

с нашими практическими целями. Думаю, по этому поводу и по поводу всего в этой книге хороший совет нам дает сам Будда: «Придите и убедитесь сами»¹¹ — это по-прежнему верно и поучительно.

Понятие нейродхармы

Будда не использовал МРТ¹² в процессе познания. Многие другие люди также приблизились к пробуждению без использования новейших технологий. Тем не менее прошло 2500 лет с тех пор, как он ходил по пыльным дорогам севера Индии, и за это время ученые сделали много открытий, изучая тело и мозг. Будда и другие исследовали *ментальные* аспекты страдания и счастья. За последние 20 лет мы многое узнали об их *невральной* основе¹³. Игнорировать эти новые знания неприемлемо и для науки, и для буддизма.

Дхарма — понимание, осознание природы реальности — это не только буддийское понятие. Дхарма — это истина. Надо только решить, хотим ли мы приблизиться к истине или жить в неведении.

Преподобная Эйнджел Киодо Уильямс¹⁴

Под словом «дхарма» я подразумеваю просто истину вещей. Это их сущность и точные описания¹⁵. Какой бы ни была истина, она не принадлежит ни одному верованию — она общая для всех. Я использую термин «нейродхарма»¹⁶, говоря об истине разума, основанной на истине тела, в частности нервной системы. Мы будем использовать этот подход, чтобы:

- исследовать семь путей бытия — основу пробуждения;
- узнать, как они заложены в нашем мозге;
- усилить эти пути бытия в вас.

Очень полезно знать хотя бы немного о нашем мозге. Сравнение забавное, но тем не менее представьте, что я еду на машине, у нее спереди начинает валить пар, на приборной доске мигают красные лампочки — и мне приходится остановиться. Если я не знаю, как устроена машина, плохи мои дела. Но если знаю, как работает радиатор и какая жидкость охлаждает двигатель, я смогу устранить неполадки и ехать дальше без проблем. Машина — это наше тело. Когда-то, тысячи лет назад, о нем почти ничего не было известно. Но мы веками копили знания о нашем невральном «двигателе» и сегодня можем пользоваться ими.

Знание может мотивировать тех, кто только начинает свой путь: когда знаешь, что духовные упражнения реально влияют на твой мозг, вряд ли бросишь заниматься ими. А когда по-настоящему серьезно относишься к своему телу, можно проникнуться благодарностью к физическим процессам, которые помогли тебе прийти к осознанию. Когда мозг работает и ты понимаешь, что в нем происходит, повышается осознанность и создаются условия для получения инсайта. Можно расслабиться, зная, что поток мыслей — цепочка быстрых, незаметных клеточных и молекулярных процессов. И нет никакого главного инженера, который сидит за стенкой и щелкает нужными кнопками.

В целом мозг у всех нас одинаковый. Понятие нейродхармы можно использовать как шаблон для понимания идей и инструментов клинической психологии, личностного развития (общее название для прочих секулярных подходов) и философских традиций. Нейродхарма может помочь найти и применить самые важные из доступных нам инструментов. Например, в главе 3 мы узнаем об исследованиях *склонности к негативному мышлению* — наш мозг выработал ее в процессе эволюции. Это повод задуматься о важности положительных эмоций, таких как радость и доброжелательность. Если

мы будем лучше понимать, как работает «железо» нервной системы, мы даже сможем по-новому взглянуть на наш ментальный «софт» — уже есть такие подходы, как нейрофидбек. Также полезен и индивидуальный подход. Может, вам трудно сосредоточиться, может, вы много тревожитесь — но если будете рассматривать свойства своего мозга как вариант нормы, будет проще принять себя и подобрать упражнения, которые подходят именно вам.

Давайте взглянем на важные ощущения — счастья, удовлетворения — с этих позиций и обратимся к их истокам в нашем мозге. Мы можем знать себя с субъективной и объективной точек зрения — это мы в среде и среда в нас, — и в нейродхарме эти две точки сливаются в одну. В то же время мы можем признавать ограниченность наших знаний и избегать теоретизирования¹⁷. Я напоминаю себе о совете Будды держаться подальше от «чащобы мнений», когда мы рассуждаем о теории. Вместо этого я попытаюсь сосредоточиться на *практике* — как избавиться от страданий и найти подлинное счастье здесь и сейчас.

