Куладаса (Джон Йейтс)
учитель медитации, нейробиолог
Мэтью Иммергат, Джереми Грэйвс
ученики Куладасы

СВЕТ УМА

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО МЕДИТАЦИИ,

основанное на буддийской мудрости
и науке о мозге

Городской монах

Джон Куладаса

Свет ума. Подробный путеводитель по медитации

«Эксмо»

2015

УДК 130.3
ББК 86.42

Куладаса Д.

Свет ума. Подробный путеводитель по медитации / Д. Куладаса — «Эксмо», 2015 — (Городской монах)

ISBN 978-5-04-095864-1

Полное руководство по медитации, основанное на буддийской мудрости и науке о мозге, написанное нейробиологом, который изучает и практикует буддийскую медитацию более 40 лет. Книга призвана провести читателя от первых шагов на пути созерцания до самого порога пробуждения. «Свет ума» дает подробное, научно обоснованное описание того, как в действительности устроен наш ум, а также методов работы с ним. Весь путь тренировки ума поделен на десять четких ступеней. Каждая из них сопровождается доступными, исчерпывающими пояснениями и практическими упражнениями. Информация здесь прекрасно структурирована – есть заметки на полях и диаграммы; ключевые моменты выделены. Этот труд будет полезен всем, кто интересуется медитацией: от новичков до практикующих десятилетиями. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 130.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-095864-1

© Куладаса Д., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Благодарности 6
Об авторах 7
Введение 8
Медитация: наука и искусство жить 9
Современная дорожная карта для понимания медитации 11
Помещаем практику в контекст 13
Как пользоваться этой книгой 16
Обзор десяти ступеней 19
Последовательность процесса 20
Скорость продвижения по десяти ступеням 23
Десять ступеней тренировки в медитации 24
Новичок. С первой по третью ступень 25
Опытный практикующий. С четвертой по шестую ступень 27
Переходный этап. Седьмая ступень 29
Искусный практикующий. Ступени с восьмой по десятую 29
Развитие правильного настроя и создание ясных намерений 32
Первая интерлюдия. Сознательный опыт и цели медитации 37
Модель «Сознательный опыт» 38
Внимание и периферийное осознавание 38
Устойчивое внимание как первая цель медитации 44
Спонтанное перемещение внимания 44
Намеренное направление и удержание внимания 47
Поле внимания 49
Внимательность как вторая цель медитации 50
Обычные функции внимания и периферийного осознавания 50
Развитие внимательности 54
Как развивается внимательность при прохождении десяти ступеней 57
Польза внимательности 57
Обзор 58
Первая ступень. Способ утвердиться в практике 59
Цели практики на первой ступени 60
Как начать практику 61
Конец ознакомительного фрагмента. 62

Джон Куладаса, Мэтью Иммергат, Джереми Грэйвс Свет ума. Подробный путеводитель по медитации

Посвящаю эту книгу моей любящей и любимой жене Нэнси. Без твоей поддержки и безмерного терпения я никогда не довел бы этот труд до конца. Я также посвящаю его моим сыновьям Чарльзу и Шону, которые иногда думали, что из-за этого проекта потеряли отца.

Благодарности

Я БЕСКОНЕЧНО БЛАГОДАРЕН своим учителям: упасаке Кеме Ананде и Джоти Дхамма Бхиккху. Именно Кема впервые показал мне силу и ясность Дхаммы Будды, вдохновил меня принять обеты упасаки и посвятить себя медитации и достижению высших целей духовного пути. Впоследствии Джоти Дхамма в течение многих лет наставлял меня в изучении и практике и уделил мне тысячи часов для обсуждения и обучения. Я также обязан Намгьялу Ринпоче, Карме Тензину Дордже, известному как Преподобный Бхиккху Ананда Бодхи, который был учителем моих учителей и создал линию преемственности, выходящую за рамки отдельных школ традиционного буддизма.

То, что эта книга написана доступным для читателя языком, объясняется квалифицированным вкладом и терпением моих соавторов Мэтью Иммергута и Джереми Грейвса, которые охотно работали со мной, бесконечно переписывая каждую главу. Также невозможно переоценить вклад моей очень близкой подруги Энн Мейер. Ее опыт, время и усилия определили качество оформления этой книги, иллюстрации и внешний вид. За это и многое другое выражаю Энн бесконечную благодарность.

Спасибо моим любимым друзьям: Терри Муди – за обложку и Еве Смит и Клэр Томпсон – за их чрезвычайно полезные советы и талантливую, но незаметную работу, которая вела эту книгу к успеху. Моя искренняя признательность и благодарность также обращены к Николетт Уэльс: ее визуальное мышление помогло нам воплотить абстрактные концепции, а ее оригинальные произведения иллюстрируют книгу; и Крису Валло: он проиллюстрировал этапы медитации. Спасибо также Гвен Франкфельдт и Морин Форис, создавшим диаграммы и таблицы.

Я не могу поблагодарить по отдельности всех, кто внес свой вклад. Большую часть информации на этих страницах я получил от своих друзей на духовном пути и от сотен людей, с которыми мне как учителю повезло работать. Спасибо всем, кто участвовал в великом эксперименте медитации. Вы и есть та лаборатория, где были опробованы представленные здесь методы. И у тех замечательных людей, которых я называю своими учениками, я перенял не меньше, чем они у меня.

В частности, я хочу поблагодарить Пэм и Тима Баллингем, Блейка Бартона, Джесс Фаллон, Мишель Гарвок, Терри Густафсона, Брайана Ханнера, Шелли Хабман, Брайана Касселя, Джона Кропа, Сару Крузенштерн, Элисон Ландони, Барбару и Дэвида Ларсен, Синтию Лестер, Инь Лин, Скотта Лу, Тессу Майоргу, Рене Миранду, Майкла Моргенштерна, Санпин Пан, Лин Пасс, Такер Пек, Ванду Пойндекстер, Джорджа Шнидера, Джессику Сикрест, Хисайо Сузуки, Дебру Цай, Ника Ван Клейка, Трисангму и Питера Уотсона, Иорданию Вайли-Хилл и всех тех, кто работал в Совете медитационного центра общины в Тусоне.

И последнее, но не менее важное: моя особая благодарность Майклу Чу и Трейси Янг, Аарону и Фриде Хуан, СиСи Ли, Тине Боу и всем остальным членам китайской буддийской общины Южной Калифорнии, которые щедро поддерживали мою деятельность на протяжении многих лет. Без вас эта книга, возможно, никогда бы не появилась.

Об авторах

КУЛАДАСА (ДЖОН ЙЕЙТС, доктор философии) практикует буддийскую медитацию уже более четырех десятилетий и возглавляет организацию «Буддийская Сангха „Сокровищница Дхармы“ в Тусоне, штат Аризона. Он подробно изучил как тхеравадинскую, так и тибетскую традицию, поэтому обладает широким и всесторонним знанием буддийского учения. Автор объединил их с новым научным взглядом на ум и дал ученикам редкую возможность быстрого развития и глубокого понимания. В качестве профессора Куладаса много лет преподавал нейробиологию. Он также был передовой фигурой в новых областях дополнительного медицинского образования, физиотерапии и терапевтического массажа. Куладаса ушел из академии в 1996 году, чтобы посвятить себя созерцанию и размышлениям на древней территории апачей. Там он и его жена Нэнси возглавляют центр медитации, в котором принимают учеников со всего мира.

Мэтью Иммергут (доктор философии) – доцент социологии в Перчейз-колледже, Государственный университет Нью-Йорка (SUNY). Его исследования затрагивают такие темы как новые религиозные движения, харизматические влияния, пересечение социальной теории и буддийской философии, а также созерцательные практики в рамках образовательной системы. Он преданный ученик Куладасы и давно и с воодушевлением медитирует.

Джереми Грейвс получил высшее образование в Калифорнийском университете в Беркли, где изучал взаимодействие глобализации и литературы. Он – ученик Куладасы с 2011 года и под руководством учителя провел в *ретрите*[1] примерно полтора года. Подход Джереми к буддийской практике сочетает в себе понимание науки, искусства и практики преданности.

[1] Ретрит – английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. – *Примеч. переводчика.*

Введение

Я ПИСАЛ ЭТУ КНИГУ с целью создания подробного, обстоятельного и доступного руководства по медитации. О ее пользе и вкладе в наше эмоциональное, психологическое и социальное благополучие уже много написано, однако сведения о том, как работает ум и как его тренировать, на удивление скудны. Этот труд представляет собой попытку восполнить очевидный пробел.

Книга может быть полезна всем, кто интересуется медитацией: от новичков до практикующих десятилетиями. Она особенно пригодится тем, кто уже в процессе и желает продвигаться по пути созерцания. Многое почерпнут из нее и те, кто недоволен своими успехами, несмотря на годы, посвященные практике, а также те, кто в целом удовлетворен, но не находит доступа к более глубоким состояниям сознания, к которым медитация должна вести. Будьте уверены: польза от нее доступнее, чем вы думаете.

Я постарался раскрыть все подробности и тонкости этой темы. И я искренне верю, что правильная мотивация приведет к успеху любого человека. На это не понадобится много времени. Весь путь тренировки поделен на десять четких ступеней, которые нетрудно распознать. К каждой из них даны исчерпывающие пояснения и наставления. Они проведут вас от первых шагов на пути созерцания до самого порога пробуждения[1].

Медитация: наука и искусство жить

Медитация – это наука, систематический процесс тренировки ума. Именно благодаря своей научности медитация дает одинаково полезные результаты всем, кто ее практикует, независимо от происхождения человека, уровня его знаний и подготовки. Регулярные сессии усиливают сосредоточенность, снижают артериальное давление, улучшают сон. Они устраняют хронические боли, уменьшают тревожность, снимают посттравматический стресс, приносят облегчение при депрессии и обсессивно-компульсивном расстройстве. Практикующий приходит к ценным прозрениям относительно своей личности, поведения и взаимоотношений, что позволяет узнавать и менять прошлые привычки и отказываться от непродуктивных взглядов, усложняющих жизнь. Он все лучше понимает других людей и чувствует их состояния, что хорошо сказывается на работе и личных отношениях. Успокаивающее и расслабляющее воздействие медитации превращается в растущую эмоциональную устойчивость при столкновении с неизбежными трудностями жизни. *И это лишь сопутствующие результаты!*

Полностью развитые навыки в медитации ведут к появлению уникальных, удивительных состояний ума, которые характеризуются ощущением комфорта и удовольствия, радостью и счастьем, глубоким удовлетворением и внутренним покоем. Эти состояния способны открыть ум для интуитивного понимания нашей общей взаимосвязанности и развеять иллюзию обособленности, созданную нашим эго. Так что плодами медитации можно наслаждаться круглые сутки и круглый год. Они не теряются: для их возобновления достаточно сесть и погрузиться в практику. Я подробно опишу эти умственные состояния, а представленная здесь систематическая тренировка непременно приведет к ним. Но *даже такие пиковые переживания не представляют собой конечную цель медитации.* Блаженство, радость, спокойствие и *равностность*[2] восхитительны, но преходящи: болезни, старение и трудные жизненные обстоятельства легко прерывают их. Они не защищают от разрушительного влияния желаний, жадности и отвращения, а также их последствий. Поэтому эти состояния – не конечная точка, а лишь средство достижения более высокой цели.

И цель эта – *пробуждение*. Обычно используются такие термины, как *просветление, освобождение или самопостижение*. Каждый из них означает полную и неизменную свободу от страданий, не затронутую старением, болезнями или другими обстоятельствами. За освобождением от страданий следует истинное счастье, блаженство полной удовлетворенности. Пробуждение – это не просто временный опыт единения с миром или растворения эго. Это достижение истинной мудрости – просветленное понимание, вызванное глубокой открытостью к абсолютной истине и ее осознанием. Это *когнитивное событие* позволяет рассеять неведение посредством прямого опыта. «Прямое знание истинной природы реальности и необратимое освобождение от страданий» – так описывается единственная заслуживающая внимания цель духовного пути. Для тех, кто ее достиг, жизнь и смерть становятся великим приключением, позволяющим проявлять любовь и сострадание ко всем существам.

Эта книга – не только некое техническое пособие, но и справочник художника. Медитация – *искусство* полностью осознанной жизни. Все, что мы производим в ее ходе, то есть совокупность мыслей, эмоций, слов и действий, заполняющих короткий промежуток между рождением и смертью, – это великий шедевр нашего творчества. Красота и значение хорошо прожитой жизни заключаются не в должностях, которые мы все равно покидаем, и не в том, что о нас скажут историки. Нашу жизнь можно оценивать лишь по качеству сознательного опыта, наполняющего каждый миг бодрствования, и по нашему влиянию на других.

---

[2] Равностность (санскр. упеккха) – уравновешенное состояние ума, при котором исчезают привычные реакции на удовольствие и боль. – *Примеч. переводчика.*

«Познай себя» – вот совет мудрецов. Чтобы наполнить жизнь осознанностью и творчеством и превратить ее в произведение искусства, необходимо понимать тот материал, с которым мы работаем. Это не что иное, как непрерывно развивающийся поток сознательного опыта. Бодрствуем мы или спим, он складывается из ощущений, мыслей, эмоций и наших реакций на них. Такова наша личная реальность. Искусство и наука медитации помогают жить более полной жизнью. Так мы получаем инструменты для изучения сознательного опыта и работы с ним.

Другими словами, для целенаправленного, а не беспорядочного создания личной реальности требуется понимать свой ум. Но нам нужно не просто интеллектуальное понимание – само по себе оно неэффективно. Как естествоиспытатель, изучающий организм в его среде обитания, мы развиваем интуитивное понимание ума. Оно возникает только из непосредственного наблюдения и опыта. Чтобы жизнь стала намеренно созданным произведением искусства, мы должны сначала постичь свою врожденную способность идти к большей сознательности. Затем с помощью верно направленной намеренной деятельности можно развить интуитивное понимание истинной природы реальности. Только благодаря такому прозрению мы придем к наивысшей цели медитативной практики – пробуждению.

Сознательная и наполненная мудростью жизнь позволит нам в конечном итоге преодолеть все негативные эмоции и изменить свое поведение. Даже перед лицом нищеты мы не проявим жадности, а при встрече с агрессией и враждебностью не испытаем гнева. Слова и дела, рожденные мудростью и состраданием, а не те, что вызваны жадностью и гневом, непременно приведут к лучшим результатам.

Все возможно, потому что подлинное счастье коренится внутри нас, а это значит, что радость можно обрести и в хорошие, и в плохие времена. Боль и удовольствие неизбежно присутствуют в человеческой жизни, но мы сами делаем выбор между страданием и счастьем. У полностью зрелого и сознательного человека достаточно любви, сострадания и силы для того, чтобы измениться к лучшему, когда это возможно, равностности – для того, чтобы принимать те обстоятельства, которые изменить нельзя, и мудрости – чтобы понимать, что есть что.

Поэтому пусть целью вашей медитации станет развитие ума, способного к такому пробуждению. Этот труд написан именно с такой точки зрения, и я искренне надеюсь, что вы ее разделяете. Пробуждение окружено таким количеством мифов и загадок, что многим людям оно кажется чуждым и странным. Будьте уверены: этой цели может достичь каждый. Будда сказал, что при правильном обучении это возможно всего за семь лет[2] или даже быстрее. Здесь вы узнаете все необходимое о том, что нужно делать, как и почему. Думайте об этой книге как о путеводителе, который предоставляет вам карту местности и подробные указания о том, как добраться до цели.

