-то пропустить. Иными словами, привычка всюду совать свой нос. Порой такие похождения, продиктованные любопытством, ведут к поразительным открытиям.



тельным результатам – можно найти еду, вернуть домой давно потерянный теннисный мячик или (это, конечно, худший из вариантов) отправиться к ветеринару.

Данное наблюдение само по себе не было необычным. В этом доме папа регулярно прокрадывался в кабинет наверху, чтобы посидеть с закрытыми глазами, словно статуя. Мы много раз слышали от него, что он идет наверх, чтобы заняться медитацией. Вообще-то, мы даже припомнить не можем, когда он этого не делал. По нему можно было бы сверять часы (если бы у нас они были). Вооружившись медитативным стулом и одеялом, папа исчезал наверху на полчаса, чтобы появиться, когда три удара колокола ознаменуют конец медитации. Во время медитации никто его не беспокоил. Ни мама, ни сводная сестра, ни я сама (конечно же!). Хотя он наверняка замечал под дверью черный нос, вынюхивающий запахи. Сегодняшний день отличался от всех прежних тем, что учуяли наши носы. Сегодня мы переусердствовали с назойливостью, твердо решив выяснить, чем же он занимается в своем кабинете. Мы знали, что он медитирует, но понятия не имели, что это значит. Нужны были скоординированные действия – и тщательное исследование всего медитативного. Более того, мы хотели понять, зачем папа вообще этим занимается (а вдруг мы упускаем нечто важное?!).

Прежде чем двинуться дальше, мне, наверное, стоит кое-что объяснить. Например, вы могли заметить, что я использую местоимение «мы» и упоминаю некую сводную сестру. Полагаю, вы поняли, что эти вещи взаимосвязаны. Мы со сводной сестрой – спрингер-спаниели, и у нас одна мама. Что касается наших отцов, то чем меньше об этом говорить, тем лучше. Отличить нас легко – моя шубка черно-белая, а у сводной сестры – бело-коричневая. Хотя нас считают рабочими спрингерами, наши усилия вознаграждаются как-то вяло. Еще одно отличие – наше телосложение. Может быть, мы и родственники, но никто в здравом уме не сочтет нас близнецами. Чтобы все стало ясно, представьте, что мы со сводной сестрой приняли участие в Олимпийских играх (это куда вероятнее, чем участие в выставке Crufts). Меня вы увидите на спринтерской стометровке, а сводную сестру – на соревнованиях тяжеловесов. И она наверняка победит!

Надо сказать, что желание разузнать секреты медитации впервые возникло у вашей покорной слуги. Сестра заинтересовалась и согласилась меня сопровождать, но по слегка иным мотивам. Думаю, ей хотелось как следует поразнюхать и, возможно, найти какую-то еду. Она всегда больше стремилась расширить свой живот, чем разум.

Итак, как вы уже могли понять, в вопросе медитации мы отнюдь не специалисты, но, судя по увиденному, медитация – это обычный сон, а в этом деле мы настоящие мастера дзена. Как все приличные спаниели, мы всё разнюхиваем и исследуем. Может быть, благодаря этому спаниели перейдут на более высокий уровень сознания. Весьма впечатляющее предложение для спаниеля, верно?

Как я уже говорила, папа занимался медитацией, сколько мы его помним. Он даже обучал этому других людей. Маме он говорил, что с помощью медитации они хотят справляться со стрессом и тревожностью и повысить качество жизни. Практика медитации учит справляться со стрессовыми ситуациями более осознанно и мудро (а не просто реагировать, полностью теряя голову).

Мы считаем, что это может быть полезно в тех редких случаях, когда жизненный путь слегка искривляется и это не радует. В те краткие моменты, когда твой хвост отказывается вилять, потому что доставщик из Amazon не принес вовремя собачий корм, а все теннисные мячики закатились под диван и никто не удосуживается их оттуда достать, потому что телевизор отнимает все их внимание, а сестра стащила пульт от телевизора и затеяла игру «заложник-переговорщик».

Похоже, медитация окончательно захватила наше любопытство и воображение. Мы шли по запаху, вынюхивая ответы, как два заляпанных грязью спаниеля на поле, полном фазанов.

Если все эти люди сидят и медитируют, может быть, пора бросить теннисный мячик, выплюнуть пульт от телевизора и посмотреть, чем же они занимаются. Ну хотя бы на время...

