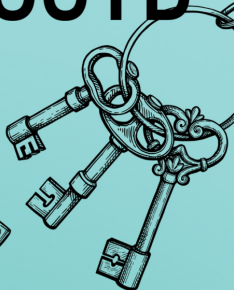


ШЭРОН ЗАЛЬЦБЕРГ

ОСОЗНАННОСТЬ

ПОДБЕРИ

КЛЮЧ



К НОВОЙ

ЖИЗНИ

И ИСЦЕЛИ

МИР ВОКРУГ



КЛЮЧ  
К ТАЙНАМ

**Шэрон Зальцберг**  
**Осознанность. Подбери**  
**ключ к новой жизни**  
**и исцели мир вокруг**  
**Серия «Ключ к тайнам»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70029097](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70029097)*  
*ISBN 978-5-17-148228-2*

**Аннотация**

Шэрон Зальцберг – всемирно известная исследовательница в области медитации, автор бестселлеров New York Times. Занимаясь изучением майндфулнес-подхода уже более 45 лет, Шэрон вдохновила целые поколения инструкторов. Ее современный подход к буддийским учениям востребован в школах и ретритных центрах по всему миру.

В современной жизни почти каждый день приносит будоражающие новости, вызывающие гнев, горе и боль. Постоянный страх и тревожность заставляют людей чувствовать себя подавленными, что часто приводит к апатии, выгоранию и депрессии. В своей книге Зальцберг объясняет, как использовать осознанность для развития внутренней силы, обретения баланса и исцеления себя самих и мира вокруг. Она говорит о том, что медитация – это не замена действию, а скорее способ проявить

щедрость по отношению к самому себе, избавиться от рамок и ловушек мышления и напитаться энергией для здорового существования.

Неважно, решаете ли вы конфликт с вредным соседом или боретесь с глобальным потеплением – книга «ОСОЗНАННОСТЬ» обеспечит вас незаменимыми практиками, которые помогут развить свободу воли, обрести ясность и уверенность, для того чтобы подняться на ноги и сделать следующий шаг в лучший мир.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие	6
Введение	11
Глава 1	18
Стрессовая реакция	20
Боль в сердце	24
Нежность и сила	34
Радикальная практика	36
Самоосознанность требуется не только горным вершинам	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Шэрон Зальцберг

## Осознанность. Подбери ключ к новой жизни и исцели мир вокруг

*«Вдохновляющая, полная любви и придающая сил книга. Идеальное лекарство в наше непростое время».*

*Джейк Корнфилд, автор книги «Путь с сердцем»*

*«Осознанность – настоящий подарок нам всем в этот поворотный момент в истории человечества. Подарок, который поможет отточить ясность ума и тем самым достичь столь необходимой трансформации в наших личных и общественных отношениях».*

*Дэниел Сигел, автор бестселлеров New York Times «Растущий мозг» и «Дисциплина без драм»*

*«Глубина мудрости Шэрон Зальцберг и ее бесконечная доброта становятся с каждой новой книгой всё сильнее!»*

*Роберт А. Ф. Турман, автор книги «Человек мира: иллюстрированная история жизни тибетского Далай-ламы»*

# Предисловие

## Мудрость нашего времени и всех времен

Я долго работала над этой книгой и завершила ее всего за несколько дней до того, как дали о себе знать неразбериха, боль и тревога, которые вызвал COVID-19. Она была написана еще до того, как несправедливость, предубеждения, неадаптивность и страх, формирующие каркас некоторых общественных структур, столь мощно проявили себя. Она была написана до того, как привычный ход событий, запланированных на завтра, на следующую неделю или в следующем месяце, в одночасье был нарушен.

В наступившее время огромных потерь и неоднозначности каждый из нас ищет то, что может каким-то способом поддержать нас, гарантировать относительную стабильность. Мы находимся в бесконечных поисках чего-то жизненно важного, что еще не развалилось на части, и стремимся вновь сверять наши жизни с заложенными в нас сокровенными ценностями и, таким образом, обретать в этом обновление.

После того как на Хиросиму в 1945 году сбросили бомбу, город наполнили панические слухи о том, что больше там

никогда не вырастут ни трава, ни деревья, ни цветы. Была ли эта катастрофа действительно настолько разрушительной, что все, на что люди рассчитывали, о чем они заботились, все законы природы были полностью разрушены взрывом бомбы? И хотя при столкновении со столь масштабными страданиями для нас естественно задаваться вопросом о существовании возможности духовного обновления, личностной подлинности и нравственного благополучия, трава в Хиросиме все-таки выросла. И уцелевшие после взрыва, видя это, смогли продолжить жить дальше, даже после того как их мир был внезапно и безжалостно уничтожен. Пока я думала об этой истории, мне в голову пришла мысль заняться поиском того, что осталось цельным и устояло даже перед лицом разрушений или потерь.

Одно из основных значений слова *дхарма* на санскрите – зачастую переводимого как «правило», «свойство» или «закон бытия», – на самом деле лучше всего передается выражением «то, что может удерживать и поддерживать нас». По мере ухудшения ситуации с пандемией я стала искать то, что смогло бы морально поддержать меня, и в процессе столкнулась с принципиально важным вопросом: а что же еще осталось истинным и неизменным? В поисках ответа мне вновь и вновь приходилось обращаться за советом к вечной мудрости и прибегать к проверенным методам медитации.

Я раз за разом задавала себе этот важный вопрос. Такой подход к решению проблемы всегда заставляет меня глуб-

же заглянуть внутрь себя, как, впрочем, и внимательно оглядеться по сторонам: *что еще осталось неизменным и истинным?*

Именно в таком ракурсе я рассматривала несколько до боли знакомых образов и метафор. Например, для того чтобы сделать аудиозаписи, я прочла вслух несколько основополагающих медитаций, текст которых вы найдете в этой книге. Среди них была медитация, направленная на развитие любящей доброты, в которой чувство заботы и общности предлагается совершенно разным по своей психической организации людям. Одна из классических категорий реципиентов хорошо известна под научным термином *нейтрального человека*, и входят в нее те люди, к которым, как правило, мы не испытываем ни предубеждений, ни неприязни, – то есть все те, на кого предпочитаем не обращать никакого внимания, или те, к кому мы не относимся всерьез, причем не по причине предубежденности или неприязни, а в большей степени из-за самого обычного безразличия.