Современная дорожная карта для понимания медитации

Появлению этой книги способствовало одно открытие: лишь немногие давно практикующие испытывают возвышенные состояния медитации, и еще реже у них появляются глубокие прозрения, к которым она должна приводить. Даже после многих лет тренировки люди не добиваются обещанного прогресса. Искренность их устремлений не подлежит сомнениям, и они уделяют практике ровно столько времени, сколько нужно, так что проблема не в этом. Им не хватало ясного понимания, какие именно навыки необходимо развивать, в каком порядке и как это делать. Иными словами, у них не было четкой карты всего процесса.

Дело не в том, что таких дорожных карт не существует. Они, безусловно, есть, но, как правило, недоступны большинству медитирующих. Около 2500 лет назад в серии строф, известных как *Анапанасати-сутта*, Будда представил тренировку в медитации в виде последовательных этапов развития. Каждая строфа описывает одну ступень тренировки ума. Тем не менее эти строфы содержат мало практических подробностей и настолько загадочны, что понять их сумеет лишь очень опытный медитирующий. Возможно, Будде не пришлось описывать все тонкости, потому что в то время было много других мастеров, способных толковать его слова и составлять четкие наставления.

Примерно через 800 лет индийский монах Асанга четко определил девять этапов процесса развития сосредоточения[3]. Спустя четыре столетия после Асанги другой индийский монах по имени Камалашила, который позже учил в Тибете, подробно рассказал об этих этапах в своем *труде из трех частей «Этапы медитации» («Бхаванакрама»)*. Другим неоценимым источником информации служит *«Путь очищения» («Висуддхимагга»),* составленный в V веке Буддхагхошей – великим составителем комментариев из школы Тхеравада. Все эти мастера поняли, что поэтапное обучение медитации – это простой и эффективный способ помочь практикующим в достижении высших целей.

К сожалению, эти и многие другие прекрасные карты медитации погребены под толстым слоем комментариев, составленных философами разных буддийских традиций. Учитывая их объем и разнообразие (а многие из них еще и не переведены на европейские языки), неудивительно, что обычный западный практикующий ничего о них не знает. Существует также проблема толкования. Немногие люди, кроме серьезных ученых, могут справиться с неясной терминологией и мудреным языком этих трудных текстов, рожденных совершенно иным временем и иной культурой. Однако традиционные поучения о медитации невозможно правильно понять без какого-либо опыта описываемых умственных состояний. Если ученый не сочетает свои изыскания с серьезной практикой (а это бывает часто), его попытки толкования всегда будут неудачными[4]. Современная дорожная карта, предлагаемая в этой книге, объединяет опыт, традицию и науку. Этот сплав основан на личном опыте авторов, и его подкрепляет и обогащает опыт многих других практикующих, преданных своему делу. Чтобы разобраться в собственных медитациях и обрести направление для дальнейшего движения, я обращался к своим учителям, к *суттам* Палийского канона и комментариям из разных буддийских традиций. Снова и снова эти традиционные источники давали мне необходимую информацию и соответствующий контекст, в котором можно было все проверить и соединить. Объединение этих сведений с моим опытом и знаниями в области психологии и когнитивной нейробиологии привел к воссозданию традиционного руководства по медитации. Так я получил современную карту. Она подразделяется на десять последовательных ступеней, которые будут использоваться для определения вашего прогресса. Хотя структура этой презентации повторяет традиционные поучения (в частности, Асанги), само руководство по медитации не соответствует им.

Кроме того, в этой книге объединены учения из разных буддийских традиций. Она полностью согласуется со всеми из них, но ни одной не отдает предпочтения. Я считаю это одним из ее великих преимуществ. Этот текст объединяет индо-тибетскую Махаяну и поучения Тхеравады. Он показывает, как каждая традиция заполняет пробелы остальных. Приведенные здесь методы относятся ко всем видам медитативной практики.

Имейте в виду, что все эти исходные учения предназначались для монахов, которые жили и медитировали в замкнутых сообществах. Они не нуждались ни в базовых наставлениях, ни в практических подробностях или примерах. Современные практикующие миряне живут по-другому. Большинство из них упражняются в медитации вдали от своих учителей и получают скудные наставления. Поэтому, внимательно следуя изначальным учениям, я даю гораздо больше подробностей и привожу примеры. К девяти ступеням Асанги я добавил еще одну – «Способ утвердиться в практике», чтобы помочь современным людям, живущим активной жизнью с ее постоянно меняющимися задачами, выделить время для медитации [5].

Эти и другие особенности книги отражают различия между практикой мирянина и монаха. Чтобы помочь вам продвигаться по первому пути, я предлагаю четкую карту, на которой отображено все путешествие, шаг за шагом: что и как нужно делать на каждом этапе, что лучше отложить до более поздних ступеней и каких ловушек следует избегать. Без этого ваш путь по этапам медитации будет напоминать путешествие из Нью-Йорка в Лос-Анджелес под диктовку: «Поверни направо, а потом налево», но без карты и описания местности. Некоторые водители в конце концов доедут до цели, но большинство собьется с пути. Подробная карта позволит понять, где вы находитесь и как двигаться дальше. Путешествие станет намного быстрее, проще и приятнее.

Подобной книге неизбежно требуется свой технический словарь. Некоторые из используемых здесь терминов навеяны западной психологией и когнитивными науками, а другие заимствованы из древних языков Индии – пали и санскрита [6]. Многие другие слова, такие как *«внимание»*[3] и *«осознавание»*[4], вам знакомы и привычны. Однако я буду использовать их несколько своеобразно. Уделим немного времени тому, чтобы лучше узнать их значение. Это даст нам точный язык для описания практики и понимания тонких переживаний и состояний ума. Я определяю эти ключевые термины как можно более четко и ясно. В тексте они обозначены полужирным шрифтом или курсивом. Вы можете найти их в «Глоссарии» в конце книги.

[3] Внимание используется в традиционном значении как сосредоточение на чем-либо. – *Примеч. переводчика.*

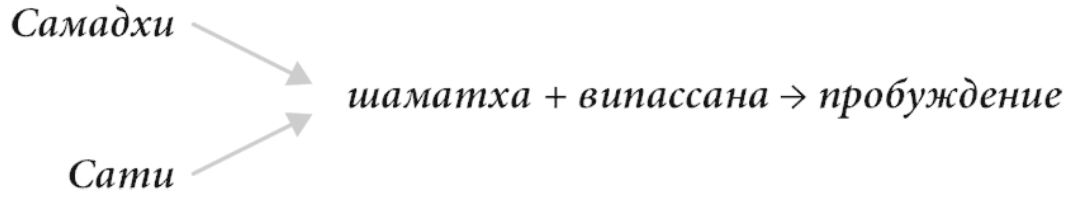
[4] Осознавание, то же самое, что периферийное осознавание, отличается от внимания большей открытостью и всеохватностью и дает общий контекст для сознательного опыта. – *Примеч. переводчика.*

Помещаем практику в контекст

На Западе то, что связано с медитацией, представляет собой яркую, но запутывающую картину. В тибетских практиках используются изощренные визуализации или сложные аналитические размышления, тогда как дзен обнажает медитацию до самых костей, давая вам минимум наставлений, например «просто сидите». Некоторые учителя Тхеравады делают упор на строгом воспитании внимательности, тем самым исключая устойчивое сосредоточение, в то время как другие настаивают на том, что лучше всего – интенсивное сосредоточение, ведущее к глубокому медитативному поглощению[7]. Мы не станем доказывать здесь полезность какой-либо конкретной техники; напротив, эта книга поможет понять и использовать все подходы, не отказываясь ни от одного из них. Но для этого нужно сначала прояснить важные термины, которые обычно встречаются в литературе о медитации, а также показать, как они соотносятся друг с другом и с конечной целью – пробуждением[8]. Вот эти термины: шаматха (успокоение, или пребывание в покое)[9], *випассана* (прозрение, проникновение в суть)[10], *самадхи* (сосредоточение, или устойчивое внимание) и *сати* (внимательность)[5].

Чтобы освободиться от привычного способа восприятия явлений, необходимо на глубоком уровне изменить интуитивное понимание природы реальности. Пробуждение – это когнитивное событие, *кульминационное прозрение* в серии очень особых прозрений, называемых *випассана*. Эта кульминация наступает *только* тогда, когда ум находится в уникальном психическом состоянии – *шаматхе*[11]. *Шаматха* и *випассана* порождаются при использовании устойчивого внимания (*самадхи*) и внимательности (*сати*). И *шаматху*, и *випассану* можно практиковать независимо друг от друга, но для пробуждения необходимы оба навыка[12].

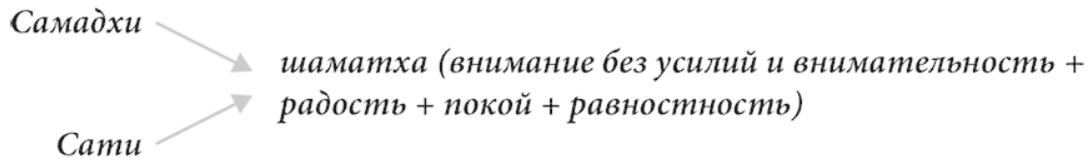
Шаматха, випассана и пробуждение



У *шаматхи* есть пять характеристик: устойчивое внимание (*самадхи*) без усилий[13], *мощная* внимательность (*сати*), радость, покой и равностность[14]. Состояние совершенной *шаматхи* – это результат работы с устойчивым вниманием и внимательностью до тех пор, пока не появится радость. Радость затем постепенно развивается и превращается в спокойствие, из которого возникает равностность. Ум, пребывающий в *шаматхе*, – идеальный инструмент для достижения прозрения[15].

Самадхи и сати ведут к шаматхе

[5] Внимательность – оптимальное взаимодействие между вниманием и периферийным осознаванием, при котором периферийное осознавание намного сильнее, чем обычно, а внимание используется с невиданной точностью и объективностью. – *Примеч. переводчика.*



Випассана относится именно к прямому проникновению в природу реальности, *которое в корне меняет наше понимание себя и взаимоотношения с миром*. Однако медитация также приносит много других очень полезных мирских прозрений: мы лучше понимаем себя как личность, социальные взаимодействия, человеческое поведение в целом и то, как устроен повседневный мир. Она способствует вспышкам творческой гениальности или интеллектуальным озарениям, помогает нам решать проблемы или совершать открытия. Однако мы не называем эти полезные идеи *випассаной*, потому что они не преобразовывают на глубоком уровне ни нас самих, ни наше понимание реальности. Прозрения, называемые *випассаной*, носят не интеллектуальный характер. Они основаны на опыте и представляют собой глубоко интуитивное постижение, которое превосходит и в конечном итоге разрушает наши привычные концепции. Пять наиболее важных прозрений, основанных на випассане, – это понимание непостоянства, пустотности, природы страдания, причинно-следственной взаимосвязи всех явлений и иллюзорности отдельного «я» (т. е. отсутствия самости)[16].

Первые четыре из этих прозрений вы можете испытать, используя устойчивое внимание (*самадхи*)[17] и внимательность (*сати*)[18] для исследования явлений (*дхамма вичая*)[19] с упорством и энергией (*вирия*)f] Пятое, прозрение в бессамостность, становится кульминационным. Оно и приводит к пробуждению, потому что осознать нашу истинную природу можно только при условии преодоления ложного, эгоцентричного взгляда на мир. Но для этого чрезвычайно важного прозрения требуются не только первые четыре вида прозрений, но и то, чтобы ум находился в состоянии *шаматхи*, для которого характерно глубокое успокоение и равностность[20].

И для *шаматхи*, и для *випассаны* необходимо устойчивое внимание (*самадхи*) и внимательность (*сати*)[21]. К сожалению, многие традиции медитации разделяют *самадхи* и *сати*, связывая практику сосредоточения исключительно с *шаматхой*, а практику внимательности – только с *випассаной*[22]. Это создает всевозможные проблемы и недоразумения; например, на первый план выдвигают внимательность в ущерб устойчивому вниманию или наоборот. Однако устойчивое, чрезвычайно сосредоточенное внимание без внимательности приводит только к состоянию блаженной притупленности, и в этом нет развития[23]. Кроме того, внимательность невозможно совершенствовать без устойчивого внимания, так что это тоже никуда не ведет. Пока у вас не появится хотя бы умеренная степень устойчивости, практика внимательности будет состоять в основном из умственного блуждания, физического дискомфорта, притупленности и разочарования. Устойчивое внимание и внимательность необходимы практикующему в равной степени, как два крыла – птице. Если развивать их равномерно, то полет завершится *шаматхой* и *випассаной*[24].

Краткие эпизоды *шаматхи* могут возникнуть задолго до того, как вы станете искусным практикующим. Прозрение тоже возможно в любое время. Это значит, что временное соединение *шаматхи* и *випассаны* может случиться и привести к пробуждению *на любой ступени*. В этом смысле пробуждение непредсказуемо, чуть ли не случайно. Однако его вероятность возрастает, когда вы последовательно проходите все ступени. Поэтому можно сказать так: пробуждение – это случайность, но постоянная практика подводит вас к этой случайности. Вы тренируете свой ум на протяжении десяти ступеней, развивая все качества *шаматхи*. По мере

такого продвижения вперед ум неизбежно становится более и более плодородным, что позволяет семенам прозрения созревать, и это приведет вас к цветению, то есть пробуждению.

Десять ступеней обеспечивают систематическое движение, при котором одновременно и гармонично развиваются устойчивое внимание и внимательность, что ведет к *шаматхе* и *випассане*. Наиболее точным и полезным описанием этого метода служит медитация *шаматха-випассана,* или медитация безмятежности и прозрения. Опять же, практика, предлагаемая в этой книге, не должна заменять другие методы, но может дополнять любой вид медитации, уже выполняемой вами. Используйте подход десяти ступеней в сочетании с любыми практиками Махаяны либо Тхеравады или в качестве подготовки к ним.