Нам не пришлось долго разыскивать информацию о том, что такое медитация и откуда она взялась. Книг по этой теме в нашем доме хватало – особенно работ некоего Будды, которого часто называли Просветленным. Это он советовал медитацию и прочее. У нас даже есть книга о ничегонеделании. Написана она прямо для сводной сестры, потому что она весь день ничего не делает, а на следующий день продолжает, потому что вчера не закончила.

У многих книг очень интересные названия со словами, явно составляющими часть медитативного словаря. Чаще всего встречались слова «дорога», «путь» и «за пределы». Похоже, нам нужно заняться этим прямо сейчас, потому что слова «сейчас» и «в настоящем» встречались тоже очень, очень часто.

Исследуя все медитативное (с помощью нашего верного друга книжного шкафа), мы наткнулись на пару пыльных книг по воспитанию спрингер-спаниелей. Судьба их оказалась незавидна. Похоже, мама с папой когда-то считали это хорошей идеей, но потом столкнулись с суровой реальностью. Впрочем, пора вернуться на путь/дорогу и пойти за пределы... что бы это ни значило.

По здравом размышлении мы пришли к выводу, что нужно следовать по пути, не отвлекаясь на вынюхивание и высматривание, поскольку это важнее всего. Если заблудишься, то дорогу можно спросить у Будды. Но после дальнейших исследований выяснилось, что путь – это вовсе не парковая дорожка, а дрессировочная полоса. Это довольно сложно, и от меня там потребовалось немало усилий. Когда я в последний раз занималась дрессировкой, ушло три месяца, чтобы справиться с задачей – а ведь мне всего лишь нужно было научиться делать свои дела на улице. Надо признать, что сестра овладела этим навыком мгновенно – чего нельзя сказать о ее самоконтроле: в щенячестве ее никак не могли отучить кусаться. Тогда она была настоящей дикаркой. Ко времени моего появления она немного пообтесалась, и я могла без опаски трепать ее за уши.

Похоже, важную роль в этой непонятной медитации играло дыхание. Мы слышали, как в папином компьютере о медитации рассуждал какой-то мужчина, и он сказал, что если бы нам нужно было помнить о необходимости дыхания, мы все умерли бы, потому что забыли бы об этом. Он сказал еще, что во время медитации нужно сосредоточиваться и следить за каждым вдохом, а когда разум отвлекается, надо мягко возвращать его к этой задаче и начинать снова. Говорил он понятно и содержательно, а слова о «возвращении разума» мы поняли сразу же – вспомнили, как в щенячестве нас учили сидеть. Может быть, разум следует вознаграждать лакомством за каждое такое возвращение. Отличная идея!

*Возможно, если у нас все получится, мы станем такими же просветленными, как Будда. Теперь я знаю, что это было бы выдающимся достижением.*

Впрочем, мысли о том, чтобы войти в спаниельский фольклор, тоже достаточно убедительный для начала путешествия мотив. Неотъемлемой частью нашего приключения будет книжный шкаф. Он стоит в гостиной и считается в нашем доме источником знаний. Если он чего-то не знает, значит, и знать это незачем. Нам повезло: папа привез домой множество книг из буддистского монастыря, где часто бывал, поэтому об учении Будды мы знали все. Книжный шкаф любезно подготовил нам объемный список и включил туда очень странные слова – *осознанность, сознание, дхарма, карма, реинкарнация, любовная доброта* и многие другие. А еще он часто вспоминал слова какого-то Джона Кабат-Зинна: «Осознанность – это жизненное путешествие по пути, который не ведет никуда, только к тебе самому». Мы решили, что это самое бесполезное из всех слышанных нами высказываний. Если бы мы пошли по пути, который никуда не ведет, то наверняка бы заблудились и не знали, где находимся, не говоря

уж о том, кто мы есть. Выяснилось, что сказал это тот же самый человек, который рассуждал о «возвращении разума», словно о приучении щенка к выполнению команды «сидеть». Можно больше ничего и не говорить.

Нам было интересно узнать, являемся ли мы первопроходцами на медитативном пути спаниелей или до нас по этому пути прошли другие смелые и упорные четвероногие. Книжный шкаф, который всегда был готов к исследованиям, любезно предложил нам свою помощь и вернулся с рядом фактов (источники информации о медитации и собаках упомянуты в той же книге). Мы не уверены, занимались ли медитацией лхаса апсо и изучали ли они учение Будды, но собаки этой породы явно общались с нужными людьми, следовательно, возможности у них были. Книжный шкаф сообщил, что их вывели специально для буддистских монастырей в Тибете. Они должны были предупреждать монахов об опасностях. Удивительно, что собаки справлялись с такой ответственной работой: они умели лаять на чужаков так, чтобы не нарушать тишины, необходимой для медитации. Хотя сестра считает, что это не сложнее, чем выслеживать фазанов, не тревожа их. И в этом есть смысл.