Обычно вам предлагается выбрать того, с кем вы видите время от времени, чтобы постараться определить, насколько усилилась ваша с ним связь. В течение более чем тридцати лет мы вместе с коллегами часто рекомендовали выбирать в качестве нейтрального человека, например, кассира в магазине – прекрасный пример того, кто ежедневно оказывает нам услугу, но кого мы склонны воспринимать как мало-значительного человека. Но когда я начитывала материал в



разгар свирепствующей пандемии и самоизоляции, до меня вдруг дошло: «Мы же умрем с голоду, если эти люди не будут ходить на работу... Как глупо быть безразличными по отношению к ним!»

Я знаю, что все подобные откровения и сдвиги в мировосприятии полезны и прекрасны, даже если они могут порой выбить нас из колеи. Часто мы обнаруживаем оставленную без внимания правду, сопровождая это, например, восклицанием: «Посмотрите-ка! Я действительно завишу от всех этих людей, которых, возможно, привыкла овеществлять в личных целях, как будто они не такие же люди со своими надеждами, мечтами, страхами и проблемами, как мы». Думаю, сейчас нам необходимо в первую очередь пристально вглядываться не в то, какими мы были, а в сокровенные места внутри нас и между нами, чтобы сделать справедливый вывод: *«А что еще осталось истинным и неизменным?»*

Пока я перечитывала свою книгу в свете последних событий, меня тронуло чувство огромной умиротворенности и веры в то, что трава и цветы снова смогут вырасти после тотального опустошения, что существует способ вернуть себе целостность и вновь пребывать в состоянии нравственной чистоты. Духовный путь, проложенный на страницах этой книги, кажется мне максимально истинным как для нашего личного исцеления, так и для развития навыков воздействия на мир, таких как: ощущение сопричастности к изменениям в обществе, преобразование гнева в смелость, уме-

ние от тоски перейти к жизнестойкости, способность радоваться, заботиться о себе самих и друг о друге, а также жить в истинной взаимосвязи с миром, будучи движимыми силой сострадания. В этой книге речь пойдет не только о попытках изменить этот вечно перерождающийся мир, но и о том, как он точно так же меняет нас в процессе этих превращений.

Пусть эта книга принесет вам пользу, пусть она уменьшит страдания и сослужит хорошую службу в будущем, причем таким образом, чтобы определяющими факторами вашей жизни были не изоляция и страх, а наоборот – только мудрость, щедрость и любовь.

# Введение

## Мы все здесь вместе

Когда я впервые узнала, что Будда говорил по поводу личного достоинства и о его значимости, для меня это стало колоссальным откровением. Причем это было не столько мое личное духовное преобразование, помогшее ощутить свою принадлежность и осознать, что я часть огромной картины жизни, сколько внезапно открывшаяся возможность применения такой перспективы в выборе поступков и действий в окружающем мире для каждого из нас.

Практики осознанности и даже медитация любящей доброты часто рассматриваются как сугубо личные и заточенные под внутренний мир, но они одновременно могут быть и общественными. Если мы соприкасаемся с болью – своей или окружающих, – медитация сама по себе не панацея; она способна только обеспечить стимул для работы в целях создания перемен. Достигнутое в результате согласие может быть добросердечным проявлением того, о чем мы больше всего заботимся.

Усилия, потраченные на перемены, – выражение нашего личного достоинства и преданной веры в то, что мы играем

важную роль в этом мире. Мы принимаем участие не только в попытках ускорить перемены здесь и сейчас, но также оказываемся задействованными в пробуждении и оживлении веры в то, что, как считаем, когда-нибудь станет возможным.

Роберт Турман, профессор Колумбийского университета, использует метод визуализации, чтобы научить нас обретению практического опыта жизни с состраданием. «Представьте нью-йоркское метро, – говорит он, – и его захват инопланетянами. И раз! – они проникли в вагоны подземки, поэтому все, кто в этот момент оказался там, должны остаться в них навсегда. Если кто-нибудь проголодался, то мы помогаем найти ему пищу. Если кто-нибудь запаниковал, мы делаем все возможное, чтобы его успокоить. И происходит это не потому, что мы обязаны их любить или оправдывать их поступки, а из-за того, что нам придется жить с ними всегда». Роберт спрашивает: «Что вы на это скажете? Все дело в том, что каждый в вагоне подземки *находится* там вместе с другими людьми – то есть мы коллективно владеем планетой, принимаем участие в жизни друг друга, и результаты наших действий и откликов, как и их, распространяются во все стороны, как круги на воде».

Мы не живем в полной разобщенности, разъединенные со всеми, – хотя порой может так казаться. Все, что происходит с другими, неизбежно влияет на нас. Даже если мы не замечаем или не обращаем внимания на ситуацию, в которой на-

ходятся незнакомые нам люди, нам приходится пробуждаться и приходить к осознанию того, что наши жизни в действительности хитроумно переплетены. То, что случается «где-то там», никогда только «где-то там и происходит» – оно плавно перетекает из одного места в другое, из одной ситуации в другую. И то, что мы делаем здесь и сейчас, чрезвычайно важно. Такого рода взаимосвязанность не только осознается на духовном уровне – ее подтверждают научные данные, наглядно показывают экономические данные, а осознанные нами экологические проблемы однозначно демонстрируют то же самое, и даже эпидемиология не остается в стороне.