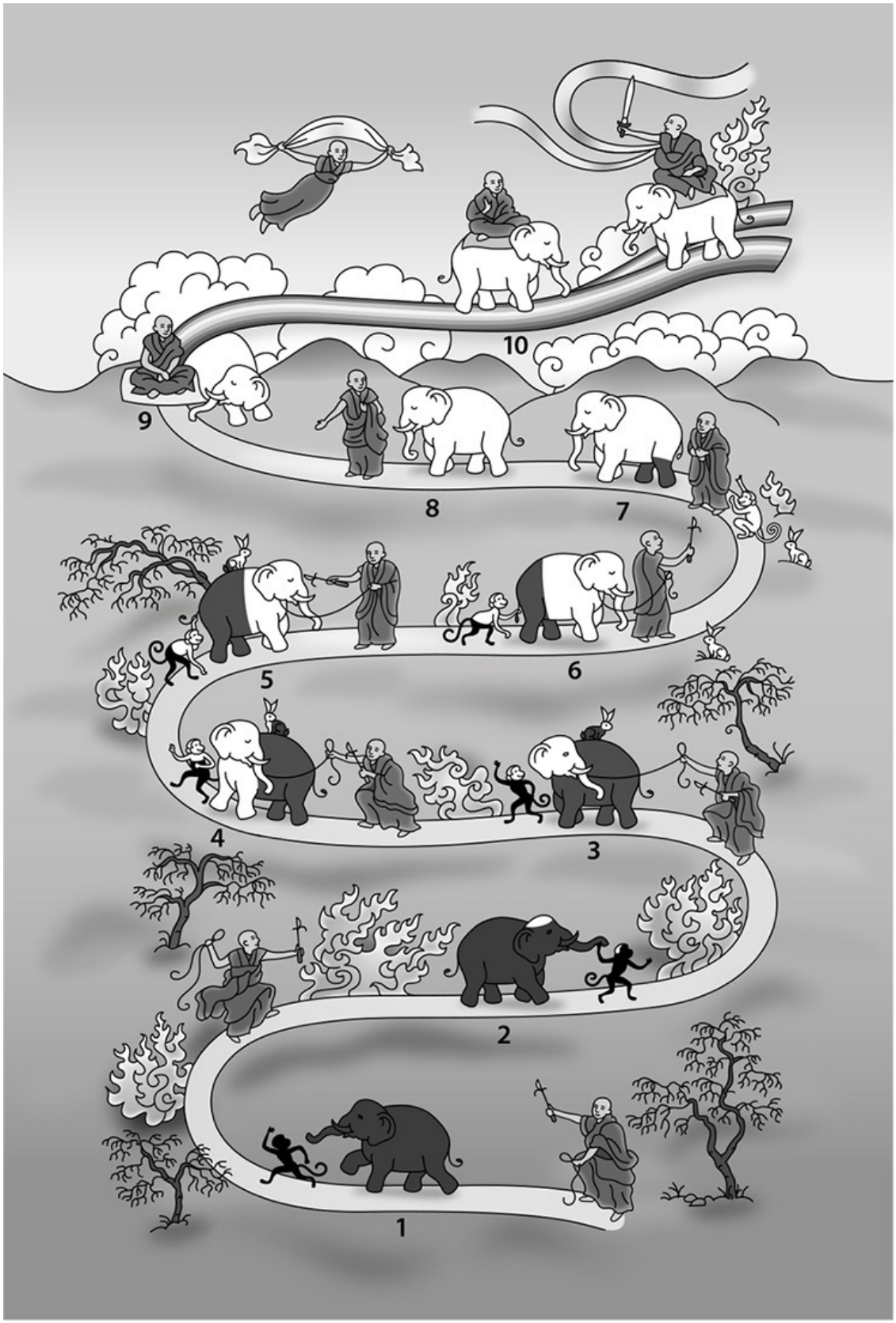
Как пользоваться этой книгой

Здесь я кратко опишу структуру книги, чтобы дать вам представление о том, куда вы направляетесь. Она начинается с обзора всех десяти ступеней, а также четырех достижений-вех, которые отмечают ваш прогресс. Затем идут подробные главы, посвященные каждой ступени, с серией интерлюдий между ними.

Первая интерлюдия закладывает основу для практики. Вы познакомитесь с моделью «Сознательный опыт» и научитесь работать с вниманием и периферийным осознаванием. Во второй интерлюдии я покажу основные препятствия и проблемы, с которыми вы столкнетесь в практике. Третья интерлюдия основывается на изученных прежде идеях и объясняет, как работает внимательность. Четвертая и пятая интерлюдии представляют новые, более глубокие модели ума: «Моменты сознания» и «Система ума». Шестая интерлюдия закладывает основу для ступеней с седьмой по десятую. Седьмая интерлюдия обеспечивает дальнейшие совершенствования изученных моделей ума, чтобы помочь вам полностью понять тонкие и более глубокие медитативные состояния.

Эту книгу можно использовать по-разному. Можно читать ее с начала, как любую другую, или рассматривать как справочник, то есть выбирать главы для чтения в зависимости от текущего состояния вашей практики. Многие сочтут интерлюдии очень полезными, но те, кто подходят к медитации менее технично, могут бегло просмотреть последние интерлюдии, чтобы поместить свою практику в некий контекст. Если вы когда-либо почувствуете неуверенность в том, куда ведет ваш путь, то перечитайте главу «Обзор десяти ступеней» (см. стр. 27). Наконец, по мере необходимости вы можете обратиться к ряду полезных приложений и глоссарию в конце книги. Начинающим особенно рекомендуется прочитать приложение о медитации при ходьбе и немедленно включить ее в повседневную практику. Другие приложения охватывают аналитическую медитацию, практику любящей доброты, медитативные поглощения, или джханы, и практику обзора с внимательностью. Они помогут наладить связь между практикой медитации и повседневной жизнью.

Ступени и интерлюдии отправят вас в полное приключений путешествие под названием «Самопознание» и «Развитие ума». Если вы не пожалеете времени для изучения предложенных идей и применения их на практике, то преодолеете психологические трудности, испытаете необычайные состояния и научитесь мастерски использовать свой ум. Вам откроется невиданный ранее внутренний покой, и вы обретете глубокое понимание и даже прямое переживание абсолютной истины.



Десять ступеней медитации. Монах – это тот, кто практикует медитацию. Верёвка в его руке представляет бдительную внимательность. Стрекало в другой символизирует твердое намерение и сильную решимость. Слон – это ум. Черный цвет слона символизирует пять помех и семь порожденных ими проблем. Обезьяна показывает рассеянность внимания, а черный цвет означает тонкое и грубое отвлечение, забывчивость и блуждание ума. Кролик – это тонкий

вид притупленности. Пламя – это бдительность и усилия, и когда в них больше нет нужды, оно исчезает. Длина пути между сменяющими друг друга ступенями указывает на условное время, необходимое для перехода от одной ступени к другой. Расстояние между ними уменьшается вплоть до седьмой, затем промежутки снова увеличиваются. Поскольку дорога петляет, можно перейти на более высокие ступени или вернуться к более низким.

Обзор десяти ступеней

В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ ума мы проходим десять ступеней. Каждая из них имеет четкие характеристики, трудности и конкретные методы, необходимые для их преодоления. Ступени означают постепенное развитие ваших способностей. По мере вашего прогресса в практике вы также придете к четырем достижениям-вехам, которые делят десять ступеней на четыре группы. Это особенно важные этапы в вашей практике, когда освоение определенных навыков выводит медитацию на совершенно новый уровень.

Ступени и вехи образуют подробную карту которая поможет понять ваше местонахождение и способ продолжать наилучшим образом.

Ступени и вехи при их совместном рассмотрении образуют подробную карту, которая поможет вам понять, где вы находитесь и как следует идти дальше. Тем не менее, поскольку каждый человек уникален, маршруты духовных путей всегда хоть немного, но отличаются друг от друга. По этой причине мы также поговорим о том, какова последовательность процесса, быстро или медленно вы будете продвигаться и о том, какой необходим настрой. Но важно понимать, что вы не подстраиваете свои переживания под сказанное в этой книге. Наоборот, используйте ее как руководство, которое поможет вам понять ваш опыт и работать с ним независимо от того, какую форму он принимает.

Время от времени возвращайтесь к этой главе, чтобы освежить общую картину в вашем сознании.

В этой главе описывается общий ход практики, а остальные дают подробные объяснения. Будет полезно время от времени возвращаться к этому разделу, чтобы освежить общую картину в вашем сознании. Чем яснее понимание ступеней и причины их расположения в определенном порядке, тем быстрее и приятнее путь к счастью и свободе.

Последовательность процесса

Каждая из десяти ступеней на пути к искусности в медитации характеризуется определенными навыками, которыми нужно овладеть. Только освоив навыки одной ступени, вы начнете движение к следующей, ведь способности медитирующего выстраиваются постепенно, опираясь друг на друга. Сначала мы учимся ходить, а потом уже бегать. Точно так же необходимо проходить ступени по порядку, не пропуская ни одной из них. Чтобы добиться прогресса, вы должны правильно определить, на какой ступени сейчас находитесь, усердно работать с методами, которые вам предлагают, и двигаться дальше, только освоив их. Мастерское освоение одной ступени требуется для движения к следующей, и нельзя пропустить ни одной. Попытки идти коротким путем создают лишь проблемы и в конечном итоге замедляют процесс. Его невозможно ускорить. Для самого быстрого продвижения нам нужно только усердие.

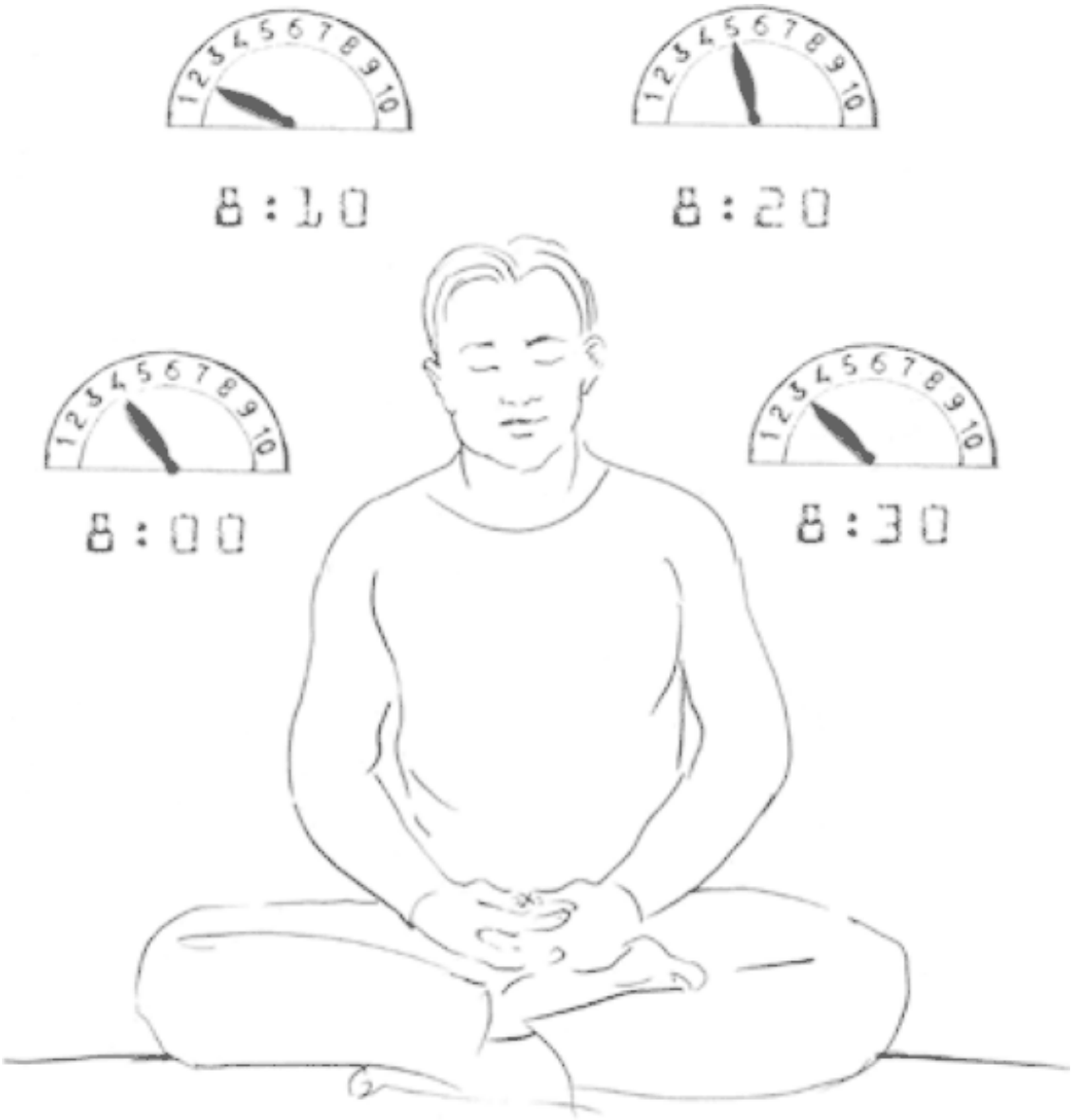
Попытки идти коротким путем создают лишь проблемы и в конечном итоге замедляют процесс. Его невозможно ускорить.

Хотя ступени представлены как прямой путь развития, в практике все не так просто. Например, медитирующий-новичок будет одновременно работать над первой и второй ступенями. По мере продвижения в практике вы зачастую будете видеть, что перемещаетесь между несколькими ступенями в рамках одной недели, дня или даже сессии. Это совершенно нормально. Также вам будет иногда казаться, что вы перескочили на более продвинутую ступень или, наоборот, ушли назад. В каждом случае важно практиковать в соответствии с тем, что происходит в вашей медитации *сейчас*. Не забегайте вперед. С другой стороны, как только вы *хотя бы временно* преодолеете помехи одной ступени, то сможете работать с помехами следующей.

Вы также заметите, что многие методы, с которыми мы вас знакомим на разных ступенях, похожи. Например, практикующий на третьей ступени использует методы, аналогичные тем, что применяются на четвертой. То же самое относится к пятой и шестой ступеням. Однако цели для каждой из них всегда разные.

Секрет продвижения кроется в работе над конкретными помехами и целями, которые соответствуют вашему текущему уровню навыков. Это все равно что учиться кататься на коньках: нужно изучить основы, прежде чем делать тройной аксель. На освоение ранних ступеней нужно больше времени. Поскольку все они опираются друг на друга, методы совпадают, а навыки, обретаемые на одной ступени, пригодятся на следующей. И ваш прогресс становится все быстрее и быстрее. Переход с третьей ступени на четвертую может занять много времени, но переход с четвертой на пятую обычно происходит быстрее и так далее.

***Рисунок* I.** Прохождение ступеней – нелинейный процесс: вы будете перемещаться со ступени на ступень в течение нескольких сессий медитации



или даже в рамках одной.

Бывает, что время от времени или даже часто в медитации нас посещают переживания, которые соответствуют более продвинутым ступеням. Даже практикующий, находящийся на второй ступени, может столкнуться с переживаниями, похожими на те, что встречаются на более поздних этапах. При этом есть риск переоценить свои способности, пытаясь воспроизвести этот опыт, вместо того чтобы продолжать освоение навыков текущей ступени. Такие переживания не слишком важны для развития, но они показывают вам ваши возможности. Используйте их для вдохновения, продолжая двигаться к мастерству на текущей ступени. Единичные переживания в медитации возникают в любое время, но если вы не можете последовательно и намеренно повторить этот опыт, то его значение невелико. По мере развития вашей практики вы обретете знания и навыки, благодаря которым удастся последовательно воспроизводить переживания.

Скорость продвижения по десяти ступеням

Некоторые книги дают нам понять, что требуется много-много лет или даже десятилетий, чтобы стать искусным практикующим. Это неправда! Выполняя практику надлежащим образом, миряне могут освоить десять ступеней в течение нескольких месяцев или лет[25]. Для этого нужно ежедневно выполнять сидячую практику в течение одного-двух часов и сочетать ее с некоторыми дополнительными упражнениями, описанными в приложениях. Ретриты весьма полезны, но нет необходимости уходить в них на месяцы или годы. Для достижения успеха достаточно медитировать ежедневно и с усердием и иногда уделять практике несколько больше времени, чем обычно.

При этом есть несколько факторов, которые определяют скорость нашего развития. На одни мы можем влиять, на другие – нет. Начнем с того, что у всех людей разные способности к работе со вниманием и осознаванием. Образ жизни и сфера профессиональной деятельности также влияют на развитие этих навыков. Кроме того, некоторые люди более дисциплинированы: они практикуют регулярно и усердно. Вне зависимости от ваших врожденных способностей, для дальнейшего прогресса вам необходимо достигнуть мастерства на первой ступени и утвердиться в практике.