Книжный шкаф нашел также удивительную историю о ши-тцу. Эти маленькие собачки появились на Тибете и постепенно захватили весь Китай. Наверное, им свойственен дух авантюризма, потому что наш знакомый ши-тцу живет в нескольких домах от нас. Легенда гласит, что на лбах этих собачек есть белое пятно, потому что их благословил сам Будда. С буддизмом связаны разные части тел этих собачек – в древности они имели символическое значение. Теперь мы не можем с уверенностью утверждать, правда это или нет, но нам, собакам, очень нравится мысль о том, что ши-тцу благословил сам Будда!

Через несколько часов книжный шкаф неохотно сообщил, что он не нашел никакой информации о спаниелях, медитации и Будде. Будучи добр от природы, он рассказал нам массу интересных фактов и мифов о спаниелях. Например, говорят, что у Уильяма Уоллеса был спрингер-спаниель Мерлин, который даже участвовал вместе с хозяином в сражениях. Почему этого не было в «Храбром сердце»? Спрингер-спаниель Милли жила в Белом доме с президентом Бушем-старшим. Не забудем и Бастера, который за смелость во время войны в Ираке был удостоен медали Дикена (аналог Креста Виктории для животных).

Поскольку книг на эту тему немало, а книжный шкаф всегда очень тщательно собирает информацию, мы узнали, что никаких упоминаний о просветленных и медитирующих спаниелях, а также о спаниелях – охранниках монастырей или храмов в природе не существует. Сестра разумно указала, что у нас тоже есть белое пятно на лбу, а Будде не удалось благословить нас просто из-за нашей знаменитой раскачивающейся походки и привычки кружиться на месте.

Впрочем, был и еще один вариант для рассмотрения (хотя и довольно авантюрный). Нам можно было бы отправиться в Индию или Непал и принять участие в пятидневном индуистском празднике Тихар. На этом празднике поклоняются собакам – на лбу им рисуют священную красную точку (тика) и украшают гирляндами из цветков календулы. Жители Непала и Индии, исповедующие индуизм, считают, что собаки охраняют врата небес, поэтому нужно проявлять к ним доброту – иначе они вас просто не впустят. Пожалуй, об этом следует знать не только индуистам! Сестра поразмыслила о празднике Тихар и заявила, что хотя гирлянды – вещь хорошая, но не стоит забывать и про еду. А точка на лбу хороша лишь на несколько дней, при условии что потом ее можно будет смыть. Похоже, индуисты умеют ухаживать за своими собаками. Впрочем, паспортов у нас нет, да и без жутких прививок нас никуда не пустят, так что это вариант на самый крайний случай.

Отсутствие упоминаний о медитирующих спаниелях в книгах, изученных книжным шкафом, еще больше усилило в нас желание начать наше путешествие. Сестра решила, что мы должны стать идеальными учениками и поддержать честь породы. После серьезных размышлений мы решили следовать за папой и научиться медитации.

Поначалу нас немного обидело то, что Будда поручил охрану монастырей лхаса апсо, даже не подумав о спаниелях (нас даже на собеседование не пригласили, не говоря уж о благословении), но все же мы его простили.

Если папа собрал столько книг о Будде, значит, он считает его мудрым человеком, а наставления – достойными изучения и применения. Поэтому мы решили не только заняться медитацией, но еще и ознакомиться со словами Будды, чтобы использовать его мудрость в повседневной жизни.

С этого дня началось наше медитативное путешествие к будущему просветлению. Сестра предложила, чтобы мы каждый день размышляли в саду под бамбуком – ее любимое место. Мне это понравилось. Кто знает, может быть, в будущем спрингер-спаниели изучат эту науку и нас будут упоминать так же часто, как и *медитацию* и *Будду*. Пожелайте нам удачи – она нам понадобится. Впрочем, мы даже можем стать легендой.