Путь вперед

Семь китов этой книги — обуздание разума, сердечное тепло и т. д. — уже по-разному исследованы разными людьми разных верований. Эти явления не скрыты от нас, и к ним может прикоснуться каждый: мы можем развивать в себе осознанность и способность любить, мы способны контролировать свои желания, мы целостны от природы, это мгновение — единственное реально существующее, и все мы связаны друг с другом и со всем вокруг¹⁸.

Эти пути бытия доступны каждому, и можно постичь их сущность без долгих лет суровой тренировки. Я дам вам советы, которые помогут лучше ощущать их в повседневной жизни,

а также тексты для медитаций, чтобы вы смогли погрузиться в них глубже. Можно совмещать эти приемы с другими делами, например с прогулками. Если вы никогда раньше не занимались наукой или медитацией, это не мешает вам обрести чувство удовлетворения и доброжелательность или развиваться по другим путям бытия, о которых мы будем говорить. Минута там, минута здесь — даже десять минут в день могут принести пользу, если вы упражняетесь день за днем. Как и во всем: чем больше прикладываешь усилий, тем лучше результат. Я полон веры и надежды, потому что это *путь*, который мы можем пройти сами, шаг за шагом, а не взмах волшебной палочки.

Если вы не обитаете на вершине горы пробуждения — лично я еще не там, — нам предстоит кое-какая работа. Как мы будем работать?

Бытие и движение

На этот вопрос можно взглянуть с двух сторон. С одной стороны, *постепенное* движение вперед, с меньшим грузом отрицательных эмоций, к развитию способности сострадать и инсайту, стрессоустойчивости. С другой стороны, *врожденное* совершенство¹⁹, к которому ничего не прибавить. Оба этих подхода имеют право на существование, они дополняют друг друга. Надо залечивать раны и расти, и на протяжении всего пути мы можем быть в гармонии с нашей богатой природой.

Нашему разуму не так-то просто понять, чем мы уже являемся. Иногда говорят: «Постепенный рост... внезапное пробуждение... постепенный рост... внезапное пробуждение...»²⁰ А Миларепа, тибетский мудрец, так описывал свою духовную жизнь: «Вначале ничего не было, в середине все приходило и уходило, в конце все осталось со мной»²¹. Уже сейчас ваша внутренняя энергия и положительные качества вдохновляют

и поддерживают вас, даже когда происходит что-то неприятное или не происходит ничего.

На долгом, трудном пути
Солнце и луна
Будут все так же светить.

Тхитъ Няп Хань²²

В мозге психотравмы и обычная нервозность откладываются в нейронных сетях, которые изменяются медленно. Путь к счастью, развитие эмоционального интеллекта и возвращение любви в сердце потребуют и постепенных физических изменений. В то же время, когда вы не расстроены и не нервничаете, мозг возвращается в естественное безмятежное состояние²³. Он отдыхает от вспышек активности и вырабатывает нейрохимические вещества, такие как серотонин и окситоцин, которые отвечают за хорошее настроение и доброжелательность. Вот наше нейropsychологическое состояние «по умолчанию»: мы спокойны, довольны и любим окружающих. Ни стресс, ни печаль не могут помешать вернуться в наше «родное» состояние.

Пусть будет, пусть уходит, пусть приходит

Есть три типа духовных упражнений²⁴, которые помогают обрести ощущение полноты жизни, целостности и прочих составляющих пробуждения. Во-первых, вы можете просто *пребывать* в текущем моменте, что бы ни происходило: примите его, прочувствуйте его, можете даже попытаться познать его. Пока вы там пребываете, ситуация может меняться, но вы не пытаетесь отрешиться от нее. Во-вторых, вы можете *освободиться* от того, что причиняет вам боль или вред: снимайте напряжение в теле, выражайте чувства, относитесь критически к своим мыслям, если они неверны или бесполез-

ны, и отказывайтесь от желаний, если они опасны для вас или окружающих. В-третьих, *приумножайте* приятное и полезное: развивайте в себе положительные качества, приобретайте новые навыки, копите силу, благодарность и сострадание. Проще говоря, *пусть будет, пусть уходит, пусть приходит*. Ваш разум — это сад, присматривайте за ним, выпалывайте сорняки и сажайте цветы.