Условия жизни и трудные ситуации также влияют на этот процесс. Потеря работы, смерть супруга или проблема со здоровьем могут вернуть даже продвинутого практикующего на самые ранние ступени. Почти все, что происходит вне медитации, *может* привести к этому. Это просто еще одно напоминание нам о том, что медитативные достижения, как и все остальное, зависят от определенных условий, и поэтому на них влияют события повседневной жизни.

Еще один фактор, влияющий на продвижение, – это свойственное всем нам разделение практики и остальных аспектов жизни. Если навыки и знания, которые мы обретаем на подушке для медитации, не пронизывают нашу повседневную жизнь, развитие будет довольно медленным. Так вы словно пытаетесь заполнить дырявое ведро. По этой причине некоторые люди считают, что длительный ретрит – это единственный способ добиться реального прогресса. Такие медитативные уединения, безусловно, прекрасны и могут вывести вашу практику на совершенно новый уровень. Тем не менее мы ощутим все преимущества медитации, только если обретенная мудрость будет пронизывать все аспекты нашей жизни, а для этого нужно потрудиться.

Важнейший фактор быстрого совершенствования – это четкое понимание каждой ступени. Нужно знать, какие умственные способности стоит развивать и какие методы использовать для преодоления конкретных помех. Это также означает, что вы не прыгаете выше головы. Будьте последовательны и практикуйте на соответствующем уровне. В хирургии скальпель более эффективен, чем тесак. Точно так же искусные средства и положительное закрепление навыков намного лучше успокаивают ум, чем слепое упорство. Умелый подход и терпение принесут плоды.

Десять ступеней тренировки в медитации

Здесь я кратко расскажу о характеристиках, целях, задачах и методах каждой из ступеней, а также о достижении этих целей и выполнении задач. Четыре важных рубежа делят десять ступеней на отдельные группы: с первой по третью – это ступени новичка; с четвертой по шестую – ступени опытного практикующего; седьмая ступень – переходная; а с восьмой по десятую – ступени искусного практикующего (см. таблицу 1 на стр. 32). Имеет смысл рассматривать каждую ступень с точки зрения того достижения-вехи, которое ждет вас впереди. Вы также заметите ряд ключевых терминов, выделенных жирным и курсивом. Не беспокойтесь, если не знаете их значения или не можете запомнить все, что здесь представлено. Все это будет более подробно объяснено в последующих главах и в глоссарии.

Рисунок 2. Если навыки и знания, которые мы обретаем на подушке для медитации, не пронизывают нашу повседневную жизнь, развитие будет довольно медленным. Так вы словно пытаетесь заполнить дырявое ведро.

ТАБЛИЦА 1. ДЕСЯТЬ СТУПЕНЕЙ И ЧЕТЫРЕ ВЕХИ

ПРАКТИКУЮЩИЙ-НОВИЧОК	Первая ступень. Способ утвердиться в практике. Вторая ступень. Прерванное внимание и преодоление блуждания ума. Третья ступень. Расширенное внимание и преодоление забывчивости.
Первая веха. Непрерывное внимание, направленное на объект медитации	
ОПЫТНЫЙ ПРАКТИКУЮЩИЙ	Четвертая ступень. Непрерывное внимание и преодоление грубых отвлечений и сильной притупленности. Пятая ступень. Преодоление тонкой притупленности и усиление внимательности. Шестая ступень. Подавление тонких отвлечений.
Вторая веха. Удержание однонаправленного внимания	
ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП	Седьмая ступень. Однонаправленное внимание и объединение ума.
Третья веха. Устойчивость внимания, не требующая усилий	
ИСКУСНЫЙ ПРАКТИКУЮЩИЙ	Восьмая ступень. Умственная податливость и успокоение сенсорного восприятия. Девятая ступень. Умственная и физическая податливость и снижение интенсивности медитативной радости. Десятая ступень. Спокойствие и равностность.
Четвертая веха. Постоянство качеств ума опытного практикующего	

Новичок. С первой по третью ступень

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ. СПОСОБ УТВЕРДИТЬСЯ В ПРАКТИКЕ

Этот этап посвящен развитию последовательной и прилежной практики медитации. Быть последовательным означает установить четкое ежедневное расписание медитаций и придерживаться его всегда, за исключением обстоятельств непреодолимой силы. Усердие означает полную вовлеченность в практику: сидя на подушке, мы не тратим время на составление планов или мечты.

Цели: сделать практику медитации регулярной.

Препятствия: сопротивление, прокрастинация, усталость, нетерпение, скука, отсутствие мотивации.

Навыки: создание режима практики с определением конкретных целей, зарождение сильной мотивации, развитие дисциплины и усердия.

Овладение навыками: вы никогда не пропускаете сессию ежедневной медитации.

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ. ПРЕРВАННОЕ ВНИМАНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ БЛУЖДАНИЯ УМА

Вторая ступень включает простую практику удержания внимания на дыхании. Это легче сказать, чем сделать. Вы обнаружите, что отвлечения легко завладевают вашим вниманием, и вы забываете, что должны были направлять внимание на дыхание. Забывчивость быстро приводит к блужданию ума, которое может длиться несколько секунд, несколько минут или всю медитацию. Эта последовательность настолько важна, что ее стоит запомнить: нетренированный ум *отвлекается*, что приводит к *забывчивости*, а это выливается в блуждание ума. На второй ступени вы работаете только с блужданием ума.

Цели: сократить длительность блуждания ума и продлить периоды непрерывного внимания, направленного на объект медитации.

Препятствия: блуждание ума и ум, подобный обезьяне, а также нетерпение.

Навыки: усиление *спонтанного*[6] интроспективного осознавания[7] и освоение навыка удержания внимания на объекте медитации. Спонтанное интроспективное осознавание – это «ага!» мгновение, когда вы вдруг понимаете, что существует разрыв между тем, что вы хотели делать (наблюдать за дыханием), и тем, чем вы на самом деле занимаетесь (думаете о чем-то другом). Вы цените эти мгновения, поэтому они происходят всё чаще и чаще, а периоды блуждания ума становятся всё короче.

Освоение навыка: вы способны удерживать внимание на объекте медитации в течение нескольких минут, при этом большинство эпизодов блуждания ума длятся считанные секунды.

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ. РАСШИРЕННОЕ ВНИМАНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАБЫВЧИВОСТИ

Вторая и третья ступени схожи, но блуждание ума длится всё меньше и меньше, пока вовсе не прекратится. Самый большой вызов на этой ступени – забывчивость, но зачастую сонливость тоже становится проблемой.

Цели: преодолеть забывчивости и сонливость.

Препятствия: отвлечение внимания, забывчивость, блуждание ума и притупленность.

Навыки: используйте практики наблюдения за дыханием и соединения, чтобы продлить периоды непрерывного внимания и понять, как возникает забывчивость. Развивайте интроспективное осознавание посредством практик присваивания ярлыков и проверки. Эти методы позволят вам заметить отвлечения прежде, чем они приведут к забывчивости.

Освоение навыка: вы редко забываете о дыхании или засыпаете.

---

[6] Спонтанный – возникающий вследствие внутренних причин, без непосредственного воздействия извне. – *Примеч. переводчика.*

[7] Интроспективное осознавание – осознавание, которое включает мысли, чувства, состояния и активность ума. – *Примеч. переводчика.*

ПЕРВАЯ ВЕХА. НЕПРЕРЫВНОЕ ВНИМАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ОБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ

Первой вехой служит непрерывное внимание, направленное на объект медитации. Вы достигаете этого в конце третьей ступени. До этого вы – просто человек, который медитирует, вас нельзя назвать опытным практикующим. Достигнув этой вехи, вы перестаете быть новичком, подверженным забывчивости, блужданию ума или сонливости. Освоив третью ступень, вы приобрели базовые навыки на пути к устойчивому вниманию. Теперь вы способны на то, что недоступно обычному, неподготовленному человеку[26]. Опираясь на этот первоначальный набор навыков[27], вы пройдете следующие три ступени и станете действительно опытным практикующим.

Опытный практикующий. С четвертой по шестую ступень

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ. НЕПРЕРЫВНОЕ ВНИМАНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ГРУБЫХ ОТВЛЕЧЕНИЙ И СИЛЬНОЙ ПРИТУПЛЕННОСТИ

Вы можете сосредоточиваться на дыхании в течение более или менее длительного времени, но все еще быстро переключаетесь с дыхания на другие объекты. Всякий раз, когда какое-либо отвлечение поглощает всё ваше внимание, объект медитации уходит на задний план. Это – грубое отвлечение. Но когда ум становится спокойным, возникает другая проблема – сильная притупленность. Чтобы справиться с обеими трудностями, вы развиваете *непрерывное* интроспективное осознавание, которое предупреждает вас об их присутствии.

Цель: преодолеть грубую отвлеченность и сильную притупленность.

Препятствия: отвлечения, боль и дискомфорт, интеллектуальные озарения, образы и воспоминания, которые сопровождает эмоциональная вовлеченность.

Навыки: вы развиваете постоянное интроспективное осознавание, что позволяет вам исправлять ситуацию, прежде чем тонкие отвлечения станут грубыми и прежде чем тонкая притупленность станет сильной. Вы научитесь работать с болью и очистите ум от прошлых травм и вредных привычек.

Освоение навыка: грубые отвлечения больше не вытесняют дыхание на задний план: вы явно ощущаете его, и оно не искажается из-за сильной притупленности.

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ. ПРЕОДОЛЕНИЕ ТОНКОЙ ПРИТУПЛЕННОСТИ И УСИЛЕНИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Вы преодолели грубые отвлечения и сильную притупленность, но привычно соскальзываете в устойчивую тонкую притупленность. От этого вы ощущаете дыхание менее отчетливо, а периферийное осознавание угасает. Не распознав тонкую притупленность, вы можете переоценить свои способности и преждевременно перейти на следующую ступень, что приведет к притупленному сосредоточению. Вы будете переживать лишь бледное подобие поздних ступеней, и ваша практика зайдет в тупик. Чтобы преодолеть тонкую притупленность, вы должны усилить свою способность к вниманию и осознаванию.

Цель: преодолеть тонкую притупленность и усилить внимательность.

Препятствия: тонкая притупленность соблазнительно приятна, и ее трудно распознать. Она создает иллюзию устойчивого внимания.

Навыки: для обнаружения и устранения тонкой притупленности вы развиваете сильное и непрерывное интроспективное осознавание. Вы осваиваете практику сканирования тела, которая поможет вам усилить внимательность.

Освоение навыка: вы способны *удерживать* или даже *усиливать* внимательность в течение каждой сессии медитации.

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ. ПОДАВЛЕНИЕ ТОНКИХ ОТВЛЕЧЕНИЙ

Внимание довольно устойчиво, но все же переключается с объекта медитации на то, что вызывает тонкие отвлечения, и обратно. Теперь вы готовы вывести вашу способность к вниманию на совершенно новый уровень, где тонкие отвлечения полностью отпадают. Вы разовьете однонаправленное внимание на объект медитации.

Цель: подавить тонкие отвлечения и развить метакогнитивное интроспективное осознавание[8].

Препятствия: склонность внимания переключаться на непрерывный поток отвлекающих мыслей и прочих умственных объектов в периферийном осознавании.

Навыки: теперь вы более точно определяете поле своего внимания и игнорируете все, что находится за его пределами, до тех пор, пока тонкие отвлечения не угаснут. Вы развиваете более тонкое и избирательное осознавание самого ума – метакогнитивное интроспективное осознавание. Вы также будете использовать практику ощущения всего тела через дыхание, чтобы подавить потенциальные отвлечения.

Освоение навыка: тонкие отвлечения почти исчезли, и вы овладели непоколебимым однонаправленным вниманием наряду с сильной внимательностью.

ВТОРАЯ ВЕХА. УДЕРЖАНИЕ ОДНОНАПРАВЛЕННОГО ВНИМАНИЯ

Когда вы освоите ступени с четвертой по шестую, ваше внимание больше не будет переключаться между дыханием и отвлечениями на заднем плане. Вы можете сосредоточиться на объекте медитации, исключив все остальное, и поле внимания будет устойчиво. Притупленность полностью исчезает, а внимательность принимает форму мощного метакогнитивного интроспективного осознавания. Теперь каждый миг вы осознаете состояние своего ума, даже при сосредоточении на дыхании. Вы достигли двух основных целей тренировки в медитации – устойчивого внимания и мощной внимательности. Эти способности характеризуют вас как опытного практикующего, который достиг второй вехи.

[8] Метакогнитивное интроспективное осознавание – способность постоянно наблюдать за состоянием и деятельностью ума. – *Примеч. переводчика.*

Переходный этап. Седьмая ступень

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ. ОДНОНАПРАВЛЕННОЕ ВНИМАНИЕ И ОБЪЕДИНЕНИЕ УМА

Теперь вы можете исследовать любой объект с любой степенью подробности. Но вам нужно проявлять бдительность и прилагать постоянные усилия, чтобы предотвратить появление тонких отвлечений и тонкой притупленности.

Цель: однонаправленное внимание и сильная осознанность удерживаются без усилий.

Препятствия: отвлечения и притупленность вернутся, если вы прекратите прилагать усилия. Поэтому вы должны продолжать, пока однонаправленное внимание и внимательность не станут автоматическими. Тогда усилия больше не потребуются. В это время, как правило, возникают скука, беспокойство и сомнения. Кроме того, причудливые ощущения и спонтанные движения тела могут отвлекать вас от практики. Следующее препятствие заключается в том, что нелегко понять, когда стоит оставить все усилия. Они вошли в привычку, поэтому от них трудно отказаться.

Методы[28]: практикуя терпеливо и усердно, вы придете к легкости, не требующей усилий. Это поможет вам справиться со скукой и сомнениями, а также странными ощущениями и телодвижениями. Время от времени оставляйте усилия – так вы узнаете, когда в них и бдительности уже нет нужды. Тогда надо будет постараться отказаться от желания все контролировать. Различные практики прозрения и медитативного поглощения (*джхана*) привносят разнообразие на этой ступени.

Освоение навыка: вы можете отбросить все усилия, и ум по-прежнему сохранит неведомую ранее степень устойчивости и ясности.

ТРЕТЬЯ ВЕХА. УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ, НЕ ТРЕБУЮЩАЯ УСИЛИЙ

Отличительное свойство третьей вехи – удерживаемое без усилий однонаправленное внимание, а также мощная внимательность[29]. Это состояние называется умственной податливостью. Оно зарождается в результате полного успокоения распознающего ума, что означает прекращение умственной болтовни и дискурсивного анализа. Разные части ума уже не оказывают такого сильного сопротивления, как раньше, и разнообразные умственные процессы начинают объединяться вокруг одной цели. Объединение ума означает, что вместо борьбы с самим собой ум слаженно и гармонично работает как одно целое. Теперь вы не опытный, а искусный практикующий[30].