## 2

### Настоящее

*Если задуматься, настоящее – это единственное реальное время.  
Неважно, какое сейчас время, это всегда настоящее.*  
**Марианна Уильямсон**



*Согласно Google, настоящее – это единственный момент, когда времени нет; это точка между прошлым и будущим.*

Прежде чем приступить к серьезному изучению медитации как важнейшей части предстоящего нам путешествия в просветление, мы решили кое-что прояснить.

Первое: «Что такое настоящее?» Это очень важно, поскольку об этом говорится в начале каждой книги по медитации, что есть в нашем книжном шкафу. В некоторых книгах настоящее называется единственным, с чем следует работать. Поскольку понимание настоящего казалось центральным для обучения, мы обратились к достижениям технологий за вторым

мнением – вовсе не умаляя тем способностей нашего книжного шкафа. Согласно Google, настоящее – единственный момент, когда времени нет; это точка между прошлым и будущим. Другими словами, реальность. Кстати, в Google говорится, что спрингер-спаниели – уравновешенные, добрые, дружелюбные и общительные собаки, идеальные компаньоны для детей, что они **интеллигентны, умны**, энергичны, послушны и **быстро учатся**. Обратите внимание на выделенные слова, если вам кажется, что медитация не по силам среднему спаниелю. Мы быстро учимся!

К нашему изумлению, мы узнали, что люди склонны регулярно пренебрегать настоящим. Массу времени они проводят в мыслях либо о прошлом, либо о будущем.

*Слоняясь во времени, люди отвлекаются и теряют ощущение настоящего, а это ведет к неспособности полностью сосредоточиться на своем занятии.*

Интересно. Это как если бы я играла с мячиком в саду и вдруг подумала бы об обеде: в такой момент я бы отвлеклась, и мячик ударил бы меня по голове. Я отвлеклась бы от настоящего, задумалась о будущем и потеряла бы концентрацию. Вот видите, спрингер-спаниели действительно быстро учатся! Впрочем, я редко отвлекаюсь подобным образом. Игры с мячом – это поэзия в действии. Я же не человек! Это люди вечно думают не пойми о чем. Мы точно это знаем, потому что когда разговариваем с ними через телепатию спаниелей, они смотрят на нас стеклянными глазами и ничего не понимают.

Поразмыслив совместно, мы пришли к выводу, что новые знания весьма полезны для сводной сестры и для меня, особенно в части еды. Если, как гласит теория, мама, занимаясь готовкой на кухне, вечно думает о чем-то другом, то шансы на то, что она что-то уронит, весьма высоки, и нам следует всего лишь запастись терпением и сосредоточенностью. Возможно, какими-то качествами из списка Google сестра не обладает, но если речь заходит о концентрации на еде, тут она чемпионка. Она знает, когда из холодильника будут доставать сыр, – даже если мама еще и не догадывается, что сыр ей понадобится. В силу своей опытности, сестра годами делилась со мной бесценными советами по питанию. Именно она научила меня пить после еды, чтобы извлечь из миски все последние кусочки. И от нее я узнала, что нужно обязательно нестись на кухню, когда услышишь звук таймера духовки. Впрочем, от этих разговоров мы проголодались, так что решили вернуться к настоящему и проблеме концентрации.

*Хуже всего то, что люди даже не замечают, что разум их отвлекся. Это происходит автоматически – наверное, поэтому такое состояние называют автопилотом.*

По нашим оценкам, люди занимаются этим половину времени, хотя на самолете никто не летает!

Как-то раз мне по ошибке дали корм сводной сестры. Ее кормили по-другому, потому что она слишком быстро поправлялась. Но в тот день мне по ошибке достался ее корм. В тот момент я над этим не задумалась – обычная ошибка. Но теперь, когда я узнала, как устроен человеческий разум, мне стало ясно: все дело в автопилоте.

По-нашему, скромных спаниелей, мнению, люди живут в трех параллельных вселенных. Порой они размышляют о прошлом, погружившись в воспоминания. В другие моменты они уносятся мыслями в будущее: мечтают, планируют – или страшатся. Иногда (а вот это, нам кажется, случается слишком редко) они вспоминают о настоящем, где все и происходит – или, как в случае с нашим обедом, не происходит.