Мы все боремся за то, что должно быть изменено, и за то, что должно оставаться неизменным, таким, как оно есть; за то, на что мы можем повлиять и что остается нам неподвластным; за усилия, предпринимаемые в целях ускорения наступления перемен к лучшему; и за то, как можно сжечь мосты или до основания все разрушить. Я узнала, что медитация может предоставлять нам средства, способные помочь, чтобы ярость плавно перетекала в храбрость, а печаль – в способность противостоять ей. Мне пришлось узнать на собственном опыте, что если ваша личная жизнь разбита вдребезги из-за действия других людей, то медитация, направленная на расширение перспектив возможного, помогает снова взять себя в руки и собрать себя по крупицам. И несмотря на то, что это полностью противоречит тому, чему многих из нас учили в жизни, я тем не менее поняла,

что молчаливое одобрение не всегда одна из разновидностей бездеятельности.

Наше время, как, видимо, и все предыдущие периоды истории человечества, выглядит очень агрессивным и запутанным, приводя, таким образом, многих людей в замешательство: что думать обо всем этом и как вести себя максимально осторожно, лишь бы не оказаться замешанным в чем-нибудь плохом? Иногда в самом центре этого сомнения ощущение переполненности безграничной печалью, расплескавшейся вокруг нас. Сам процесс голосования, то есть нахождения в одиночестве в изолированной избирательной кабинке, проводит границу между вашими предпочтениями, кажущимися такими незначительными и напрасными. Конечно, добровольное участие в организации бесплатной столовой для неимущих людей может со стороны выглядеть как незначительное усилие, предпринимаемое на фоне растущей бездомности и бедности, принимающей катастрофические масштабы, и отсутствия продовольственной безопасности. И я совершенно не считаю, что безразличие, цинизм, постоянное ощущение поражения или встреча в штыки любой попытки позаботиться об окружающих людях окажется лучшим выбором или опцией! То, что с нашей точки зрения пустяк, может оказаться весьма значимым для тех, на кого это влияет непосредственно.

Я занимаюсь этими практиками в течение нескольких десятков лет, как с людьми, обращающимися за помощью, так

и лично, пытаюсь справиться с вызовами, которые жизнь бросает мне в лицо. *Осознанность* – это книга, которую я мечтала написать долгие годы жизни, изучая точки соприкосновения между совершением работы, приводящей к переменам в мире, и ясностью с состраданием, появляющимися в результате занятия духовными практиками, в основе которых лежит осознанность и любящая доброта. С точки зрения композиционного построения эта книга задумывалась таким образом, чтобы стать для вас путеводной звездой во время путешествия в сторону более значительного и надежного выражения своих духовных ценностей: к расширению личного мировоззрения; воплощению действенных усилий, направленных на достижение перемен; обузданию гнева и облегчения печали, которая сопутствует незамутненному взгляду на боль; поддержке самой себя и памятовании о счастье, находясь в эпицентре суровой действительности, бросающей вам вызов; оценке свежим взглядом тех людей, кто играет значимую роль в наших жизнях и принимает важные для нас решения; пробуждению проницательности и внутреннего озарения; приходу к гармонии с самой собой и познанию мира.

Включенные в канву повествования примеры разнообразных медитаций или упражнения по развитию навыков созерцательности предназначены для применения на практике. Каждая медитация построена таким образом, чтобы в ней прослеживалась главная мысль, о которой ведется речь в гла-

ве, и она служила бы в качестве духовной практики по перенесению этих принципов в жизнь посредством фиксации нашего внимания, концентрации энергии, помогая идти по жизни более легко и непринужденно, обогащая наш опыт любви и сострадания. Для занятий духовными практиками от вас потребуется десять свободных минут, во время которых нужно поудобнее устроиться в кресле, внимательно прочитать то, что необходимо сделать, и затем закрыть глаза, если при этом чувство комфорта не покинет вас (или их приоткрыть), и приступить к выполнению упражнений. Каждое нужно повторять по несколько раз, чтобы сначала опробовать на практике и быстрее освоиться с ними, и затем сделать для себя вывод, какое из них вам хочется делать снова и снова.

Во время работы над этой книгой я беседовала со многими духовными наставниками, которые учат нас идти дорогой перемен. Начиная с поэтов и драматургов и заканчивая защитниками справедливой оплаты труда и борцами за социальное равенство, за сохранение чистоты окружающей среды и многими, многими другими. Только одна часть медитативных практик представлена в классическом виде, остальные описаны в произвольном виде, тем не менее все они тесно соединены с аналогичными познаниями и встретившимися на их пути трудностями в поисках своего позитивного влияния на мир.

Их работа, борьба и успех очень тесно переплетены, по



крайней мере для меня, с осознанностью, любящей добротой и 2500-летней мудростью Будды. Я говорю об этом не потому, что пытаюсь привлечь ваше внимание к буддизму (с духовными ценностями которого нам так трудно уживаться), но всего лишь по причине того, что само учение, предложенное Буддой, и особенно духовные практики кардинальным образом изменили мою жизнь, наделив способностью находить силу в мудрости и сострадании, и к тому же они абсолютно доступны всем нам, независимо от веры, культурных традиций или исповедуемых религий.

Все проинтервьюированные духовные лидеры, или, как я их называю, «проводники перемен», благосклонно позволили мне цитировать себя в целях объяснения читателям, как проплыть по этим беспокойным водам поступков и осознанности самым безопасным курсом из всех доступных. Я хочу поделиться с вами всей их проницательностью в самую суть вещей и теми притчами, которые они мне рассказали. Как говорится: «Дорогу осилит идущий».