Искусный практикующий. Ступени с восьмой по десятую

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ. УМСТВЕННАЯ ПОДАТЛИВОСТЬ И УСПОКОЕНИЕ СЕНСОРНОГО ВОСПРИЯТИЯ

С умственной податливостью вы можете без особых усилий поддерживать однонаправленное внимание и внимательность, но физическая боль и неудобства не дают вам долго сидеть

в медитации. Странные ощущения и спонтанные движения, которые появились на седьмой ступени, не только продолжатся, но могут усилиться. Дальнейшее объединение ума и полное успокоение сенсорного восприятия ведут к физической податливости, и эти проблемы исчезают. Успокоение сенсорного восприятия не подразумевает впадения в некий транс. Это просто означает, что пять физических чувств и познавательная способность ума[31] временно затихают, пока вы медитируете.

Цель: всеобъемлющее успокоение сенсорного восприятия и полное проявление медитативной радости.

Препятствия: основная задача этой ступени заключается в том, чтобы не отвлекаться и не огорчаться из-за разнообразных необычных переживаний: непривычных, часто неприятных ощущений, спонтанных движений, ощущения мощных потоков энергии в теле и сильной радости. Просто позвольте всему происходить.

Метод: практика не требующего усилий внимания и интроспективного осознавания сама собой приведет вас к дальнейшему объединению, успокоению сенсорного восприятия и возникновению медитативной радости. Джхана и другие практики прозрения способствуют этому процессу.

Освоение навыка: глаза воспринимают только внутренний свет, уши воспринимают только внутренний звук, удовольствие и комфорт переполняют тело, а ваше умственное состояние отличается большой радостью. Благодаря этой умственной и физической податливости вы можете сидеть часами, не испытывая притупленности, отвлечения внимания или физических неудобств.

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ. УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДАТЛИВОСТЬ И СНИЖЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ МЕДИТАТИВНОЙ РАДОСТИ

С умственной и физической податливостью приходит медитативная радость – уникальное состояние ума, которое приносит большое счастье и физическое удовольствие.

Цель: развитие медитативной радости, которое приводит к спокойствию и равностности.

Препятствия: интенсивность медитативной радости может привести ум в смятение. Появятся отвлечения, и ваша практика будет прерываться.

Метод: продолжительная практика позволяет освоиться с состоянием медитативной радости, в результате чего возбужденность исчезает, и на ее место приходят спокойствие и равностность.

Освоение навыка: вы последовательно занимаетесь пробуждением умственной и физической податливости, сопровождаемой глубоким спокойствием и равностностью.

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ. СПОКОЙСТВИЕ И РАВНОСТНОСТЬ

Вы оказываетесь на десятой ступени со всеми качествами шаматхи: не требующее усилий устойчивое внимание, внимательность, радость, спокойствие и равностность. Поначалу они угасают сразу после окончания медитации, но по мере развития вашей практики сохраняются всё дольше и дольше в перерывах между формальными сессиями. В конце концов, эти качества становятся обычным состоянием ума. Поскольку *шаматха* уже никогда не исчезает полностью, вы быстро возвращаетесь в медитативное состояние[32], как только приступаете к практике. Вы освоили десятую ступень, если качества *шаматхи* сохраняются спустя много часов после медитации. В таком случае ваш ум описывается как непревзойденный[33].

ЧЕТВЕРТАЯ ВЕХА. ПОСТОЯНСТВО КАЧЕСТВ УМА ИСКУСНОГО ПРАКТИКУЮЩЕГО

Когда вы освоили десятую ступень, многие положительные качества ума, переживаемые в медитации, явно присутствуют даже в перерывах между сессиями практики. Так, ваша повседневная жизнь пронизана не требующим усилий устойчивым вниманием, внимательностью, радостью, спокойствием и равностностью[34]. Это четвертая и последняя веха, которая знаменует высшую точку в тренировке искусного практикующего.

Развитие правильного настроя и создание ясных намерений

Обычно мы считаем, что добиваемся результата благодаря своей воле и усилиям. Некоторые неизбежные при разговоре о медитации слова, такие как «достижение» и «мастер», только подкрепляют эту идею. Мы часто считаем себя хозяевами собственных умов, теми, кто должен всем управлять. Но в практике такое отношение становится источником проблем: усилием воли вы пытаетесь заставить свой ум повиноваться. Неизбежная неудача, как правило, приводит к разочарованию, и вы возлагаете вину на себя. Это может стать привычкой, если вы не поймете, что нет «я», отвечающего за ум, и поэтому винить некого. С продолжением практики медитации этот факт о «не-я» становится все более ясным, но непозволительно ожидать этого прозрения. Чтобы двигаться вперед, лучше как можно скорее отказаться от такого представления, хотя бы на интеллектуальном уровне.

В медитации вы на самом деле занимаетесь только формированием и поддержанием определенных сознательных намерений. Не более того.

На самом деле в медитации мы занимаемся только формированием и поддержанием сознательных намерений. Не более того. Хотя это и не очевидно, но все наши достижения проистекают из намерений. Подумайте о том, как в детстве вы учились ловить мяч. В детстве, вероятно, вы не сразу поняли, как для этого нужно двигать руками и кистями. Однако твердое намерение научиться ловить мяч и многократные тренировки привели к тому, что ваши руки и кисти стали выполнять задачу автоматически. «Вы» не ловите мяч. Вы просто намерены сделать это, а остальное происходит само собой. «Вы» намерены, а действует тело.

Точно так же можно использовать намерение, чтобы полностью изменить поведение ума. Правильно сформулированное и поддерживаемое намерение создает причины и условия для устойчивого внимания и внимательности. Намерения, укрепляемые нами в ходе многих сессий медитации, приводят к часто повторяющимся действиям ума, которые в конечном итоге становятся его привычками.

На каждой ступени все, чем «вы» действительно занимаетесь, – это терпеливо и настойчиво поддерживаете намерение реагировать определенным образом на то, что происходит во время медитации. Принципиально важно создать и поддерживать *правильные* намерения. Если они будут сильны, то приведут к соответствующим результатам, и практика будет развиваться естественным и предсказуемым образом. Повторю: если вы постоянно формируете и поддерживаете одни и те же намерения, это ведет к повторяющимся действиям ума, которые в итоге становятся его привычками и способствуют возникновению радости, невозмутимости и прозрению. Изысканная простота этого процесса не столь очевидна на первых ступенях. Однако она прояснится, когда вы достигнете восьмой ступени, и вам больше не нужно будет прикладывать усилия в медитации.

Приведенный выше список целей, препятствий и навыков хоть и полезен, но может скрыть, насколько просто то, что за этим стоит: намерения приводят к действиям ума, а их повторение создает его привычки. Эта простая формула лежит в основе каждой ступени. Поэтому краткий обзор десяти ступеней представлен здесь совершенно по-другому: основное внимание уделяется тому, как намерение работает на каждой из них. Обращайтесь к более раннему описанию, когда вам нужно сориентироваться на ступенях в целом, но смотрите на приведенную далее схему, когда работа на отдельных этапах воспринимается как борьба.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ: приложите все усилия, чтобы сформировать и поддерживать сознательное намерение практиковать медитацию в течение определенного количества времени каждый день, а также усердно тренироваться на протяжении этих сессий. Ясные и сильные

намерения естественным образом приведут к соответствующим действиям, и занятия медитацией станут регулярными. Если этого не происходит, не ругайте и не принуждайте себя к практике, а работайте над укреплением мотивации и намерений.

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ: ум забывает о дыхании, и усилием воли этого не предотвратить. Вы также не можете заставить себя осознать, что ум блуждает. Просто твердо намеревайтесь ценить те моменты, когда распознаете блуждание ума. При этом мягко, но уверенно перенаправляйте внимание на дыхание. Затем формируйте намерение как можно полнее сосредоточиться на дыхании, не теряя периферийного осознавания. Со временем простые действия, вытекающие из этих трех намерений, превратятся в привычки ума. Периоды его блуждания станут короче, а сосредоточение на дыхании – продолжительнее, и вы достигнете цели.

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ: сформируйте намерение часто включать интроспективное внимание[9], чтобы не забывать о дыхании и не засыпать, и исправляйте ситуацию, заметив отвлечения или притупленность. Кроме того, намеревайтесь поддерживать периферийное осознавание, при этом как можно полнее сосредоточивайтесь на дыхании. Те, кто находятся на второй ступени, работают над этими тремя намерениями и действиями, которые они вызывают. Как только они станут привычками, вы редко будете забывать о дыхании.

СТУПЕНИ С ЧЕТВЕРТОЙ ПО ШЕСТУЮ: создавайте и удерживайте намерение быть бдительными, чтобы интроспективное осознавание становилось непрерывным. Также обращайте внимание на притупленность и отвлечения и немедленно исправляйте ситуацию. Эти намерения приведут к развитию сложных навыков устойчивого внимания и внимательности. Вы преодолеваете все виды притупленности и отвлечений и добиваетесь как однонаправленного внимания, так и метакогнитивного интроспективного осознавания.

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ: все становится еще проще. Удерживая сознательное намерение постоянно ограждать себя от притупленности и отвлечений, ум привыкает *без усилий* поддерживать внимание и внимательность.

СТУПЕНИ С ВОСЬМОЙ ПО ДЕСЯТУЮ: ваше намерение состоит только в том, чтобы продолжать практиковать без усилий, используя свои навыки. На восьмой ступени однонаправленное внимание, поддерживаемое без усилий, становится источником умственной и физической податливости, удовольствия и радости. Пребывание в состоянии медитативной радости на девятой ступени вызывает глубокое успокоение и равностность. На десятой ступени простое продолжение регулярной практики приводит к тому, что глубокая радость и счастье, спокойствие и равностность, которые вы испытываете в медитации, сохраняются между сессиями практики и пронизывают вашу повседневную жизнь.

[9] Интроспективное внимание – внимание, направленное на мысли, чувства, состояния и деятельность ума. – *Примеч. переводчика.*

Рисунок 3. Раздражение при каждом случае блуждания ума или притупленности подобно перекапыванию всего сада ради избавления от сорняков.

Попытки заставить внимание быть устойчивым похожи на растягивание саженца, чтобы он стал длиннее.

На десятой ступени простое продолжение регулярной практики приводит к тому, что глубокая радость и счастье, спокойствие и равностность, которые вы испытываете в медитации, сохраняются между сессиями практики и пронизывают вашу повседневную жизнь.

Гоняться за физической податливостью и медитативной радостью – то же самое, что вскрывать почку, чтобы она расцвела.

Ухаживайте за умом, как опытный садовник, и все расцветет и принесет плоды в срок.

На каждой ступени вы засеваете соответствующие намерения в почву своего ума, словно семена. Поливайте их усердием регулярной практики и защищайте их от пагубной привычки

«откладывать все на завтра», сомнений, желания, отторжения и возбужденности. Эти намерения расцветут как серия умственных событий, чье созревание принесет плоды практики. Прорастет ли семя быстрее, если вы будете его выкапывать и пересаживать? Нет. Поэтому не позволяйте нетерпению или разочарованию препятствовать вашей практике или убеждать вас в необходимости поиска лучшей или более легкой версии. Раздражение при каждом случае блуждания ума или притупленности подобно перекапыванию всего сада ради избавления от сорняков. Попытки заставить внимание быть устойчивым похожи на растягивание саженца, чтобы он стал длиннее. Гоняться за физической податливостью и медитативной радостью – то же самое, что вскрывать почку, чтобы она расцвела быстрее. Нетерпеливые и энергичные усилия не ускорят рост. Будьте терпеливы и доверьтесь процессу. Ухаживайте за умом, как опытный садовник, и все расцветет и принесет плоды в срок.

Первая интерлюдия. Сознательный опыт и цели медитации

В ЭТОЙ ГЛАВЕ Я представлю основополагающую концептуальную модель «Сознательный опыт». Вы можете рассматривать ее как топографическую карту, так сказать, ландшафт ума. Наставления по медитации подобны дорогам, которые позволяют исследовать эту местность. По мере развития вашей практики обстоятельства будут меняться, и вам потребуется новая карта. Поэтому в последующих главах я познакомлю вас с двумя дополнительными, более подробными моделями ума. Каждая карта опирается на предыдущие, и вместе они ведут вас к двум основным целям практики медитации: устойчивому вниманию и внимательности. Их мы и рассмотрим в этой интерлюдии.

Модель «Сознательный опыт»

Сознание[35] состоит из всего, что мы переживаем в настоящий момент. Так же, как объекты в поле зрения сменяют друг друга, в нашем поле намеренного осознавания возникают и исчезают объекты, такие как образы, звуки, запахи и другие внешние явления. Конечно, это поле не ограничено тем, что мы воспринимаем с помощью органов чувств. Оно включает в себя и внутренние умственные объекты, которые появляются в виде преходящих мыслей, чувств и воспоминаний.

Внимание и периферийное осознавание

Сознательный опыт принимает две формы: внимание и периферийное осознавание. Каждый раз, когда мы сосредоточиваем на чем-либо *внимание*, оно начинает господствовать в нашем сознательном опыте. Однако при этом мы можем осознавать все, что находится на заднем плане. Например, прямо сейчас ваше внимание сосредоточено на том, что вы читаете. В то же время вы осознаете окружающие вас образы, звуки, запахи и ощущения.

Рисунок 4. Намеренное осознавание состоит из всего, что вы переживаете в текущий момент.

Совместная работа внимания и периферийного осознавания похожа на отношения между точкой фокуса и тем, что вы замечаете периферийным зрением. Попробуйте остановить взгляд на внешнем объекте. Вы заметите, что при этом ваше периферийное зрение воспринимает всю доступную ему информацию. Сравните это с вашим повседневным опытом, связанным с вниманием и периферийным осознаванием: первое покоится на чем-то, а второе занимается остальным. Например, слушая чью-то речь, вы осознаете вкус чая, который пьете, фоновый шум уличного движения и приятные ощущения от того, что вы сидите в уютном кресле. Как и в случае со зрением, мы более полно осознаем центральный объект нашего внимания, но сохраняем периферийное осознавание множества других объектов. При смещении центра внимания то, что прежде было главным, уходит на периферию. Когда внимание переходит с одного объекта на другой (от разговора к кружке чая), мы поочередно более полно осознаем каждый предмет, сохраняя периферийное осознавание всех остальных.

Важно понять, что внимание и периферийное осознавание – это два разных способа получать представление о мире[36]. И у каждого есть свои достоинства и недостатки. Внимание выделяет небольшую часть содержания намеренного осознавания для ее анализа и истолкования. А периферийное осознавание отличается большей открытостью и всеохватностью и дает общий контекст для сознательного опыта. Здесь речь идет скорее о *взаимоотношениях* объектов и их связях в целом. Каждый раз, когда в этой книге используется термин «осознавание», имеется в виду периферийное осознавание, *но никогда не «внимание»*[37]. Различие между ними играет ключевую роль. Неспособность его уловить создает большую путаницу.

Для развития устойчивого внимания и внимательности – а это основные цели практики – в медитации мы работаем как с вниманием, так и с периферийным осознаванием.

В медитации вы работаете с вниманием и периферийным осознаванием для развития устойчивого внимания и внимательности.

***Рисунок* 5.** Слушая чью-то речь, вы можете сохранять периферийное осознавание других объектов.

Когда внимание перемещается (от разговора к кружке чая), мы поочередно более полно осознаем каждый объект, сохраняя периферийное осознавание всех остальных.

Рисунок 6. Внимание и осознавание – это два разных способа получать представление о мире. Внимание выделяет небольшую часть содержания намеренного осознавания для ее анализа и истолкования. А периферийное осознавание дает общий контекст для сознательного опыта.