Если бы они уделяли настоящему больше внимания, все было бы хорошо. Каждый получил бы свой обед, и все были бы счастливы (впрочем, сестра и без того была очень счастлива получить мой корм вместо своего). После изучения информации мы узнали, что человек, который говорил о компьютере, не кто иной, как Джон Кабат-Зинн. Похоже, он настоящий специ-



алист не только по *автопилоту*, но и по его противоположности – *осознанности*. Он очень интересно объяснял, что «осознанность – это умение обращать конкретное внимание на цель в настоящем моменте, не поддаваясь соблазну осуждения». Мы приняли это к сведению, но спаниельская версия понравилась нам больше: *смотри*, что делаешь, особенно с едой, но на этот раз я тебя прощаю! Поскольку Кабат-Зинн большой специалист в этой области и у нас много его книг, мы решили последовать его совету. И чтобы показать, что мы не осуждаем его щенячьи ассоциации, когда-нибудь мы даже решимся вступить на *путь в никуда*.

## Медитация на еде

Сегодня мы узнали, что, обучаясь осознанности, люди в первую же неделю начинают с медитации на еде. Этот прием не только высвечивает проблему автопилота, но еще и оттачивает навык обращения внимания – важнейший аспект жизни настоящим.

Чаще всего люди выбирают для этого опыта изюм, виноград или шоколад (какая печаль, все это ядовито для собак – мы бы умерли, прежде чем сумели хоть что-то заметить, или, если бы нам повезло, оттачивали навыки наблюдения в приемной ветеринара!). После тщательного обсуждения с сестрой, которая неожиданно погрузилась в практику осознанности, мы решили помедитировать на морковке. Мы ели ее каждый день, и, наверное, автопилот давно включился.

Книгу об осознанности мы позаимствовали в книжном шкафу. Первое же рекомендованное в ней упражнение касалось медитации на еде – почему-то это нас не удивило. А в первой главе давалось подробное описание этого приема. Мы поняли, что должны исследовать морковку с помощью так называемого *разума начинающего*, то есть смотреть на нее так, словно никогда прежде не видели ничего подобного. Да, придется напрячь разум начинающего – ведь морковки в холодильнике (не говоря уже о супермаркете) всегда *предостаточно*. Это будет непросто. Следуя инструкции из книги, мы начали с изучения формы. Вывод: морковка имеет форму морковки. Затем мы стали изучать цвет. Оранжевый с грязными пятнами. Мы тщательно изучили морковку с макушки до кончика. Мы поняли, как она выглядит, какова на ощупь, чем она пахнет и даже насколько тяжела в лапе.

Должна признать, упражнение показалось мне *очень* интересным. Никогда не думала, что в морковке столько всего! Чаще всего я, когда ее ела, сосредоточивалась на том, чтобы проглотить побыстрее, на случай если сестра отвлечется. Надо сказать, что у сестры упражнение вышло не очень. Все инструкции пошли прахом, потому что она твердила: «Это морковка, это морковка, это морковка». Впрочем, лязгающие зубы и погоня по кругу меня не уstraшили, и я продолжила как ни в чем не бывало.

Настало время понять, издает ли морковка какие-то звуки, когда мы подносим ее к ушам. Результатом исследования была полная тишина, хотя сестра указала, что звук *возникнет*, если морковку укусить. Я проигнорировала это замечание и продолжила следовать инструкции.

Все знают, насколько чуток нос спрингер-спаниеля, поэтому, если морковка чем-то пахнет, мы обязательно это обнаружим. Поднеся морковку к носу, мы стали анализировать запах. После тщательного исследования мы с разочарованием поняли, что морковка пахнет морковкой. Следующий этап нас немного тревожил. Чтобы все сделать правильно, мы перечитали инструкцию дважды. «Положите объект (морковку) в рот и оставьте на языке, анализируя ощущения, возникающие в теле». Сестра попросту тряхнула головой (это была уже четвертая ее морковка). Разумнее было бы оставить ее в покое и просто продолжить путешествие в одиночку.

Положив морковку в пасть, я стала прислушиваться к ощущениям, которые могли возникнуть. Главным ощущением было желание пописать, поскольку концентрация на процессе осознания заставила меня напрочь забыть об этой нужде. Я точно знала, что это идет вразрез с теорией и может подождать, поэтому заставила себя вновь обратиться к медитации на еде.

Вернув разум к исследованиям, я сразу же отметила тяжесть морковки во рту. Затем возникло непреодолимое желание съесть ее. Я почувствовала прилив слюны, и все зубы изготавились к действию. В животе забурчало, словно в маминой стиральной машине, я решила, что ждала достаточно и настало время откусить кусочек.