# Глава 1

## Перемены возможны

В той традиции, которой я обучалась, существует проверенный временем метод посвящения окружающим людям позитивной энергии, появившейся в результате медитативных практик. Поэтому каждое утро, перед тем как приступить к медитации, я часто провожу время, думая о том человеке, который столкнулся с серьезными трудностями. Естественно, выбор реципиента может варьироваться в зависимости от того, о ком в первую очередь приходят в голову мысли непосредственно в этот день. Я могу, например, размышлять о встреченном мной человеке, который заботится о родителях, страдающих от болезни Альцгеймера, или о школьнике, который, как я знаю, пытается оправиться от болезненных переживаний, появившихся в результате насильственных действий. Возможно, я постараюсь задуматься о своем сообществе, которое лишили возможности дышать полной грудью, как если бы голоса и мнение его членов вовсе не принимались бы в расчет, или, может быть, мне в голову придут мысли об ужасной вещи, которая произошла прямо там, где я живу, — кто-то нарисовал свастику на стенах университета.

Иногда то, что привлекает мое внимание, — это и есть та

страшная жестокость, которая буднично и привычно описывается в газетах, как если бы события, о которых сообщается в заметке, были общепринятыми способами общения людей друг с другом. Если я слышу о плохом обращении с кем-то, то, как правило, в основе такого действия лежит факт, что человек в переносном или буквальном смысле воспринимался как объект насилия, подобно мебели, а не как личность со своими чувствами, мечтами, обязательствами и страхами. Иногда выпадает такое утро, что хочется от всего этого поскорее лечь снова в постель.

Недавно, занимаясь размышлениями на такие темы, вместо ощущения вдохновения в результате медитации я лишь почувствовала еще большую тяжесть, испытыв тяжелое бремя жестокой боли везде, куда бы ни бросила духовный взор. Я поняла, что мне нужен перерыв, то есть что-то такое, что помогло бы моему больному сердцу, что напомнило бы мне о силах внутреннего мира и о безграничных открытых нам перспективах перемен. Я должна была замереть на какое-то время.

# Стрессовая реакция

Большинству из нас хорошо знакомы описания реакции организма под названием «бей или беги» на стресс или психологическую травму: мы, как правило, воспринимаем реакцию либо как неизбежную угрозу, и действуем сообразно обстановке, и разгоняемся (физиологически, гормонально и эмоционально), чтобы бороться за выживание, либо в качестве альтернативы убегаем прочь настолько быстро, насколько возможно.

Я испытала глубокую благодарность, когда специалисты по неврологическим расстройствам, обусловленным воздействиями стресса, расширили этот всем хорошо известный перечень и включили в него другую общераспространенную ответную реакцию – «замри». Я сразу все поняла, как только об этом услышала. Конечно, мы принимаем участие во всех этих трех реакциях, но, как мне кажется, для каждого из нас типична тенденция быть в большей степени предрасположенным к какой-то одной реакции по сравнению с другими, исходя из индивидуальных свойств и качеств.

Мне лично больше по душе замирание как наиболее часто и машинально срабатывающая реакция, по сравнению с бегством или переходом к наступательным действиям.

Замирая, мы похожи на ставшего уже хрестоматийным оленя, застывшего в свете автомобильных фар. Недавно я

играла в прятки с трехлетней девочкой, которая, казалось, была абсолютно уверена в том, что я не вижу ее, если она закрывает глаза. Конечно, чтобы привыкнуть к такой реакции, требуется определенное время: иногда у нас просто не хватает ресурсов, чтобы осознать все происходящее, и могут уйти часы, а то и сутки, чтобы выйти из внезапного состояния психологического ступора или временного отрыва от окружающей действительности. Тем не менее не удивительно, что замирание также может быть весьма неадекватным. Некоторые эксперты по борьбе со стрессовыми ситуациями считают, что реакция «бей или беги» – неоспоримый признак надежды, в то время как реакция «замри» пронизана нитями безнадежности. Таким образом, с ней трудно иметь дело. Наши рефлексорные отклики, проявляющиеся в борьбе, бегстве или замирании – если встречаются с чрезмерно стрессовыми ситуациями или вновь переживаемой психологической травмой, – могут варьироваться, начиная от вырабатывания и высвобождения энергии и заканчивая резким откликом на брошенный вызов и обстоятельства.

Наши рефлексорные отклики часто бывают порывистыми и эксцентричными, отправляют нас рыскать в поисках ответной реакции без какой-либо ясности – и они больше похожи на крик агонии, чем на боевой клич, вызывающий к нашим целям и соединяющий нас вместе с другими в борьбе за общее дело. Мое давнее привычное стремление к замиранию, например оцепенению, уходу в себя, погружению в размыш-

ления или желанию пойти и лечь спать, – на самом деле не очень хорошее место для длительного пребывания, особенно если вы действительно хотите изменить ситуацию к лучшему.

Я бы не хотела патологизировать любые из наших обычных реакций на стресс или травму, к каким бы негативным последствиям они ни приводили. Главные средства, к помощи которых я прибегаю в случае опасности вхождения в психологический ступор из-за страха или опасений, – практики *осознанности* и *любящей доброты*, которыми я занималась в течение сорока лет. Смысл развития этих качеств не сводится только к тому, чтобы резко одергивать и грубо осуждать себя за недостаточную вдумчивость или доброту, а учиться тому, как не заикнуться, идя на поводу у машинной реакции.

Мы практикуемся в этом с целью воспитания ощущения оказания *содействия*, понимания того, что весь диапазон наших ответных реакций открыт для нас. Мы пытаемся запомнить, как правильно дышать, оставить местечко в глубине себя, находясь в водовороте бед и лишений, где бы мы помнили о тех ценностях, о которых по-настоящему переживаем и заботимся, – и находить поддержку во внутренней силе и в силе окружающих людей. Некоторые угрозы слишком преувеличены, разумеется, из-за нашего ощущения тревоги, либо своей слабости и неадекватности, либо из-за укоренившейся в нас уверенности, что мы рано или поздно потерпим

поражение.