КАК НАЧАТЬ ПРАКТИКУ

Понимание того, что такое внимание и осознавание, безусловно, важно, но некоторые из вас захотят сразу приступить к практике. Вот краткая и начальная версия руководства по медитации.

1. Поза

а) сидите ли вы на стуле или на подушке на полу, постарайтесь устроиться максимально удобно и выпрямите спину;

б) выровняйте спину, шею и голову в одну линию;

в) советую поначалу закрывать глаза, но, если хотите, можете держать их открытыми.

2. Расслабление

а) удерживая спину прямо, отпустите любое напряжение в теле;

б) расслабьте свой ум и насладитесь тем, что вы дарите самому себе время, свободное от обычных дел и тревог.

3. Намерение и дыхание

а) примите решение усердно практиковать в течение всей сессии медитации, независимо от того, как у вас это будет получаться;

б) дышите носом как можно естественнее и не пытайтесь контролировать дыхание;

в) направляйте внимание на связанные с дыханием ощущения внутри и вокруг ваших ноздрей или верхней губы. Другой вариант: сосредоточьтесь на ощущениях в животе. Посмотрите, какой из этих двух вариантов для вас проще, и придерживайтесь этого, по крайней мере, в рамках одной сессии. Это ваш объект медитации;

г) позвольте вниманию пребывать на объекте медитации, и пусть ваше периферийное осознавание остается расслабленным и открытым для всего, что возникает (например, звуков окружающей среды, ощущений в теле, фоновых мыслей);

д) постарайтесь удерживать внимание на объекте медитации. Ваш ум *неизбежно* будет отвлекаться и «уплывать». Как только вы поймете, что это произошло, оцените тот факт, что вы вспомнили о намерении медитировать, и представьте, что одобрительно «хлопаете свой ум по плечу». Мы привыкли осуждать себя и разочаровываться из-за того, что утратили сосредоточенность, но это непродуктивно. Блуждание ума естественно (поэтому не придавайте ему значения). Главное, что вы осознаете это и возвращаетесь к объекту медитации. Поэтому используйте положительное подкрепление такого поведения, вознаграждая ум за памятование;

е) теперь мягко верните внимание к объекту медитации;

ж) повторяйте третий шаг до окончания сессии и помните, что плоха только та медитация, которую вы не сделали!

Устойчивое внимание как первая цель медитации

«Сосредоточение» – понятие довольно расплывчатое, и есть опасность его неверного толкования. Те, кто учатся медитировать, могут добавить к нему свои уже сложившиеся представления. Я предпочитаю использовать более точный и полезный термин «устойчивое внимание». Это более точно описывает то, чем мы на самом деле пытаемся заниматься в медитации.

Устойчивое внимание – это способность намеренно направлять и удерживать фокус внимания, а также контролировать поле внимания. Намеренное направление и удержание внимания означает, что мы учимся выбирать объект сосредоточения и не отвлекаться от него. Контроль поля внимания означает, что мы тренируем ум расширять или сужать фокус внимания и более избирательно и намеренно включать или исключать что-либо. В качестве примера давайте снова рассмотрим, как работает зрение. Чтобы рассмотреть что-либо во всех подробностях, нам нужно пристально вглядываться, при этом фокус внимания не должен быть ни слишком узким, ни слишком широким.

Устойчивое внимание – это способность направлять и удерживать фокус внимания и контролировать поле внимания.

Для многих людей повседневная жизнь – это сочетание отвлечений и сумбурной многозадачности. Сосредоточенное, устойчивое и избирательное внимание делает жизнь гораздо спокойнее и увлекательнее. К тому же оно – наш самый ценный инструмент для изучения ума и самопознания. Давайте подробнее рассмотрим, как развить устойчивое внимание.

Спонтанное перемещение внимания

Чтобы развить намеренно направленное, устойчивое внимание, вы должны иметь четкое представление о его противоположности – спонтанных движениях внимания. Внимание может спонтанно перемещаться, сканируя что-либо, увлекаясь чем-то или чередуя эти два вида движения.

Сканирование значит, что фокус внимания перемещается от объекта к объекту внешнего мира или содержания нашего ума в поисках чего-то интересного. Мы увлекаемся, когда такой объект, как мысль, телесное ощущение или какой-то внешний раздражитель, внезапно захватывает наше внимание. Сирена скорой помощи может отвлечь нас от чтения книги, болезненный укол пальца – от приятных мыслей во время прогулки. Вероятно, вы знакомы с таким спонтанным движением внимания, поскольку это происходит все время.

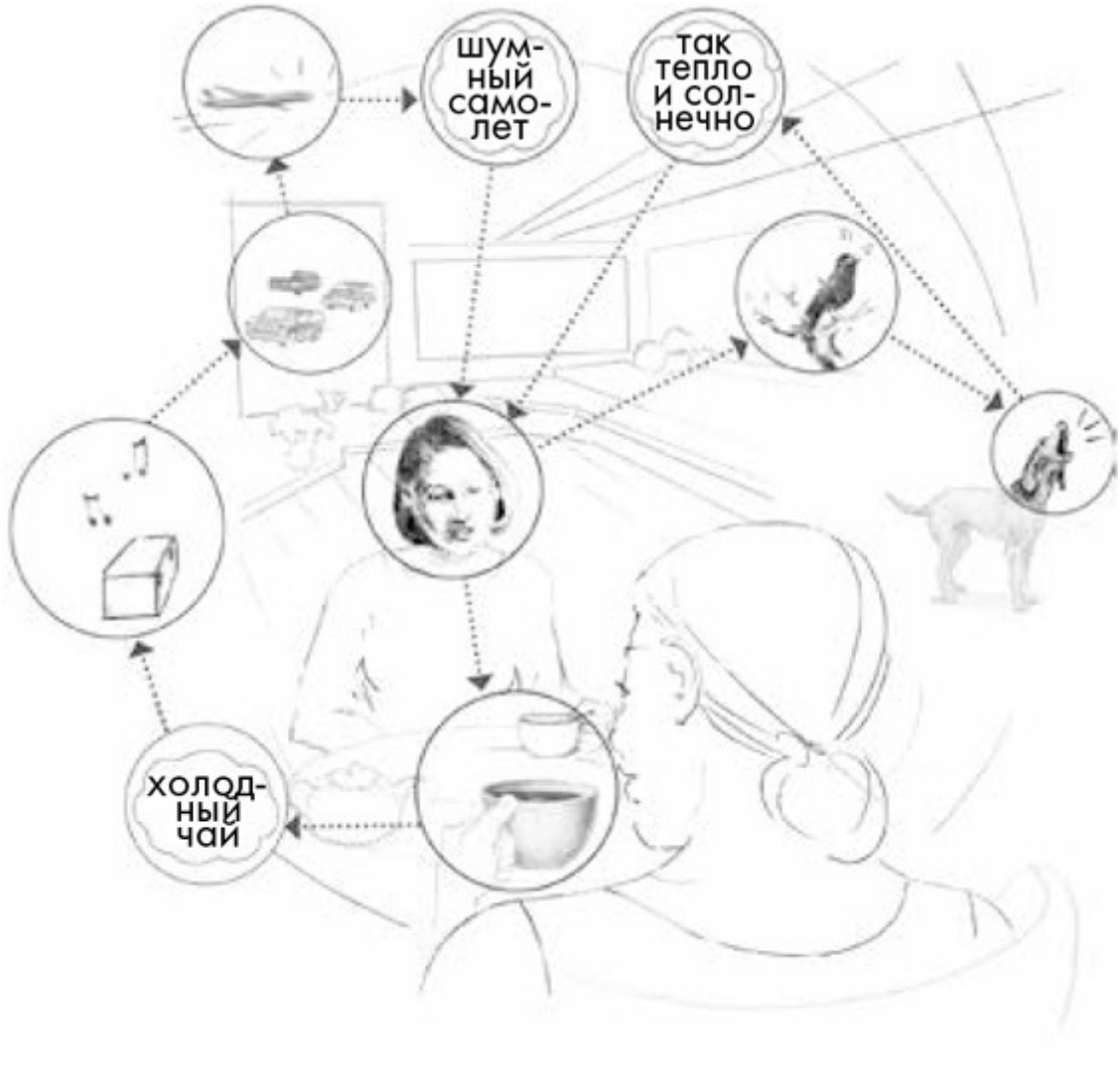


Рисунок 7. Ум сканирует, увлекается чем-то или чередует эти два вида спонтанного движения. При сканировании фокус внимания перемещается от объекта к объекту в поисках чего-то интересного. Если поиск ни к чему не привел, внимание возвращается к первоначальной точке.

Мы увлекаемся, когда объект, мысль, телесное ощущение или какой-то внешний раздражитель внезапно захватывает наше внимание.

Третий тип спонтанного движения, чередующееся внимание, представляет собой более тонкий вид рассеянности, заметный только опытному практикующему. Ясно, что каждый подвержен этому, медитирует он или нет. Разница в том, что немедитирующий человек не видит это как чередование внимания. Наоборот, он ошибочно полагает, что его ум обращен на два *или более объекта одновременно*. На самом деле фокус внимания очень быстро перемещается между несколькими объектами и задерживается на каждом из них примерно одинаковое количество времени. Так выглядит наше внимание в режиме многозадачности. Если на лекции профессора вы машинально что-то рисуете, то фокус вашего внимания движется так быстро, что кажется, будто ваше внимание к каждому из объектов не прерывается, а одновременно направлено на каждый из них. Еще один пример чередования внимания – когда мы сосредоточиваемся, казалось бы, на одном объекте, и при этом видим, как что-то выделяется из поля периферийного осознавания. Например, отвечая на электронное письмо, вы можете слышать мяуканье кошки, выпрашивающей еду, и чувствовать давление в мочевом пузыре. Внимание по-прежнему быстро перемещается между разными объектами, но больше задерживается на главном объекте: ответе на электронное письмо.

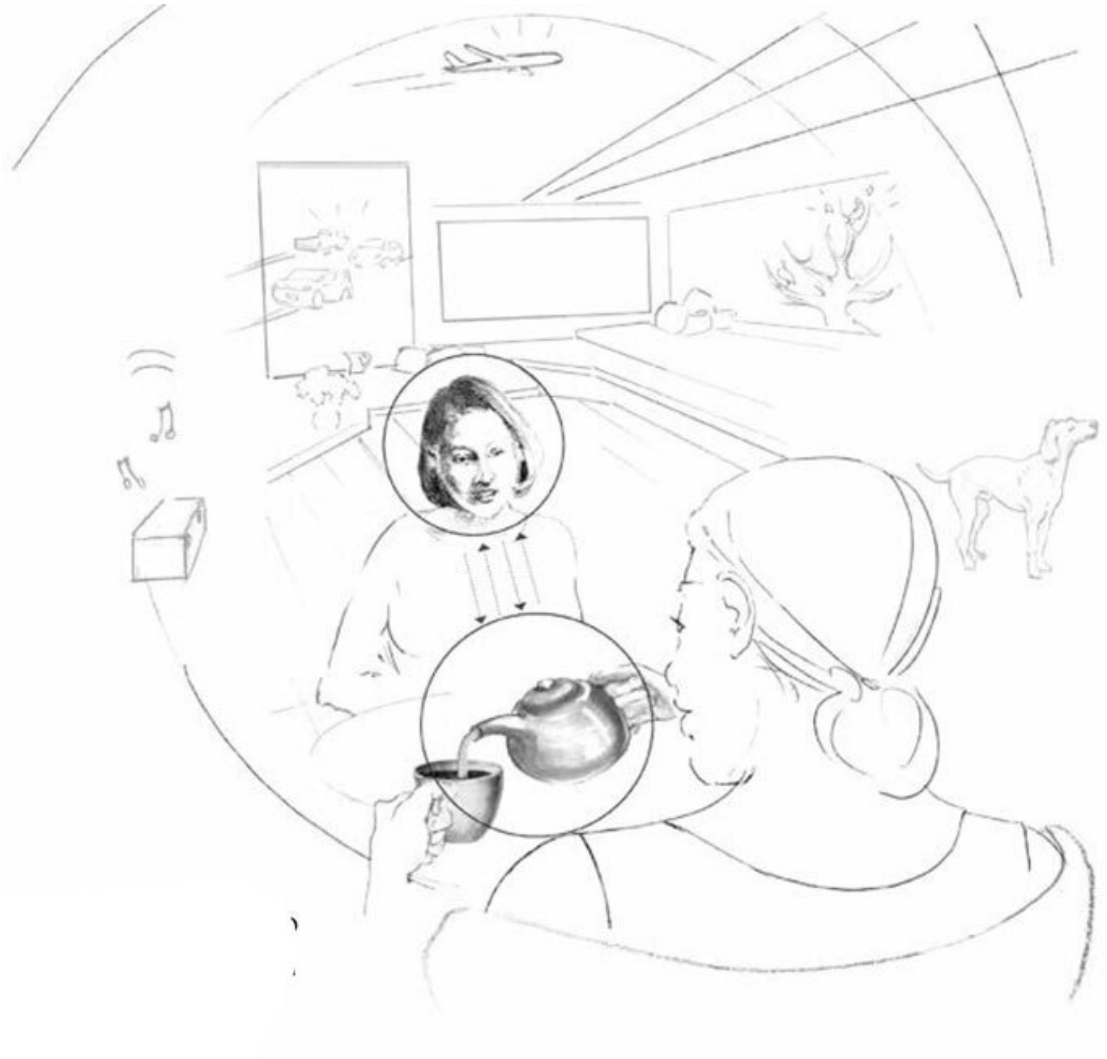


Рисунок 8. Третий вид спонтанного движения внимания характеризуется тем, что оно перемещается между двумя или более объектами.

По сути, если что-то выделяется на фоне периферийного осознавания, то оно периодически становится объектом внимания. Во всех этих примерах мы ощущаем внимание как непрерывное, но на самом деле оно быстро перемещается между объектами. За исключением случаев намеренной работы в режиме многозадачности чередование внимания – это спонтанные движения, что говорит о присутствии отвлечений.

Во время медитации намеренное перемещение внимания в конечном итоге заменит все три вида его спонтанного движения. Этот происходит постепенно и систематически по мере прохождения ступеней. Давайте посмотрим, что значит намеренно направлять и удерживать внимание и как контролировать поле внимания.

Намеренное направление и удержание внимания

Намеренно направленное внимание[38] означает, что мы принимаем сознательное решение направить его на тот или иной объект. На работе, чтобы выполнить задание, мы должны целенаправленно сосредоточиваться на разных вещах поочередно. Кроме того, при отвлечениях и потере концентрации мы должны сознательно вернуться к работе.

Начиная с самых первых ступеней (второй и третьей), вы тренируете и укрепляете свою способность намеренно направлять внимание. Но это лишь половина дела. Направив внимание

на дыхание, вы скоро обнаружите, что ваш ум блуждает. Поэтому вам также нужно научиться удерживать внимание[39]. Это значит, что вы должны остановить все спонтанные движения внимания.

Намеренно направленное и удерживаемое внимание означает; что спонтанные движения внимания прекращаются.

Но удерживать внимание сложнее, чем направлять его. Почему? Это связано с тем, что та часть ума, которая удерживает внимание на объекте дольше нескольких мгновений, работает совершенно бессознательно. У нас не получится усилием воли контролировать длительность сосредоточения на чем-то. Вдобавок оценка важности того, на чем мы сосредоточиваемся, по сравнению с другими возможными объектами, также происходит на бессознательном уровне. Если объект достаточно важен или интересен, внимание сохраняет устойчивость. Если что-то другое окажется более важным или интересным, тогда баланс меняется, и внимание перемещается[40].