«Пусть будет» — главный из этих трех принципов. Это первое, а иногда и единственное наше действие: лучше просто переждать бурю эмоций, таких как страх или гнев, иначе можно сделать хуже. По мере духовного становления мы просто пребываем в следующем моменте, когда он наступит, проходит и перерождается во что-то новое. Но это лишь часть духовности. Мы не можем только пребывать со своим разумом, мы должны с ним еще и работать. К примеру, буддийский Восьмеричный путь построен в основном на принципах «пусть уходит» и «пусть приходит», это в том числе отказ от «неумных» речей в пользу мудрых (правильных). Когда мы работаем с нашим разумом, мы рискуем попасть в ловушку, например чрезмерно увлечься «самокоррекцией», но мы также рискуем и когда *не* работаем с ним. Лично я знаю людей, которые хорошо понимают собственный разум... и не могут найти счастья, к тому же не умеют общаться. Не надо работать со своим разумом, только чтобы не быть с ним, равно как не надо быть со своим разумом, лишь бы не работать с ним.

«Пусть будет, пусть уходит, пусть приходит» — это естественный порядок вещей. Вот вы понимаете, что злитесь, осмысливаете это чувство — и «пусть будет» как есть. В какой-то момент вы почувствуете, что пора отпустить его, «пусть уходит» — и вы расслабитесь, «выпустите пар» и забудете о неприятных мыслях. Тогда освободится место для чего-то полезного, например доброго отношения к себе, — «пусть приходит». Со временем вы научитесь «впукать» и «выпу-

скать» еще лучше. Если хотите больше узнать об этом, попробуйте помедитировать. Во врезках вы найдете необходимые рекомендации.

ПУСТЬ БУДЕТ, ПУСТЬ УХОДИТ, ПУСТЬ ПРИХОДИТ

В этом тексте для медитации и в других упражнениях книги я буду предлагать взглянуть на события вашей жизни с разных точек зрения, а также помогать в поиске нового опыта. Не все мои советы покажутся полезными, так что постарайтесь найти приемы, подходящие именно вам. Возможно, вы захотите двигаться, чтобы испытать какое-то чувство, или сосредоточиться на определенных образах, или говорить своими словами. Важен именно *опыт*, а не то, как мы его получаем. Если вам трудно испытать какое-либо чувство, например освобождения, — это совершенно нормально. Мне тоже было трудно. Если вы раздражены или недовольны собой — это тоже нормально. Просто признайтесь себе в этом: «Я раздражен (-а)», «Я недоволен/недовольна собой», — и возвращайтесь к упражнению.

Если вам трудно «достучаться» до своих эмоций, просто запомните, с чем возникла трудность, и вернитесь к этому позже, если хотите. Чтобы познать пути бытия, которые мы будем рассматривать, особенно их глубины, необходимо время и упорство. Совсем как при восхождении на гору. Быстро туда не забраться, потому что склон крутой, а не потому, что вы не можете идти или делаете что-то не так. «Пожалуйста, идите в своем темпе, просто идите и не останавливайтесь», — сказал один из моих наставников много лет назад.

Следующее упражнение можно выполнять как медитацию. Можно делать его и на ходу, в потоке жизни, когда вас расстраивает какая-либо проблема. Делайте его так, как считаете нужным, и тратьте на него столько времени, сколько нужно вам.

Пусть будет

Направьте свое внимание на что-нибудь простое в окружающей вас реальности, например на свое дыхание. Постарайтесь

максимально сосредоточиться. Осознавайте все происходящее, замечайте звуки и ощущения, мысли и чувства. Узнайте, как можно просто быть со всем этим, не сопротивляясь и не пытаясь что-то удержать.

Когда вы будете готовы, сосредоточьтесь на проблеме, особенно на вашем отношении к ней. Осознайте, какие мысли она у вас вызывает, какие эмоции, можно даже озвучить их про себя: «Напряжение... Беспокойство... Раздражение... Расслабление...» и т. д. Примите эти мысли и чувства, пусть они текут, пусть будут...

Попробуйте принять свои ощущения, приятные или болезненные. Если эмоции зашкаливают, сосредоточьтесь на дыхании или на чем-нибудь другом, что может вас успокоить. Вы все еще здесь, у вас все хорошо...

Заметьте, как ваше тело реагирует на проблему, какие у вас возникают желания, потребности и планы... Пусть будут, пусть текут...

Можете копнуть глубже, рассмотреть чувство обиды или страха, которое скрывает гнев, более юные части вашего «я»... Прочувствуйте все... пусть будет...

Пусть уходит

Переходите к освобождению, когда будете готовы. Обращайте внимание на любое напряжение в вашем теле, которое возникает при мысли о проблеме, и расслабляйтесь. Пусть чувства текут... Можно представить, как они испаряются облачком при выдохе. Осознайте свои мысли, которые преувеличены, не соответствуют действительности, мешают вам, и оставьте их. Пусть уходят...