Некоторые угрозы не относятся к числу действительно представляющих нам угрозу, так как живут только в воображении. И хотя некоторые из них продолжают оставаться реальными, мы зачастую воспринимаем их непропорционально в части, касающейся того, насколько они опасны, лишь усиливая страх. В наше время, характеризующее колоссальной разобщенностью во всем мире, людям свойственно прибегать к акцентированию внимания на различиях в большей степени, чем на схожести, и на враждебности, нежели на взаимосвязанности. Ненависть подобна пульсации, а подмостки, которые поддерживают наши сообщества на плаву, – не что иное, как альтруизм, взращенный благодаря духовному наследию, нашей приверженности к добросердечности в светских традициях, видением общего блага с точки зрения правящих политиков, – причем все это сопровождается ощущением шаткости и нестабильности.

В любой день в любом месте на земном шаре люди, кажется, более готовы к разобщению, чем к единению.

# Боль в сердце

Ответные реакции, проявляемые в форме борьбы, бегства или замирания, более застарелые и оцепенелые состояния по сравнению с их попыткой управлять нашими моделями потребления энергии и развитиями взаимосвязей, нашей средой обитания, нашим использованием технологий, нашими взаимоотношениями, масштабами нашей щедрости и границами воображения. Мы еще больше пугаемся и изолируем себя: не удивительно, что число людей, считающих себя одинокими, стремительно растет, о чем свидетельствуют опубликованные статистические данные в Соединенных Штатах, в Англии и в Японии.

Неудивительно, что мы так напуганы и пали духом, потому что нам неоднократно приходилось сталкиваться с ощущениями вроде попадания под град плохих новостей и пребывания под ним целые сутки, причем смелые прогнозы на будущее нам доводится слышать крайне редко. Многие люди, особенно молодежь, чувствуют себя будто в западне. Они говорят о сопричастности ко всему происходящему и, таким образом, оказываются увековеченными в системе, которую не создавали, которая не отражает их ценности и является по сути разрушительной для планеты и абсолютно несправедливой. Как можно вдохновляться, задают они себе вопрос, если единственное, чем можно довольствоваться при



отсутствии всякого выбора, – ложно? Во всем этом присутствует внутренний конфликт, создаваемый противоречивыми чувствами, который неизменно сопутствует такому ощущению попадания в ловушку. Это и есть разновидность повседневного морального ущерба, который журналистка Диана Сильвер описала как «душевную язву, разъедающую личную неповторимость, ощущение морали и взаимоотношения с обществом».

Поскольку мне приходится путешествовать по всему миру с лекциями, я замечаю, насколько это распространено среди широких слоев общества, а также мне приходится испытывать всю глубину моральной травмы, полученной в результате того, что творится в мире. В условиях политического климата, который сложился в начале 2018 года в США, мне пришлось познакомиться со всеми составными элементами, способными вывести из душевного равновесия: жульничество представителей власти, изменение идеологических установок, причем абсолютно не соответствующих объективной реальности, постоянное отрицательное влияние государства на наше личное восприятие правды. Мое детство протекало в окружении людей, которые, как я верила, проявляли трогательную заботу и внимание ко мне. И как им тогда казалось, лучшее проявление такой заботы – замалчивание факта, что моя мать умерла, когда мне было десять лет. Они считали, лучше описать смерть моего отца от передозировки снотворного, когда мне было одиннадцать лет, как случай-

ный, трагический случай – никогда не объясняя, как из-за одного рядового события отцу пришлось провести оставшуюся часть жизни то в одной, то в другой психиатрической больнице. Как оказалось, учась в колледже, очень неприятно узнать о том, что «такое поведение говорит в большей степени о суицидальном намерении, чем о случайном совпадении».

Ощущение того, что является верным и чувствуется на уровне каждой клетки тела, в то время как правда не подтверждается сторонними источниками и фактически отвергается, может привести в ярость. Таким на вкус было мое детство.

Все это мне очень напоминает разработанную антропологом Грегори Бейтсоном Теорию двойной связи – когда-то очень популярную (впервые представленную на суд широкой общественности в 1950-х годах), хотя сейчас отвергнутую наукой, – о корнях шизофрении. Двойная связь отлично характеризуется примером двух противоречащих друг другу сообщений, причем адекватное реагирование на одно из них означает полный отказ в восприятии другой. (Самый лучший пример: мать говорит, что любит вас, и в то же время выражение ее лица и язык телодвижений свидетельствует о противоположном.) Вы чувствуете некую раздвоенность, несостоятельность, все больше сомневаясь в себе. Конечно, это не причина возникновения шизофрении, но тем не менее несет опасность. Когда я стала искать в Интернете ста-

ты на эту тему, то нашла одну из них под заголовком «Теория двойной связи – все еще продолжает быть актуальной на протяжении многих лет».

В целях еще большего проявления недружелюбного намерения сокрытия, манипулирования или доминирования эти двусмысленные сообщения представляют собой тактику, разработанную ради испуга или введения в замешательство, ускоряя постоянно повторяющиеся умозаключения, что вы не можете доверять себе или своему восприятию действительности и чувствам. Мы называем это термином *газлайтинг*, или психологическим манипулированием, который впервые прозвучал после 1944 года благодаря фильму с участием Ингрид Бергман – «Газовый свет». Термин стал широко распространенным в разговорной речи с начала 1960-х годов для описания попыток манипулировать чьим-то восприятием окружающей действительности вплоть до серьезных сомнений насчет его или ее психической нормальности.

Мне пришлось познакомиться с такой внутренней психологической средой разрушения и неразберихи. Однако, возникнув на фоне политической сумятицы 2018 года, это какое-то время успешно существовало и развивалось, сумело сделать сильный рывок и завоевать поддержку у значительной части населения. Но сейчас, в отличие от детских лет, у меня есть инструменты, приобретенные благодаря занятиям медитацией. У меня появились ценности, которые всю жизнь

служили в качестве путеводной звезды, например уважение к себе и окружающим, а также приверженность к сбалансированности и умеренности во всем. Два прозрения открыли мне способы воспитания в себе устойчивости к воздействию стресса и умения оставаться собой в любой ситуации с осознанием исключительно важного факта, что я не одинока. Я поверила в исцеляющую силу любви. Беспомощность больше чувствовалась не как присущая мне органически, а, наоборот, как искажение или нарушение, в отношении которого я могла уже принимать действенные меры, что, собственно, и делала.