Несмотря на то что мы не можем сознательно контролировать этот процесс оценивания, мы способны влиять на него посредством намерений. Намереваясь наблюдать за объектом и возвращаться к нему каждый раз, когда отвлеклись, мы тренируем этот бессознательный процесс так, чтобы он помогал нам сохранять сосредоточенность в течение более длительных отрезков времени. Это очень похоже на то, как мы учимся бросать дротики. Сложные двигательные навыки, необходимые для метания дротиков, тоже включают в себя тренировку бессознательного процесса с использованием намерения и повторения. Сохраняя стремление попасть в цель, вы улучшаете бессознательную и непроизвольную зрительную координацию движений рук до тех пор, пока не будете все время попадать в цель.

Любая информация, которая содержится в сознании, передается бессознательному уму. Формируя сознательное намерение сосредоточиваться на объекте медитации, мы предоставляем бессознательным процессам необходимую новую информацию. Когда мы удерживаем это намерение и раз за разом возвращаем внимание к дыханию в случае отвлечений, бессознательные процессы понимают, что важно продолжать сосредоточиваться на дыхании.

На второй ступени вы начинаете бросать «умственные дротики» в цель удерживаемого внимания. На четвертой – развиваете способность последовательно удерживать внимание на объекте медитации.

Повторение простых задач с ясным намерением может перепрограммировать бессознательные умственные процессы. Так вы может полностью измениться как личность.

На четвертой ступени внимание ощущается как непрерывное и устойчивое, но его фокус по-прежнему быстро меняется: от объекта медитации к отвлечениям, которые мы воспринимаем как объекты, выделяющиеся из периферийного осознавания. Чтобы по-настоящему освоить навык направленного и удерживаемого внимания, мы должны преодолеть его склонность к чередованию. Однонаправленное внимание[41] сильно отличается от чередующегося. Оно не перескакивает с отвлечений к намеренно выбранной точке сосредоточения и обратно. На ступенях с первой по пятую вы значительно улучшаете общую устойчивость внимания, но приходите к однонаправленному вниманию только на шестой ступени.

Мы только что описали, как сознательное намерение влияет на бессознательные механизмы, которые удерживают внимание, но это только начало. При прохождении ступеней вы будете использовать сознательное намерение, чтобы по-разному тренировать бессознательный ум. И если действовать правильно, то можно избавиться от вредных привычек, изменить неправильные взгляды и сформировать более здравый взгляд на мир. Короче говоря, умело применяя сознательное намерение, можно полностью перестроить ум и измениться к луч-

шему[42]. В этом и заключается суть медитации: вооружившись ясным намерением, мы перепрограммируем бессознательные умственные процессы посредством многократного повторения основных задач. В пятой интерлюдии мы познакомим вас с моделью «Система ума» и более подробно поговорим о том, как эта простая деятельность меняет бессознательные процессы.

Поле внимания

Научившись направлять и удерживать внимание, вы будете работать над контролем поля внимания: насколько широким или узким будет его фокус. Для решения различных задач повседневной жизни требуется разный фокус внимания. Продевая нить в иглу или напрягаясь, чтобы услышать чей-то разговор в шумной комнате, нам действительно нужно сосредоточиться и обратить внимание на подробности. При просмотре футбольного матча мы сначала можем обращать внимание исключительно на защитника, но, как только он получит мяч, поле нашего внимания расширяется и охватывает все действия в игре. Что-то мы, конечно, способны контролировать, но без должной тренировки поле внимания зачастую изменяется автоматически в силу бессознательных влияний[43].

Расширенное поле во многом напоминает чередование внимания, поскольку в него попадает большее количество объектов. Это тоже можно использовать для работы в режиме многозадачности. Тем не менее, когда мы пытаемся добиться устойчивого внимания, в постоянно расширяющееся поле будут попадать всевозможные отвлекающие факторы. Внимание не станет по-настоящему устойчивым, пока вы не сможете намеренно устанавливать поле сосредоточения и сохранять его стабильность.

Этот навык совершенствуется в основном на шестой ступени, когда сосредоточение становится более устойчивым. Вы учитесь управлять полем внимания при помощи серии упражнений. Они позволяют намеренно менять фокус внимания: делать его то узким, то широким. На шестой и седьмой ступенях вы придаете особое значение *однонаправленному сосредоточению* на объекте медитации. К моменту перехода на восьмую ступень вы будете уверенно контролировать поле внимания и сможете расширять его так, что оно начинает включать в себя все поле осознавания в едином, открытом и расширяющемся «отсутствии точки сосредоточения». Обычно широкий охват просто означал, что вы смутно осознаете множество объектов одновременно[44]. К счастью, мы также можем увеличивать силу сознания, и все объекты остаются довольно четкими. Это подводит нас ко второй цели медитации – внимательности.

Внимательность как вторая цель медитации

Для воина-самурая потеря внимательности означает расставание с жизнью.

> *Внимательность позволяет нам распознать собственные возможности, реагировать мудро и управлять своей жизнью. Это дает нам возможность стать тем, кем мы хотим стать*, **и ведет** *к прозрению, мудрости и пробуждению.*

> *Внимательность – это оптимальное взаимодействие между вниманием и периферийным осознаванием.*

С нами происходит нечто подобное, когда нам не хватает внимательности. Мы настолько запутываемся в своих мыслях и эмоциях, что забываем о более широкой картине происходящего. Наш взгляд сужается, мы сбиваемся с пути, а слова и действия вызывают сожаление и причиняют ненужные страдания и нам, и окружающим. Внимательность позволяет распознавать собственные возможности, реагировать мудро и управлять своей жизнью. Это также дает возможность изменить то, что обусловливало наше поведение в прошлом, и стать тем, кем мы хотим стать. И, самое главное, внимательность ведет к прозрению и пробуждению.

Но что же такое внимательность? Это несколько неудачный перевод палийского слова *«сати»*, потому что для нас он означает быть внимательным или помнить о такой необходимости. Это действительно не отражает полного смысла и роли *сати*. Даже без *сати* мы *всегда* обращаем внимание на *что-нибудь*. Но с *сати* мы делаем это правильно и более умело, потому что в этом случае речь идет о повышенной осознанности и бдительности. В результате наше периферийное осознавание намного сильнее, а внимание используется с невиданной точностью и объективностью. Более правильно, но неуклюже звучит перевод «крайне эффективное сознательное осознавание» или «полностью сознательное осознавание». Я использую слово внимательность, потому что все с ним знакомы. Но под ним я подразумеваю именно *оптимальное взаимодействие между вниманием и периферийным осознаванием*, что требует *увеличения силы сознания ума в целом*. Давайте расшифруем это определение.

Обычные функции внимания и периферийного осознавания

Чтобы действительно понять слово «внимательность», мы должны знать, какую роль обычно играют внимание и периферийное осознавание. Они выполняют разные функции и предоставляют два вида информации, но также могут работать совместно. Для того чтобы разумно реагировать на окружающую среду, нам нужно и то и другое. Понимая это, мы увидим, каким образом обычное внимание и осознавание становятся тем оптимальным взаимодействием, которое мы называем внимательностью.

Внимание выполняет очень специфическую работу. Оно выбирает один объект из общего поля намеренного осознавания, затем анализирует и истолковывает его. Именно эта способность внимания помогает нам различать противоречивые фрагменты информации (например, это змея на дороге или просто кусок веревки?). Когда объект внимания определен и проанализирован, он может быть дальше изучен, осмыслен, оценен и на него будет дан соответствующий ответ. Для того чтобы этот процесс был быстрым и эффективным, внимание превращает все свои объекты в понятия или абстрактные идеи. В целом внимание переводит необработанное восприятие мира в нечто понятное нам, из чего мы потом составляем картину реальности.

Периферийное осознавание работает совсем по-другому. Оно не выделяет какой-либо один объект для анализа, а задействует общее осознавание всего, что воспринимают наши

органы чувств. Периферийное осознавание лишь в малой степени связано с концептуальными процессами ума, оно открыто, всеобъемлюще и целостно. То есть оно занимается тем, как объекты соотносятся друг с другом и остальным миром. Периферийное осознавание позволяет нам реагировать более эффективно, предоставляя информацию о предыстории и контексте наших переживаний: где мы находимся, что происходит вокруг нас, что мы делаем и почему (например, мы не принимаем веревку за змею, так как находимся зимой на Аляске).

Внимание анализирует опыт, а периферийное осознавание обеспечивает контекст. Когда одна из сторон не выполняет свою работу мы неправильно истолковываем, реагируем слишком остро и принимаем плохие решения.

Внимание анализирует наш опыт, а периферийное осознавание обеспечивает контекст. *Когда одна из сторон не выполняет свою работу или они недостаточно взаимодействуют, наш ответ на ситуации менее эффективен. Мы можем отреагировать слишком остро, принять плохие решения или неверно истолковать происходящее.*

Любые новые ощущения, мысли или чувства сначала появляются в периферийном осознавании[45]. Именно здесь ум решает, достойно ли нечто стать объектом внимания. Периферийное осознавание отсеивает неважную информацию и захватывает объекты, заслуживающие тщательного исследования посредством внимания. Вот почему кажется, что отдельные объекты выделяются из периферийного осознавания и становятся объектами внимания. Оно также просматривает объекты, находящиеся в поле периферийного осознавания, в поисках чего-то нужного или важного, или просто более интересного. Этот процесс сканирования мы описали выше. Но то, на что мы обращаем внимание, тренирует периферийное осознавание выбирать нечто определенное. Например, если вы интересуетесь птицами, периферийное осознавание учится наблюдать за летающими, оперенными объектами.

В то время как внимание полностью сосредоточивается на чем-то, периферийное осознавание бдит и ищет что-нибудь новое или необычное. Когда осознавание воспринимает то, что может представлять интерес, оно освобождает внимание от текущего объекта и перенаправляет на новый. Скажем, вы идете, поглощенные разговором, и тут краем глаза замечаете фигуру, движущуюся на вас. Периферийное осознавание предупреждает внимание, которое быстро обрабатывает информацию: «Мы находимся на велосипедной дорожке, и велосипедист едет прямо на нас!» Вы хватаете своего друга и отходите в сторону. *Периферийное осознавание помогает нам сохранять бдительность в отношении нашего окружения и максимально эффективно использовать внимание. Когда периферийное осознавание не выполняет свою работу, внимание движется вслепую без проводника и может быть застигнуто врасплох.*

К счастью, не каждое переживание нуждается в анализе. Иначе внимание было бы перегружено. Периферийное осознавание многие вопросы решает само: например, смахнуть муху с вашего лица во время обеда. Внимание, определенно, может заняться и этим, и многими другими мелочами, но таких простых задач слишком много. Невозможно привлекать внимание к решению каждой из них. Также есть ситуации, которые происходят слишком быстро, и внимание не успевает с ними поработать. Например, оно не может обеспечить проворную и непроизвольную реакцию матери, которая не даст ребенку побежать на оживленную улицу. Периферийное осознавание не обрабатывает информацию так тщательно, как внимание, поэтому реагирует намного быстрее[46]. *И если оно не выполняет свою работу, то внимание слишком легко перегружается и, замедляясь, не может выполнять свои функции. В итоге мы либо совсем не реагируем на подобные события, либо реагируем совершенно бессознательно и автоматически: слепо, бездумно и без каких-либо преимуществ сознательной обработки.*

Совместная работа внимания и осознавания также помогает относиться ко всему более объективно. Само по себе внимание обычно очень заботится о «я». Это понятно, если учи-

тывать, что одна из его задач – оценивать объекты с точки зрения их важности для нашего благополучия. Это также означает, что объекты внимания могут быть легко искажены желанием, страхом, отвращением и другими эмоциями. Внимание не только истолковывает их на основе наших интересов, но и приводит к отождествлению с внешними объектами (это «мой» автомобиль) или состояниями ума («я» сердит, счастлив и т. д.). Периферийное осознавание менее личностно и воспринимает все более объективно, как есть. Внешние объекты, чувства и умственная деятельность, а не отождествление с чем-либо, появляются в периферийном осознавании как часть чего-то большего. Например, мы можем осознавать, что возникает некое раздражение. Это очень отличается от мысли: «Я раздражен». Сильное периферийное осознавание помогает смягчить эгоцентричные тенденции внимания, делая восприятие более объективным. *Но когда периферийное осознавание угасает, наше восприятие становится эгоцентричным и искаженным.*

Наконец, внимание и периферийное осознавание могут быть экстроспективными (направленными вовне) или интроспективными (направленным внутрь). Первое означает, что внимание или осознавание направлены на внешние объекты ума, такие как зрительные образы, запахи или телесные ощущения. Второе означает, что объекты сознания находятся внутри: мысли, чувства, состояния и деятельность ума. Несмотря на два варианта направленности внимания и осознавания, *только периферийное осознавание может наблюдать общее состояние ума* (например, счастлив ли он, спокоен или возбужден) и *его активность* (например, движется ли внимание или оно занято размышлениями, запоминанием или слушанием). Состояние, в котором ум делает шаг назад, чтобы понаблюдать за своим состоянием и активностью, называется метакогнитивным интроспективным осознаванием [47]. С другой стороны, внимание не может наблюдать за деятельностью ума, поскольку его движения и извлечение им информации из осознавания *и есть* активность ума. Другими словами, мы не можем следить за вниманием. Например, когда внимание сосредоточено на запоминании, вы не можете его использовать, чтобы знать, что вы сейчас запоминаете. Но вы можете *осознавать*, что запоминаете. Кроме того, поскольку внимание работает, изолируя объекты, оно не может наблюдать общие состояния ума. Если вы обратили свое внимание внутрь, оно делает «снимок» периферийного осознавания и смотрит, каким было ваше умственное состояние непосредственно до этого. Как будто кто-то спрашивает: «Как вы себя чувствуете?» Когда вы заглядываете внутрь, внимание пытается превратить осознавание вашего общего умственного состояния в определенную концептуальную мысль, например: «Я счастлив».

Увидев не только отличия, но и взаимозависимость внимания и периферийного осознавания, понимаешь их важность. Почти каждое мгновение бодрствования мы на *что-нибудь* реагируем – проявляется ли оно в нашем окружении или в уме. Реакции могут быть в виде слов и действий, а также тех мыслей и эмоций, которые мы испытываем. Всегда есть несколько вариантов реагирования, а значит, мы постоянно принимаем решения, хотя может казаться иначе. Их качество зависит от качества информации, предоставляемой как вниманием, так и осознаванием.

Рисунок 9. Интроспективное периферийное осознавание связано с внутренними объектами сознания: мыслями, чувствами, состояниями и деятельностью ума.

ТАБЛИЦА 2. СРАВНЕНИЕ ПЕРИФЕРИЙНОГО ОСОЗНАВАНИЯ И ВНИМАНИЯ

Периферийное осознавание	Внимание
Целостное, насыщенное связями, контекстуальное.	Обособляет и анализирует.
Фильтрует всю поступающую информацию.	Черпает информацию из осознавания и проводит выборку.
Действует как бдительная система оповещения.	Полностью сосредоточивается на объектах.
Чем меньше обработки, тем быстрее ответ.	Чем больше обработки, тем медленнее ответ.
Менее личностное и более объективное.	Больше сосредоточено на «я».
Может быть экстроспективным или интроспективным.	Может быть экстроспективным или интроспективным.