Мысли о проблеме могут вызывать желания — неосуществимые или вполне понятные, но которым просто не суждено сбыться, — осознайте их... Вдох-выдох, пусть они уходят... Пусть уходят и ненужные слова, ненужные действия... Вдох-выдох, пусть уходят... Пусть все они уходят...

Пусть приходит

Теперь сосредоточьтесь на чем-нибудь мудром, приятном или полезном. Хорошо бы впустить в свою жизнь спокойствие или благодарность, любовь, доброту к себе... Впустите их на вдохе, вберите в себя все хорошее.

Может, теперь ваш разум чист, как небо после грозы, и тело не так напряжено. Осознавайте эти ощущения, отдайтесь им...

Вы можете вызвать в себе силу или решимость. Возможно, вы по-новому взглянете на проблему и найдете верный путь решения. Прислушайтесь к интуиции или внутреннему голосу разума. Возможно, вы будете все яснее и яснее видеть, что хотите делать в будущем.

Пусть все полезное останется в вас, пусть все хорошее станет частью вас. Пусть оно разольется внутри... Все хорошее теперь внутри вас.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга о том, как найти семь путей бытия — основу пробуждения. Мы познаем их *на практике*: прочувствуем много раз, сначала просто попробуем на вкус, затем будем погружаться все глубже. Они открыты не только некоторым посвященным: они заложены в вашем теле, они по праву принадлежат всем нам.

Воспринимайте же учение как музыку
или как земля принимает в себя дождевую воду.

Тхить Нят Хань²⁵

В этой и следующей главах вы найдете базовую информацию о мозге и основные правила медитации. Затем мы изучим три первых пути бытия: твердость, любовь и полноту жизни, кото-

рые идут рука об руку. Это самая основа пробуждения, поэтому важно уделить им внимание, даже если кажется, что вы хорошо с ними знакомы. К примеру, погружение в полноту жизни — это развитие глубочайшего чувства спокойствия, довольства и любви — ни много ни мало, — что также умеряет, так сказать, алчность, которая приносит несчастье и нам, и окружающим.

Следующие три пути бытия — целостность, «здесь и сейчас» и всеединство — тоже идут вместе. Их цель — помочь найти глубокий смысл во всем, что происходит с нами; что удивительно, это и смысл существования каждого атома во Вселенной. Такие поиски обычно начинаются с обобщений, и это естественно: глубокий анализ человеческого разума — часть многих серьезных учений. Если что-то непонятно, подумайте, как эта идея соотносится с вашим опытом. Размышления помогут постепенно понять ее и сделать частью вас. А если растеряетесь, дойдя до абстрактной темы, например всеединства, просто вернитесь к предыдущим главам, и вы сможете двигаться дальше.

Последний путь бытия — бесконечность — это постижение *безусловного*²⁶, отличающегося от событий, и эмоции, которые обусловлены тем, что их вызывает. Например, буря с дождем возникает из-за атмосферных явлений, а бурю гнева вызывают явления, происходящие внутри разума. Это большая тема, и к ней есть три подхода. Во-первых, можно отказаться от наших привычных реакций — болезненных, вредных, которые уже стали как бы «безусловными рефлексамии». Во-вторых, можно войти в необыкновенное состояние сознания в обыкновенной жизни, и тогда привычные условия существования как будто потеряют свою власть над нами. В-третьих, можно познавать поистине сверхъестественное, то, что выше нашей ограниченной реальности. Глава о поиске бесконечности описывает все три подхода. Это самая глубокая сфера духовной практики, и вы вольны заниматься ею как вам нравится.

Каждой из этих тем можно было бы посвятить отдельную книгу. Я уделил внимание тому, что считаю самым важным для личной духовной практики, особенно фактам, подтвержденным нейронаукой, а в примечаниях указал множество комментариев и отсылок к другим трудам. В литературе эти темы широко освещены, авторы уверенно высказывают мнение по разным вопросам, включая перевод важных терминов. В этих главах я расскажу о своем пути, а другие подходы вы найдете в примечаниях.

Я просто белый американец средних лет, из среднего класса, мое мнение не истина в последней инстанции. Говорить на эти темы и применять эти методы можно совершенно по-разному²⁷. Конечно, я не упомянул некоторые важные подходы, но это не значит, что я их не ценю. Если вы встретите знакомые понятия из моих предыдущих работ²⁸, просмотрите их бегом или освежите в памяти. Когда я ввожу новый важный термин, я выделяю его курсивом. Если цитата подписана необычным словом — Дхаммапада или Итивуттака, — это из «Палийского канона». В конце каждой главы вы найдете раздел «Полезная практика» — дополнительные советы для повседневной жизни; исключение составляет последняя глава: она целиком посвящена применению ваших знаний в будущем.

