

УДК 13
ББК 86.42
B26

Leah Weiss
BHAVANA
First published in Great Britain in 2019 by
Quercus Editions Ltd
Carmelite House
50 Victoria Embankment
London EC4Y 0DZ
An Hachette UK company
Copyright © 2019 Leah Weiss

The moral right of Leah Weiss to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act, 1988.
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

B26

Вейсс, Лиа.

Бхавана. Медитация, которая помогла тайским мальчикам выжить в затопленной пещере / Лиа Вейсс ; [перевод с английского Линды Линн]. — Москва : Эксмо, 2020. — 128 с.

Это книга о медитации, которая способна спасти жизнь и которой может обучиться любой человек. В 2018 году внимание всего мира было приковано к ситуации в Таиланде. Тринадцать мальчиков-подростков и их тренер Чангавон спустились в пещеры Тхам Луанг. Внезапно начался сильный ливень, пещеру затопило, и выбраться наружу стало невозможно. Более десяти дней они просидели там в темноте, почти без еды и воды. Уровень воды прибывал, а кислорода становилось все меньше. То, что все дети выжили и не потеряли присутствия духа, считают заслугой их тренера, который постоянно подбадривал их и учил медитации Бхавана.

Бхавана — это метод развития внутренней силы, мудрости и спокойствия посредством медитации, на примере ситуации с тайскими подростками книга рассказывает, как он работает и как его практиковать. Автор дополняет древнюю мудрость бхаваны современными исследованиями о мозге и поведении человека и приводит конкретные практики, которые помогут выстоять в любом кризисе.

УДК 13
ББК 86.42

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

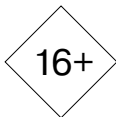
Издание для досуга

**Лиа Вейсс
БХАВАНА**

**Медитация, которая помогла тайским мальчикам
выжить в затопленной пещере**

Главный редактор *Р. Фасхудинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *Е. Никищихина*. Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *М. Гусарова*. Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*. Корректоры *О. Семенова, О. Гаманек*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
jirawat1, Natata, CosmoVector, julymilks / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com



ISBN 978-5-04-105654-4

ООО «Издательство «Эксмо»
125080, Москва, ул. Зарядье, 1, Тел.: (495) 411-68-86,
Итого заказов: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансы — ЭКСМО-АКБ Базель, 125080, Москва, Рязань, Зарядье намест, 1/л,
Тел.: (495) 411-68-86,
Итого заказов: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru,
order@eksmo.ru

Интернет-магазин: www.eksmo24.ru

Интернет-дистрибуция: www.eksmo24.ru

Импортер в Республике Казахстан ТОО «РЭД-Алматы»,
Казахстан Республикасы ақпарат және коммуникациялар агенттігінің
дистрибуция және итерактивтілік қызметінің қолдаушысы,
в Республике Казахстан ТОО «РЭД-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибуция және итерактивтілік қызметінің қолдаушысы
«Алматы», Дубайский канал, 3-й этаж, литер В, офис 1,
Тел.: (777) 225 09 80/91/92 E-mail: RSC.Alsayur@red.kz

Өзіндік жарнамалық маркетинг компаниясы,
Сәтін алушыларға қызмет көрсету: www.eksmo.ru

Сәтін алушыларға қызмет көрсету: www.eksmo.ru

Сәтін алушыларға қызмет көрсету: www.eksmo.ru

Издательство «Эксмо»

Подписано в печать 20.09.2019. Формат 80x108/32.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,4. Тираж экз. Заказ



© Линда Линн, перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается моему покойному отцу, доктору Эндрю Б. Вейсу, который привил мне человеческую стойкость и умение смело задавать жизненно важные вопросы. Я скучаю по тебе каждый день.

Никто не спасает нас, кроме нас самих.
Ни у кого нет таких сил и возможностей.
Мы сами должны пройти этот путь.