Порой не так важно, в какие времена мы живем, – в любом случае от нас требуется решимость признать свою ранимость вместе с горькой правдой отсутствия духовного единства и предубежденности, а также хищнической эксплуатацией природных ресурсов и изменением климата. И в то же время понять, что может быть источником света либо взаимосвязанности, либо внутренней свободы.

Как-то раз я договорилась с подругой ежедневно обмениваться хорошими новостями. В таком времяпрепровождении мы были далеко не одиноки: во все поисковики в Интернете недавно стали добавлять функцию, выдающую новости по запросу «Расскажи мне о чем-нибудь хорошем». Журнал *Mindful* в своем разделе «Главная тема» рассказывает об актах милосердия; в *Нью-Йорк Таймс* есть специальная ежедневная колонка хороших новостей; в *Вашингтон Пост*

аналогичная колонка называется «Оптимист», а в *Лос-Анджелес Таймс* хорошие новости приходят через обратную связь в Твиттере. В таких группах, как *Solutions Journalism*, заостряется внимание на способах, с помощью которых люди пытаются находить решение проблем; а такие сайты, как Upworthy и Good News Network, переполнены пафосным воодушевлением.

Мой друг очень любит черепах и неплохо разбирается в них. Очевидно, ситуация с черепахами значительно улучшается, по мере того как мы приближаемся к концу второго десятилетия XXI века, потому что я стала ежедневно получать весьма обнадеживающие новости об этих животных. Хотя мне лично все труднее найти воодушевляющую статью среди заметок о проявлениях расизма, сексизма и гендерных предубеждений, о проблеме «отцов и детей», о проявлениях антисемитизма и историях о жадности, берущей верх над пристойностью или даже над чувством здравого смысла, а также о массовых расстрелах в школах / церквях / синагогах / мечетях и на концертах.

Образ, отображающий поток таких новостей, должен стать близким к калейдоскопу, когда по мановению руки и с помощью незаметной смены акцентов, а также внесения совершенно посторонних элементов вся незыблемая конструкция мира может легко сдвинуться в нужном направлении.

Массовый расстрел, произошедший в 2018 году в старших классах средней школы Марджори Стоунман Дуглас в

городе Парклэнд, штат Флорида, – неопишуемая трагедия, но она принесла миру вспышку силы, ясности и сожаления, которые продолжают жить в сердцах юного поколения.

Сари Кауфман в то время училась в младших классах средней школы Марджори Стоунман Дуглас, когда один из ее выпускников устроил в День святого Валентина беспорядочную стрельбу, убив семнадцать студентов и преподавателей и еще семнадцать ранив. Сари спаслась бегством и благодаря этому сумела выжить. Одновременно с несколькими студентами после этой кровавой расправы она стала выступать как в родном штате, так и по всей стране с призывами к взрослым сделать хоть что-нибудь ради обуздания насилия с применением огнестрельного оружия. Впоследствии она стала одним из главных организаторов проходившего по улице рядом со школой марша против насильственных преступлений с применением оружия. Вокруг школы звонко раздавались детские голоса в защиту права на жизнь. Такое активное участие в организационной работе привело Сари к небывалому эмоциональному подъему, но, несмотря на это, энтузиазм так и не заглушил постоянно живущую в ее сердце боль о понесенных потерях.

В интервью, взятом у нее во время работы над книгой, мы вели речь о марше в Портленде в защиту права на жизнь, в организации которого она принимала участие. В частности, она сказала следующее:

«Когда мы маршем проходили мимо школы, в рядах было тридцать пять тысяч людей, и все шли в полной тишине, что со стороны выглядело полным абсурдом. Уговорить такое огромное множество людей молчать, проходя мимо мемориала и здания школы, где все и случилось, — значит оказаться в эпицентре изменений, где это движение возникало и создавалось, что, конечно, колоссально вдохновляет. Мы прошли грандиозным маршем протеста рядом со школой и затем вернулись в парк. Это был необычный день, и нам казалось, что окружавшая его атмосфера была пронизана восторженными криками: „Вот это да! Посмотрите, мы это сделали!“ — и в то же время глубокой печалью: „Мы сделали это только из-за того, что случилось“. Поэтому марш протеста был каким-то горько-сладким на вкус. Я не знала, что чувствовать из-за небывалого прилива счастья, так как вся эта неподъемная организационная работа завершилась успехом, но в то же время меня не покидало горе потери одной из лучших подруг. Если бы этого не случилось с нами, мы никогда бы не собрались и не пошли на этот марш».

Спустя несколько месяцев, в июне 2018 года, люди во всем мире переживали за судьбу двенадцати мальчиков в возрасте от одиннадцати до шестнадцати лет и их футбольного тренера, которые оказались на крохотном островке посреди глубокой, наполненной морской водой пещеры в Таиланде. Им пришлось провести восемнадцать дней, прежде

чем их спасли благодаря героическим усилиям и риску натренированных подводных пловцов. Они выживали в условиях отсутствия пищи, нехватки воздуха, а пресную воду собирали, подставляя ладони под капли, падающие со сталактитов. Первые попытки выволить их завершились трагедией: пловец тайского ВМФ погиб, пытаясь добраться до них. Как бы ужасно это ни звучало, но трагедия также напоминает нам – в те моменты, когда мы учили мальчиков медитировать для упрочнения стойкости духа ради выдержки испытания, выпавшего на их долю, – что в нас сокрыты удивительные способности. У нас есть уязвимые места, мы можем быть хрупкими. Но мы также можем быть сильными духом и неунывающими. Мы можем легко адаптироваться к постоянно изменяющейся ситуации.