Эта книга, с теорией и текстами для медитации, создана, чтобы стать вашей «тихой гаванью». Теория важна: она помогает нам лучше понимать себя, новые знания позволяют избегать ненужных страданий и конфликтов. Это высокие материи, чтобы понять их, нужно время и усердие. О многих учениях я впервые услышал больше 40 лет назад, и они по-прежнему озадачивают и очаровывают меня. Я их все еще перевариваю.

Медитация также очень важна, и я призываю вас делать упражнения по текстам. Можете читать их медленно, чтобы прочувствовать. Можете записать их аудиOVERСИЮ и слушать ее. В следующих главах я не буду повторять основные прави-

ла медитации; если возникнут трудности, просто вернитесь к вводным главам. Чем чаще вы получаете полезный опыт, чем дольше и глубже в него погружаетесь, тем больше будете наращивать невральную базу для счастья, любви и внутренней силы.

Читайте также

«Мозг Будды» (Рик Хансон, Ричард Мендиус).

Когда будете заниматься практикой, вам будет иногда трудно включать разум — концентрацию внимания и т. п., — наблюдая за происходящим. Это нормально, иногда бывает трудно; для того и нужна практика. Я знал учителей, которые недооценивали своих учеников, — и я не хочу быть таким. Я много раз водил друзей в горы, суть одна и та же: «Смотри, мы идем к потрясающему месту. Вот наша дорога, хорошая. Надо ползти выше, пошли». Мы пойдем бодрым шагом, столько путников уже прошли эти дороги до вас, и вы тоже пройдете, можете не сомневаться. Я тоже их прошел — иногда срывался и падал! — и расскажу вам, какие шишки набил и что узнал. Иногда вам захочется пойти медленнее, отдышаться, поразмышлять, попытаться запомнить вид с горы. Конечно, и со мной так было. А то, что тропинка местами крутая, — еще одно доказательство, что вершина прекрасна.

Позаботьтесь о себе в дороге. Когда вы осознаете уникальность настоящего момента, могут возникнуть горькие мысли и чувства. Когда вы уже продвинулись на этом пути, границы между вами и всем вокруг размываются и вы можете потерять ориентацию. Чем глубже и обширнее ваши знания, тем важнее становятся внутренние ресурсы и стабильность²⁹. Бывает полезно пойти медленнее, сделать шаг назад и сосредоточиться на чем-нибудь, что дарит стабильность, утешение и поддержку. Некоторых людей угнетают такие психологические

приемы, как развитие осознанности (mindfulness), особенно если их проблема — депрессия, психотравма, раздвоение личности или психозы³⁰. Развитие осознанности, медитация и другие приемы, описанные в этой книге, подойдут не всем, они не лечат психические заболевания и не являются альтернативой профессиональной помощи.

Наше путешествие — долгий процесс, поэтому не торопитесь. Пусть все идет своим чередом. Пусть процесс работает на вас, чтобы вы оторвались от земли и вас подхватил этот поток. Пробуждение идет в своем темпе: то медленный рост, то затишье, то скольжение вниз, то резкий прорыв. И на протяжении всего пути наша истинная человеческая сущность с нами: понимающая, мудрая, любящая и чистая. Возможно, она откроется вам не сразу, возможно — внезапно. Но это ваши истинные истоки, и вы можете в них верить.

Полезная практика

Вот несколько советов, как применить идеи и методы из этой главы в повседневной жизни. С этим материалом можно работать и по-другому, вы вольны дополнить список своими приемами. Пожалуйста, подумайте, что вы могли бы добавить к моим рекомендациям: физические упражнения, духовные или религиозные практики, древнюю мудрость народов мира, творчество, общение с природой, музыку или помощь другим людям.

Попытайтесь каждый день находить время для *практики*. Это ваш шанс что-то узнавать о себе, учиться управлять своими эмоциями, залечивать душевные раны и расти. Просыпаясь утром, можно начать настраиваться на практику. А перед сном можно вспомнить, каких результатов вы достигли за день.

Вспомните о ком-нибудь, кого уважаете. Может, вы знакомы с ним или с ней лично, а может, читали или слышали его/ее