БУДДА

Содержание

Предисловие	8
Введение в бхавану	15
I Читта-Бхавана: Ясность	21
II Самадхи-Бхавана: Внимание	43
III Кайя-Бхавана: Воплощение	59
IV Метта-Бхавана: Сострадание	77
V Панья-Бхавана: Мудрость	95
Послесловие. Руководство по медитации	108
Благодарности	125

Предисловие

Жизнь большинства из нас строится вокруг рутины. Мы занимаемся повседневными делами по одним и тем же схемам: ездим на работу и с работы, стараемся соблюдать режим сна, который гарантирует (хотелось бы надеяться на это), что у нас и наших детей сложатся полезные привычки, или расслабляемся с друзьями и партнерами в выходные дни. Мы знаем, что солнце встанет утром и зайдет вечером. Мы не ожидаем от мира резких перемен. Иногда нас что-то беспокоит, а что-то восхищает, но в целом мы просто плывем по течению и будто спим наяву.

Человечество достаточно знает о нейробиологии, чтобы понять, почему так происходит. У нашего мозга есть множество простых и привычных путей, которые позволяют нам ориентироваться в повседневной деятельности с минимальными усилиями. Мы многое делаем,

не задумываясь. Человеческий мозг давно научился применять этот метод энергосбережения — игнорировать сведения об окружающем мире и о внутреннем опыте. Это превратилось в наш образ жизни по умолчанию.

Эта техника, при всей ее эффективности, все же не позволяет нам видеть ключевые моменты, когда можно было бы остановиться, подвести итоги и заметить что-то важное. Мы упускаем возможность учиться на личном опыте, анализируя наши процессы мышления и поведения — и это проблема.

Что происходит, когда жизнь неожиданно ставит перед нами новую задачу? Иногда это мелочь, неудобство — например, кофе из чашки разливается по всему ноутбуку, или при выезде с парковки на задней передаче мы налетаем на фонарный столб, оказавшийся в слепой зоне. В этих ситуациях мы вынуждены быстро соображать и менять планы, чтобы восстановить порядок.

Но бывают и серьезные встряски, когда невозможно найти простое решение: внезапное увольнение с работы, неожиданная потеря друга или диагноз, который полностью переворачивает наш мир.

Когда грянет событие, подобное грому среди ясного неба, найдутся ли у нас методы, которые помогут не просто

выжить, но и выйти из ситуации спокойно, с достоинством и даже изяществом? Найдется ли способ справиться с шоком так, чтобы еще и не пострадать ото всех последующих психологических травм?

Есть два важных вопроса. Какие навыки мы должны приобрести, чтобы противостоять подобным вызовам? И как развить эти навыки доступными способами?

Иногда можно предпринять очевидные практические шаги. Я живу в Калифорнии, у меня трое маленьких детей, и я серьезно отношусь к угрозе пожаров и землетрясений. Инструкция по сбору «тревожного чемоданчика» вынуждает меня помнить о самых необходимых вещах, таких как еда, вода, одежда и деньги, чтобы я и моя семья могли выжить в чрезвычайной ситуации.

Но, как мы увидим, нам необходимо также сосредоточиться на содержимом метафорических «тревожных чемоданчиков». И подготовить их нужно сейчас. Как ни парадоксально, кризис может стать вдохновляющим сигналом для пробуждения, заставляя нас стряхнуть дрему и подвести итоги своей жизни.

То, что началось 23 июня 2018 года как приключение для двенадцати мальчиков в возрасте от одиннадцати до шестнадцати лет и их двадцатипятилетнего футбольного тренера,

быстро обернулось зловещей ловушкой, когда они обнаружили, что застряли в пещере Тхам Луанг на севере Таиланда. Их постигла чудовищная неудача. Не имея запасов еды и питьевой воды, они столкнулись с тем, что казалось неизбежной смертью, поскольку вода в пещере неуклонно поднималась, а содержание кислорода в воздухе падало. За первую неделю, которую дети с тренером провели в пещере, оно снизилось до пятнадцати процентов — уровня, который представляет серьезный риск гипоксии, то есть смерти от удушья. С какой стороны ни посмотри, шансы мальчиков на выживание казались незначительными.

Хорошо сознавая ответственность за принятые им решения, которые привели футбольную команду в эту пещеру, тренер Экапол Чантавонг был полон решимости сделать все возможное, чтобы защитить жизнь подопечных. Одной из тактик выживания, которую он использовал, была медитация. Кому-то может показаться странной идея о том, что медитация способна как-то помочь в губительных обстоятельствах; однако Экапол знал, что благодаря ей мальчикам будет легче перенести выпавшие на их долю трудности. В конце концов, он десять лет обучался в буддийском монастыре, и медитация была естественной частью его повседневной жизни.