Все, что мы ежесекундно думаем, чувствуем, говорим или делаем (то есть кто мы и как себя ведем), в конечном счете зависит от взаимодействия внимания и осознавания. Оптимальный вариант такого взаимодействия и есть внимательность, поэтому ее совершенствование может изменить к лучшему все, что мы думаем, чувствуем, говорим и делаем. Она может полностью преобразовать нас.

Развитие внимательности

Почему внимательность не свойственна нам изначально? Почему ее нужно совершенствовать? Есть две главные причины. Во-первых, большинство из нас никогда не учились эффективно использовать периферийное осознавание. Во-вторых, у нас нет такой силы ума, которая была бы достаточной для удержания внимательности, особенно тогда, когда она нам больше всего нужна.

Первую из двух проблем я описываю как «синдром дефицита осознавания» [48]. Это означает хроническое отсутствие осознавания из-за чрезмерного использования внимания. Большинство людей злоупотребляют вниманием, потому что оно находится под непосредственным сознательным контролем, а периферийное осознавание – нет. Оно возникает автоматически в ответ на внешние или внутренние раздражители, поэтому им легко пренебречь в пользу внимания. В конце концов, это тормозит развитие нашего осознавания. В медитации, когда другие отвлечения сведены к минимуму, мы можем научиться эффективно использовать периферий-

ное осознавание и искусно совмещать его с вниманием. Однако обретение такого навыка – это только часть тренировки внимательности.

Развитие силы ума – это другая часть, которую нередко упускают из виду. Без нее вы не преуспеете в совершенствовании внимательности и по-прежнему будете терять ее в самые нужные моменты жизни, а не в медитации. Например, у вашего партнера был плохой день на работе, и он жалуется на приготовленную вами еду. Для поддержания объективного осознавания, способного распознать настоящую причину жалоб, нужна именно внимательность. Но когда вами овладевают сильные эмоции, вся энергия направляется на чрезмерное сосредоточение внимания, и у вас включается режим «бей-или-беги». Ваше осознавание терпит неудачу, и внимание полностью сосредоточивается на критике в виде личностных нападок. Для *удержания* внимательности сила ума должна превышать обычный уровень.

Представьте сознание как ограниченный источник питания. И внимание, и осознавание черпают энергию из этого общего источника. Когда обоим доступно лишь ограниченное количество энергии, они всегда будут принимать компромиссное решение. При усиленном сосредоточении внимания на объекте поле намеренного осознавания сужается, и периферийное осознавание всего, что находится на заднем плане, угасает. При дальнейшем усилении сосредоточенности контекст и управление, обеспечиваемые периферийным осознаванием, полностью исчезнут. В таком случае осознавание больше не гарантирует, что внимание будет направлено туда, где оно наиболее необходимо и полезно. Это похоже на шоры или туннельное зрение. Нашему сознанию просто не хватает силы, чтобы при пристальном сосредоточении на объекте продолжать осознавать окружение. Такая проблема возникает всегда, когда внимание забирает всю силу сознания себе, например, во время спора, срочной проблемы или влюбленности.

Мы можем утратить внимательность и по-другому, но все это сводится к отсутствию силы сознания, достаточной для поддержания наиболее благоприятного взаимодействия между вниманием и осознаванием. Требуется значительная сила сознания для направления внимания на множество различных объектов, поэтому мы теряем осознавание[49]. Таким образом, мы теряем внимательность, когда внимание быстро перемещается между различными объектами, например, в режиме многозадачности[50]. Последствия эмоционального напряжения те же: так много забот и тревог борются за наше внимание, что мы утрачиваем перспективу. И конечно, притупленность тоже крадет у сознания силу, необходимую для внимательности. С другой стороны, когда мы расслаблены, осознавание, как правило, раскрывается, при этом интенсивность внимания снижается. Расслабьтесь еще больше, и внимание начнет неумолимо исчезать. И скорее всего, наступит притупленность. Поскольку внимание и осознавание питаются от одной и той же ограниченной способности к осознаванию, когда одно усиливается, другое угасает. От этого они работают неэффективно, и мы утрачиваем внимательность.

> *Есть много вариантов, как мы можем утратить внимательность, но все они сводятся к тому, что нашей силы сознания не хватает для наиболее благоприятного взаимодействия между вниманием и осознаванием.*

> *Внимание и осознавание питаются от одной и той же ограниченной способности сознавать. Мы стремимся увеличить силу сознания, доступную для них обоих.*

Правильная тренировка внимательности меняет это уравнение, обеспечивая нас большей силой сознания для наиболее благоприятного взаимодействия внимания и осознавания. Мы можем забыть о компромиссах. Поэтому мы стремимся *увеличить силу сознания, доступную как для внимания, так и для осознавания.* В результате периферийное осознавание становится яснее, а внимание используется более правильно: целенаправленно, в соответствии с настоящим моментом, не погружаясь в суждения и проекции.

УСИЛЕНИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

В увеличении силы сознания нет ничего таинственного. Это очень похоже на тренировку с отягощением. Вы просто делаете упражнения, в которых практикуете *одновременное* удержание пристального внимания и сильное периферийное осознавание. Только так можно увеличить силу сознания. Чем более сосредоточенным будет ваше внимание при удержании осознавания, тем больше появится силы. При прохождении ступеней вы научитесь целому ряду упражнений. На высших этапах медитации внимание и осознавание фактически сливаются и становятся единой полностью интегрированной системой. Читайте об этом в главе, посвященной восьмой ступени.

Подобно укреплению мышц, развитие мощной внимательности ведет к усилению присущего всем нам естественного потенциала.

Развитие мощной внимательности ведет за собой усиление присущего всем нам естественного потенциала. Просто поразмышляйте о том, как меняется бдительность и ясность ума в течение дня. Иногда мы чувствуем себя довольно бодрыми, энергичными и рассудительными. Яркий пример такого состояния – ситуация, опасная для жизни. Время замедляется. Мы отчетливо осознаем каждую мелочь. Цвета, формы, звуки и ощущения становятся яркими. Иногда мы можем чувствовать себя внешним наблюдателем, который просто следит за ходом событий. Такой вид чрезвычайно осознанного состояния часто испытывают спортсмены.

Такова одна из крайностей. На другом конце спектра то время суток, когда мы чувствуем себя вялыми. Отсутствие умственной энергии приводит к притупленности, а затем к сонливости. Пребывая в подобных состояниях, мы упускаем многое из происходящего вокруг нас, и неправильно истолковываем то, что смогли воспринять. Сильная усталость или алкоголь могут вызвать крайнюю притупленность. Глубокий сон – это ее крайнее проявление.

В этой практике вы неуклонно двигаетесь от притупленности к состояниям сознания, которые поддерживают повышенную внимательность.

Эти сменяющиеся переживания показывают диапазон способностей нашего сознания. Сравните свой обычный уровень осознанности с уровнем осознанности спортсмена или человека в чрезвычайной ситуации. Вы поймете, что повседневная жизнь в основном состоит из разных степеней притупленности и невнимательности. По мере прохождения каждой ступени этой практики вы неуклонно двигаетесь от притупленности к состояниям сознания, которые поддерживают повышенную внимательность.

Увеличение силы сознания означает улучшение *качества* внимания и периферийного осознавания. Это меняет взаимодействие между ними несколькими важными способами.

• Периферийное осознавание не угасает при сильном сосредоточении внимания.

• Периферийное осознавание лучше справляется с задачей обеспечить вас контекстом и делает вас более чувствительными к тому, как объекты соотносятся друг с другом и со всем остальным.

• Периферийное осознавание обрабатывает информацию более тщательно, в силу чего лучше выбирает объекты, подходящие для сосредоточения внимания.

• Внимание всегда направлено на самые важные объекты.

• Внимание становится более ясным и интенсивным и может проводить анализ более эффективно.

• Поскольку периферийное осознавание стало сильнее, внимание не застревает в субъективности и проекциях. Восприятие более объективно и лучше способно видеть, какое все на самом деле.

Как развивается внимательность при прохождении десяти ступеней

Двигаясь по ступеням медитации, вы систематически тренируете внимание и периферийное осознавание и так развиваете внимательность. Здесь речь идет и о развитии навыков, и об увеличении общей силы сознания. По мере вашего продвижения я буду знакомить вас с новыми методами и инструкциями для каждой ступени, чтобы вы могли наиболее полно развить навык внимательности и силу сознания.

Такая тренировка начинается на третьей ступени. Вы учитесь все пристальнее сосредоточивать внимание на объекте медитации, удерживая экстроспективное осознавание. С четвертой по шестую ступени акцент будет сделан на развитии сильного интроспективного осознавания, поскольку ясность и устойчивость внимания резко улучшаются[51]. На пятой ступени вы стремитесь увеличить силу сознания, поэтому тренируетесь замечать очень тонкие ощущения без потери осознавания. На шестой ступени вы продолжаете наращивать силу сознания, резко расширяя поле внимания. Оно охватывает теперь все тело, а вы по-прежнему пытаетесь замечать очень тонкие ощущения. К концу шестой ступени ваше внимание стало чрезвычайно устойчивым, и вы довели метакогнитивное интроспективное осознавание (способность постоянно наблюдать за состоянием и деятельностью ума) до совершенства. На седьмой ступени вы практикуете сужение поля внимания и полностью сосредоточиваетесь на постоянно меняющихся нюансах ощущений. И по достижении восьмой ступени вы доводите силу сознания до ее полного развития[52].

Польза внимательности

С развитием внимательности жизнь становится богаче и ярче и приносит больше удовлетворения. Вы не принимаете все происходящее так близко к сердцу. Внимание функционирует все лучше и лучше в контексте широкого и мощного осознавания. Вы полностью присутствуете в настоящем моменте и становитесь более счастливым и непринужденным, потому что вас не так сильно захватывают истории и мелодрамы, которые любит придумывать ум. Сила внимания используется для исследования мира, то есть более грамотно и эффективно. Вы становитесь более объективными, и ваше осознавание в целом усиливается. Развитие этих факторов готовит к глубокому прозрению в истинную природу реальности. Такова огромная польза внимательности.

> *С внимательностью жизнь становится богаче и приносит больше удовлетворения.*
>
> *Вы не принимаете все происходящее ток близко к сердцу. Внимание функционирует все лучше и лучше в контексте широкого и мощного осознавания.*

Обзор

Вот две основные цели практики медитации:

• развитие устойчивого внимания;

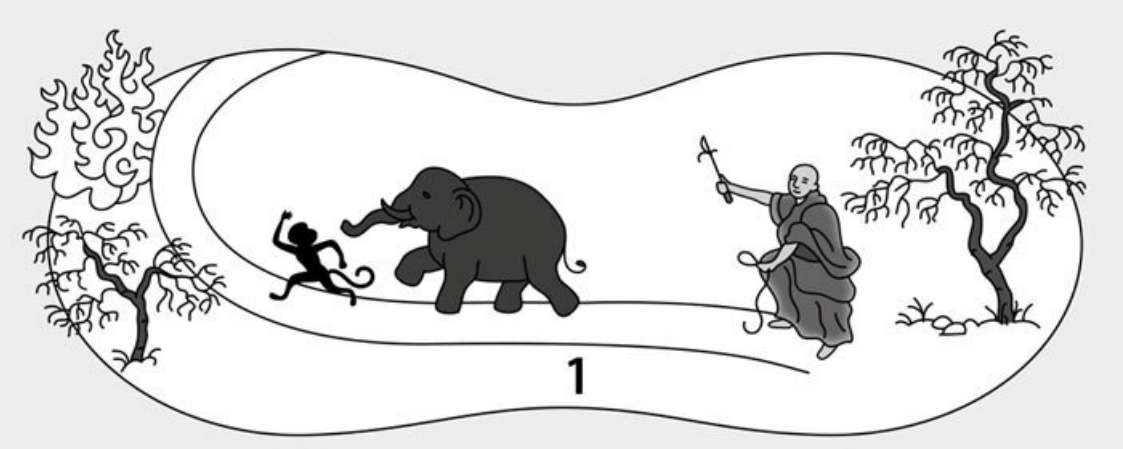
• развитие мощной внимательности, улучшающей взаимодействие внимания и осознавания.

Известная аналогия в традиции дзен сравнивает ум с водоемом. Это полезный способ подумать о сути медитации и ее целях. Когда ветер и течения волнуют воду, на ее глади не возникает четких отражений, и мы не видим дна. Но вот она успокаивается, и грязь, замутнившая водоем, оседает. Так вода становится прозрачной. К тому же спокойный водоем прекрасно отражает небо и облака.

Точно так же взволнованный ум, полный тревог повседневной жизни, не точно отражает наши переживания. Мы захвачены проекциями, и нам не хватает перспективы. Внутренняя работа ума также остается замутненной и заваленной «хламом», мешающим нашему мышлению. Развитие устойчивого внимания – ключ к тому, чтобы сделать воду спокойной и чистой. Внимательность подобна лучу солнца, который освещает и поверхность, и глубины водоема.

Но не забывайте, что путь так же важен, как и цель. Десять ступеней, описанных в этой книге, приведут вас к покою и прозрению, а также станут захватывающим путешествием, в котором мы обнаруживаем природу ума. Наслаждайтесь этим прекрасным, но иногда сложным путем. Наша цель – не только добраться до спокойного, тихого водоема, но и узнать состав воды – сначала бурной и мутной, потом неподвижной и кристально чистой.

Первая ступень. Способ утвердиться в практике



ЦЕЛЬ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ – прийти к регулярности в практике медитации. Приложите все усилия для формирования и удержания сознательного намерения медитировать определенное количество времени каждый день и при этом проявлять усердие. Ясность и сила намерений естественным образом приводят к соответствующим действиям: ваша практика медитации станет регулярной. Если этого не происходит, не наказывайте себя и не заставляйте практиковать. Работайте над укреплением своей мотивации и намерений.

Первая ступень. Практикующий начинает преследовать бегущего слона, держа в одной руке стрекало, а в другой – веревку. Они символизируют бдительную и чуткую внимательность (веревка) и сильное намерение (стрекало), которые помогут в конечном итоге приручить слона (ум). Бегущая обезьяна (рассеянное внимание) ведет его на поводке.

• Слон полностью черный, что означает, что в уме преобладают пять помех и семь проблем.

• Обезьяна полностью черная, что означает рассеянность внимания, ведь она почти не контролирует свои движения.

• Пламя указывает на усилие, необходимое для перехода с первой на вторую ступень.

Цели практики на первой ступени

На первой ступени есть две цели. Первая – узнать, как подготовиться к практике и как использовать простой способ постепенного вхождения в медитацию. Вторая и более важная – начать стабильную повседневную практику, отличающуюся тем, что на протяжении каждой сессии медитации вы стараетесь, как можете. Чтобы добиться успеха, вам нужно распознать препятствия на пути и найти способ преодолеть их. Освоение этой ступени закладывает прочный фундамент для быстрого продвижения к десятой ступени.

Как начать практику

Основная практика, используемая в этой книге, довольно проста. Направляйте свое внимание на отчетливый объект медитации. Всякий раз, когда оно ускользает, снова перенаправляйте его на этот объект. Повторяйте это по мере необходимости. Но приступайте к этому не сразу, а начните с двух предварительных практик. Они помогают подготовить тело и ум к плавному переходу к объекту медитации.

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.