Экапол Чантхавонг, двадцатипятилетний помощник гуру, перенявший науку медитировать от матери и постоянно занимающийся духовными практиками в монастыре, рассказывал, как направить мальчиков в русло вдумчивой медитации: «Мне нравится называть это своей *переносной умиротворенностью*, потому что она идет со мной повсюду, куда бы ни привела судьба. Мне не нужно выходить из дома или идти по улице целый квартал, чтобы найти ее. Она всегда живет внутри меня, ожидая, когда я постучусь в дверь и войду. Моя мать, которая любит цитировать философов и прорицателей, часто приводит в пример известное выражение: „Умиротворенность сама по себе не свобода от шторма,



а мир, находящийся *внутри его*“».

# Нежность и сила

Если я хочу собраться с силами посреди ужаса и ненависти, то размышляю о воде. Наши представления о силе часто ассоциируются с несокрушимыми объектами, как, например, скалы или сжатый кулак. Наверное, поэтому мы считаем, что любовь включает в себя не силу, а лишь нежность. И думаем мы о ней только в этом направлении.

По этой причине я раздумываю о воде во всех ее проявлениях. Взгляните на все те состояния, в которых может пребывать вода: она бежит ручейком, бьет фонтаном, затапливает, наливается, течет, капает, и этот перечень далеко не полный. Все они олицетворяют мимолетность, освобождение, поток. И это все о том, *как не остановиться в движении*.

Вода отличается текучестью и способностью принимать формы любого сосуда, куда наливается. Она всегда во взаимодействии, в движении, изменяется, даже демонстрирует ни на мгновение не прерывающиеся примеры взаимосвязанности. Вода, инкарнированная в сочном фрукте, который вы вчера съели, возможно, в прошлом году проливалась дождем в совершенно другой части мира, напитав цветы, которые кто-то подарил возлюбленной в Индии, или в Кливленде, или в Буэнос-Айресе. Она может освежить слона в африканской саванне, застлать туманом мордочку коалы в Австралии или затуманить взлетную полосу в аэропорту Сан-Фран-

циско, приводя в замешательство пассажиров задержанного рейса.

Вода может быть очень выразительной, давая знать о наших самых искренних чувствах. Мы плачем слезами печали, гнева, признательности и счастья.

Вода может быть очень загадочной, казаться слабой или беспомощной, слишком текучей и ничего не удерживающей. Но со временем вода все-таки пробьет русло, даже в скалах. И, конечно, вода замерзает. Но также и оттаивает.

# Радикальная практика

Люди всегда находили воодушевление и вдохновение в метафорах точно таким же образом, как и в воде, но им, помимо этого, еще свойственно испытывать душевный подъем от общения с другими людьми, от их силы и нестигаемости духа перед лицом сложившихся обстоятельств – и все это способы оттаять и начать заниматься переменами. Причем не только одним способом, а разнообразными, аналогично течению воды. Меня очень трогает то, как знакомые прибегают к всевозможным практикам в поисках перемен к лучшему, и особенно те из них, которые используют по максимуму внутреннюю силу – способ бытия, как, впрочем, и способ действия.

Они помогли мне найти в себе смелость, а также выйти из состояния оцепенения.

Люди, которых я нахожу глубоко вдохновляющими, увлекают свое чувство цели, видение перспективы, решимость из самых различных источников: из традиций веры, из потерь, оставляющих глубокие раны, из ощущения единения со всем, что они унаследовали от семей, или из энергичного продвижения вперед, отталкиваясь прежде всего от тех ценностей, которые почитались в семьях. Их усилия, затрачиваемые на изменение мира, активно поддерживаются сообществом, природой, музыкой, поэзией. С моей точки зрения ос-

новополагающие медитации, направленные на осознанность и любящую доброту, непосредственно пробудили те же духовные ценности сострадания, сопричастности и взаимопонимания, и я пришла к выводу, что они лучше других оказывают нам поддержку. Я придаю значение качествам, появляющимся в результате занятий медитативными практиками и вдохновляющими всех нас развивать эти средства до того уровня, который мы сочтем полезным, однако мне самой недостаточно получать вдохновение только от духовных наставников, обучающих способам медитации. Я хочу поднять на небывалую высоту достойные подражанию человеческие качества, причем везде, где бы ни заметила их появление, и, как бы ни было трудно людям подниматься на эти высоты, тем не менее только признание таких качеств наделяет нас способностью вспомнить, на что же мы в действительности способны.

То, как эти качества будут проявляться в наших жизнях, может варьироваться по-разному. Когда я впервые рассказала об этой книге друзьям, то писательница-феминистка, придерживающаяся передовых взглядов, Глория Джинн Уоткинс, более известная под псевдонимом Белл Хукс, сказала мне, что избегает использовать термин *общественные действия*. Я привыкла к детальному анализу слов, которыми пользуются буддологи, особенно к тому подчеркнутому вниманию, которое они придают различиям между научными терминами и скрупулезной щепетильностью, с которой все

это делают, однако ответила Белл Хукс, что, как мне кажется, она всех превзошла. По крайней мере, у нее на все была своя точка зрения.

Для нее, по ее словам, выражение *общественное действие* наводит на мысль об открытых протестах, подобных маршам и пикетированию, и обо всем, что накладывает ограничения на диапазон эффективного реагирования на вызовы, брошенные нам окружающим миром. Я, пожалуй, соглашусь с ней в том, что диапазон возможного поступка, способного инициировать перемену, которая, в свою очередь, должна подтолкнуть нас действовать как радикальными, так и консервативными способами, гораздо более широк, чем обычные протестные акции.

То есть она предложила *радикальное мышление* или *радикальную практику*.

И я сразу же задумалась над вопросом «А как же искусство?», которое, как я считаю, значимая радиальная практика. Многие историки придают особую важность искусству и миру идей, а не политике, в оценке сил изменений в обществе. Так, например, в удостоенной высших наград книге *После войны*, написанной Тони Джадт и посвященной истории развития Европы с момента окончания Второй мировой войны, рефреном звучит мысль, что эстетические, интеллектуальные и культурные движения того времени были значимыми факторами, под воздействием которых новое устройство мира поднялось из пепла старого миропорядка. Искус-

но выраженные идеи дают возможность развиваться разуму.