В инструкции говорилось, что нужно откусить один кусочек и проанализировать возникшие ощущения. Я сосредоточилась и поступила именно так. Мои усилия произвели впечатле-

ние на сестру, но сама она потеряла счет съеденным морковкам – ее морда уже стала оранжевой. Хруст откусываемой морковки был божественным. Он заполнил всю мою голову, а тело содрогнулось – прямо до кончика хвоста. Теперь мне следовало очень медленно прожевать кусочек и проглотить, когда я буду готова. Должна признать, что вышеупомянутая морковка была лучшей в моей жизни. Осознанность – классная вещь! Я испытала массу ощущений, которых никогда не осознала бы в процессе разговора с нашим местным фуд-гуру, сестрой. Но прежде чем я смогла обсудить медитацию на еде, меня охватило всепоглощающее ощущение, о котором я почти забыла: мне срочно нужно было в туалет.

## Мы смотрим на мир так, словно это гигантская морковка

Мы думали, то есть размышляли (нам, спаниелям, это свойственно). Результатом размышлений стало следующее: если упускали столько всего в обычной морковке, логично предположить, что упускаем очень многое во время наших ежедневных прогулок. Чтобы проверить эту теорию, мы отправились в наш садик, словно никогда раньше там не бывали.

Моя семья живет в этом доме четырнадцать лет. Поскольку мне всего четыре, это единственное жилье в моей жизни. Сестра прожила здесь на два года больше, потому что ей шесть. Вам может показаться, что за это время мы должны были изучить садик до мельчайших деталей. Однако, после опыта с морковкой, мы в этом засомневались.

До садовой медитации решено было проконсультироваться с нашим старым приятелем книжным шкафом, не нужно ли нам запастись еще чем-то, кроме *разума начинающего*. К нашему изумлению, оказалось, что запастись нужно очень многим: *отказом от осуждения, терпением, доверием, отказом от стремлений, принятием и умением отпускать*. Вот незадача – для всего этого понадобится целая тележка! Сестра любезно предложила взять на себя *отказ от стремлений*.

Выйдя в сад, мы сразу же заметили, что муравьи заняты делом. Забавные мелкие создания – вечно они выглядят так, словно не могут решить, в какую сторону идти, и страдают от необходимости принимать решение. Мы понаблюдали за ними и решили, что лучше всего для этой ситуации подходит принятие: в конце концов, это же и их садик тоже. Если они делают вид, что страшно заняты, а сами всего лишь ходят кругами, то кто мы такие, чтобы их осуждать? Мы и сами любим покружиться. Я уже собиралась двигаться дальше, когда полдюжины мелких кусак забрались на мою лапу и полезли вверх. В такой ситуации заниматься осознанностью очень сложно, потому что щекотно. А сводная сестра попросту предложила их съесть. В конце концов мы сошлись на *отказе от стремлений* и просто позволили им заниматься своими делами. Муравьям это скоро наскучило, и они вернулись к хождению кругами – похоже, мы сумели *отпустить*, даже не поняв этого.

Почти час мы осознанно обращали внимание на все, что замечали вокруг. Мы исследовали траву, землю, растения, деревья, цветы и мелких существ – пчел, ос и бабочек. Что-то почти не двигалось, а что-то появлялось и исчезало в мгновение ока. Но интереснее всего оказались птицы. Если к ним присмотреться, они покажутся очень странными. Словно прилетели с другой планеты. Интересно было бы узнать, откуда они взялись на самом деле. Сестра твердила, что они пришли с неба – и в чем-то это верно, но в данном случае мы положились на опыт книжного шкафа, который любезно сообщил нам следующее:

*На данный момент ученые полагают, что птицы – это группа  
звероногих динозавров, появившихся в мезозое.*

Да, да, вы все правильно поняли, в нашем саду действительно летают динозавры, и этот удивительный факт скрывался от нашего внимания и открылся только благодаря разуму начинающего и помощи книжного шкафа. Да, развитие внимания к настоящему стоит приложенных усилий. Осознанность приносит плоды и стимулирует дальнейшие исследования.

Начинающим (и особенно начинающим спрингер-спаниелям) осознанность дается нелегко, поэтому мы решили посидеть на солнышке под бамбуком и внимательно почитать инструкции. Может быть, это позволит нам понять их смысл, и мы начнем включать приемы осознанности в повседневную жизнь. Мы всегда любили сидеть под бамбуком – идеальное место для тихого и спокойного размышления (разве что летающий динозавр помешает).

## **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.