Инженеры десять дней пытались решить эту сложнейшую задачу — выволить мальчиков из пещеры живыми. Такие

факторы, как погода, сильное движение воды и ограниченное время делали спасение маловероятным, а то и вовсе невозможным. 10 июля, когда дайверы наконец добрались до пещеры, весь мир, прильнувший к экранам телевизоров и компьютеров, обнаружил, что мальчики, скрестив ноги, сидят на уступе в безмолвной медитации. Они были слабыми и голодными, но живыми.

Эта история актуальна для многих; эксперты считают, что ребята выжили благодаря двум факторам. Во-первых, с потолка пещеры капала вода, и дети ее пили. А вторым фактором была медитация. И именно медитации — этому «тревожному чемоданчику» для ума — посвящена данная книга, потому что этот метод мы все можем изучить и усвоить с огромной пользой для себя и других. Последующие главы помогут вам подготовиться к вашей собственной «пещере» (надеюсь, пещере не в буквальном смысле), к таким временам, когда кажется, будто тяжелые события навалились со всех сторон и не дают дышать. Когда парализует страх и не хватает воздуха, следует использовать те же методы медитации, какие использовали тайские мальчики; это поможет вам обрести ясность видения и восстановить дыхание.

Когда случилась эта история, со мной связался журналист из CNBC, чтобы выяснить, какую роль может сыграть медитация во время кризиса. Я говорила о физиологии

медитации, о том, как во время практики снижается частота сердечных сокращений, уменьшается потребление кислорода и наступает успокоение, которое позволяет сохранять самообладание в ситуациях высокого напряжения и не делать необдуманных, ошибочных шагов. В этой книге я пойду гораздо дальше и продемонстрирую, насколько прекрасным и мощным методом может быть медитация. Я покажу вам, как можно применять медитацию в повседневной жизни, согласно буддийским принципам и ритуалам в рамках Бхаваны. Вы также увидите, насколько сильно наш внутренний настрой влияет на то, как мы живем и как встречаем смерть (а отношение к смерти тоже определяет нашу жизнь). Я покажу, как начать медитационную практику в контексте насыщенной жизни, применяя доступные техники и ориентируясь на достижимые цели.

Опираясь на свой многолетний опыт стажировок и шестимесячных ретритов, а также используя материалы популярного курса по сострадательному лидерству, который веду в Стэнфордской высшей школе бизнеса, я подробно раскрою секреты медитации, расскажу о буддийских традициях и психологических исследованиях, посвященных теме устойчивости, чтобы и вы тоже могли воспользоваться этими навыками. В тексте я часто буду ссылаться на опыт тайских мальчиков. Нам есть чему поучиться на их примере, ведь они перенесли

чрезвычайно тяжелые обстоятельства спокойно, без паники и с ясным умом.

Попутно я покажу связь этих учений и практик с новейшими нейронаучными теориями о том, как меняется человеческий мозг и как преобразуются модели поведения, когда необходимо извлечь новый опыт из привычных ситуаций.

Хорошая новость заключается в том, что для этой трансформации не потребуется пересадка мозга. Приучая себя сохранять осознанное присутствие перед лицом небольших неудобств, которые мы встречаем изо дня в день, мы можем подготовить себя к большому кризису, от которого никто не застрахован.



Введение в БХАВАНУ

Говоря простыми словами, *Бхавана* — это возвращение мудрости и уравновешенности. Это средство развития устойчивости и силы — качеств, которые в тяжелых обстоятельствах послужат нам надежной опорой. Это также процесс обучения, который помогает восстановить связь с нашим подлинным «я». Эта книга раскрывает мудрые прозрения тысячелетней буддийской традиции и тем самым делает Бхавану доступной и практичной. А лучший способ понять Бхавану — это практика медитации.

В каждой главе этой книги описывается четко определенный элемент Бхаваны и приводятся конкретные наставления о том, как развивать его в повседневной жизни.

Существует пять разных составляющих Бхаваны, которые необходимо освоить, если мы хотим достичь