Певица и автор песен Розанна Кэш в интервью, данном в 2019 году в Йельском университете, описывала искусство как средство для осуществления перемен в обществе: «Я всегда думала, что если наступит мир на всей планете или в обществе появится мощное протестное движение, которое бы смогло поднять нас на качественно новый уровень мышления, то произойдет это, как мне кажется, совершенно не потому, что политики сумеют найти общий язык. Это может случиться лишь благодаря тому, что искусство и музыка изменят людей в достаточной степени, чтобы они смогли открыто высказывать свои убеждения и смело демонстрировать личные чувства».

Затем Розанна продолжила: «Все искусство и музыка в высшей степени политизировано», потому что посредством искусства мы «развиваем в себе чувства сострадания и сопереживания... и, если мы знаем, что страдают другие люди, нам хочется сделать что-нибудь значимое для них».

Во время работы над этой книгой мне предложили попробовать силы в волонтерской деятельности, организованной пуэрториканской неправительственной организацией Баяку Борикуа (коренной пуэрториканец) в сотрудничестве с Фондом холистической жизни, чья штаб-квартира расположена в Балтиморе. В итоге собралась команда преподавателей, одна часть которой состояла из пуэрториканцев, а в другой бы-

ли представители международного сообщества, и они вместе должны были обучать медитации, музыке и танцам, но таким образом, как если бы на них можно было посмотреть сквозь призму исцеления и самовыражения. Одновременно драматург и актер Лин-Мануэль Миранда начал гастрольный тур со своим музыкальным театром, показывая публике на острове свой лучший мюзикл *Гамильтон* с целью сбора денежных средств и ускорения затянувшегося восстановления всего того, что было разрушено ураганом Мария, таким образом, жертвуя все заработанное от гастролей фонду, основанному его семьей ради оказания поддержки музыкальному, театральному и изобразительному искусству, литературе и развитию художественного образования молодежи (Flamboyant Arts Fund).

На меня произвел огромное впечатление мюзикл *Гамильтон*, и, как все другие креативные постановки, он затронул мои самые сокровенные чувства. Я бы предложила, чтобы драматурги – не говоря уже о хореографах, кинематографистах, композиторах, поэтах и всех других творческих личностях – как можно чаще принимали участие в таких новаторских постановках, выходящих за пределы всего того, что мы традиционно понимаем под словом «развлечение».

Линн Ноттэдж и Сара Джонс снискали славу в драматургии благодаря использованию искусства как формы «радикальной практики». Так, например, Сара видит искусство в качестве мотивирующей и нарушающей привычный образ



жизни силы.

Она написала мне:

«Нам всем пойдет на пользу, если мы осмелимся (или почувствуем, как что-то нас толкает) сесть за стол и с чистого листа начать разрабатывать идею, до тех пор, пока она не будет ощущаться достаточно правдивой, чтобы жить своей жизнью, или когда мы наберемся решимости взнудать мир в своем уме и использовать его для заполнения пустоты в кинематографе, искренне веря в то, что окружающие будут брать с нас пример – независимо от того, подтолкнет ли их к этому работа, либо творческий процесс по созданию какого-то шедевра, либо эмоциональная готовность к принятию риска и собственная незащищенность».

Аналогичным образом Линн вдохновило то, что она называет «формой проявления гражданской позиции и сочинением того, что инициирует значимые перемены и приглашает людей задуматься – то есть призывает совершить локальные революции, независимо от того, будут ли они незначительными подвижками в перспективе или превратятся в то, что заставит людей выйти на улицы и действовать нешаблонно или нетривиально». То есть, по ее словам, пьеса не привязана к какому-то давно установленному порядку вещей.

Она разыгрывается в зависимости от текущего момента: «Не так важно, сколько раз я ставлю пьесу на сцене, – она ни-

когда не будет точно такой же, как предыдущая версия, потому что дописывается по ходу аудитории и энергией, пронизывающей этот зал».

# **Самоосознанность требуется не только горным вершинам**

Я провела четыре последних десятилетия, помогая людям развивать их способности быть осознанными и добросердечными при помощи медитации и других духовных практик. Мне хорошо известно, что медитация порой воспринимается как исключительно сокровенная и эзотерическая практика, глубоко вдохновенная, и, несмотря на то, что она сопровождается ярко выраженным позитивным эффектом для практикующихся, тем не менее остается оторванной от обычной жизни – своего рода убежищем от боли и опустошающей борьбы за выживание. Мы мысленно рисуем себе образ седовласого гуру, обитающего где-то на горных вершинах, окруженного последователями и живущего вместе с ними в таинственных ашрамах и сумрачных пещерах, ведущих кристально чистое, почти бестелесное существование.

Все больше и больше людей в наши дни прибегают за помощью к практикам осознанности и сострадания, подталкиваемые к этому явным влиянием последних на ежедневные трудности, встречающиеся повсеместно в повседневной жизни. Я не могу точно сказать, сколько человек согласится с тем, что эти методы достаточно сильно влияют на них самих и их ближайшее окружение. Но я знаю точно, что польза, приносимая медитативными практиками любящей доб-

роты и осознанности, *может* лечь в основу тех универсальных и смелых способов, с помощью которых вы сможете взаимодействовать с миром, которые к тому же зарекомендовали себя с лучшей стороны благодаря реализму и надежности. Перед лицом борьбы за социальную справедливость, превращения мира в более приспособленное место для жизни, несмотря на то, что наше время повсеместно ощущается всеми людьми как внушающее душевный страх и трепет, тем не менее практики осознанности и любящей доброты могут обеспечить нас инструментами, нужными для ориентации на эмоциональной и концептуальной местности, причем навыки появляются по ходу поиска способов изменения ситуации к лучшему.

# 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.