

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	13
Пролог	22
Благодарности	23
Предисловие	27
Тренировки для мозга	28
Многообразие наших личностей	31
Как понять наш разум	32
Личность, которую мы выбираем	33
Важность мудрости	35
Цветок лотоса в грязном болоте	35
Ключевые моменты	36
Ждем ваших отзывов!	38
Часть I. ПАРАДИГМЫ	39
Глава 1. Пробуждаясь	41
Четыре благородные истины и современная психология	44
Первая благородная истина	45
Вторая благородная истина	48
Третья благородная истина	51
Четвертая благородная истина	53
Возникновение и взаимосвязанность	54
Предание о Будде и мы	58
Ключевые моменты	61
Глава 2. Эволюция разума и мотивация	63
Жизненный поток — понимая наше происхождение	63
Эволюционное путешествие	65
Последствия эволюции для осознанного сострадания	67
Старый мозг и новый мозг	69
Проблемы “умнеющих” людей	71
Как мозг организует свою работу	77
Мотивы координируют работу мозга	78

Мысли, полные противоречий	80
Сложности самоидентичности	82
Чувство стыда и личность	85
Сострадательная личность и ее преимущества	86
Подводя итоги	88
Ключевые моменты	91
Глава 3. Системы аффективной регуляции	93
Проблемы с эмоциями	94
Системы регуляции эмоций	96
Система определения угроз и самозащиты	98
Почему система определения угроз создает нам сложности	105
Система стимулирования и поиска ресурсов	107
Наши социальные взаимоотношения и эмоции стимулирования	113
Система успокоения и аффилиации	115
Взаимоотношения и успокаивание	117
Раннее детство, привязанность и успокаивание	119
Важность аффилиации	123
Все хотят любить и быть любимыми	129
Ключевые моменты	130
Глава 4. Возникновение сострадания	133
Что такое сострадание?	135
Исцеление. Определение сострадания	138
Сострадание, доброта и любовь	140
Сострадание и важность заботы	143
Многоплановая природа сострадания как социальной ментальности	144
Два вида психологии сострадания	145
Элементы сострадания. Обязательство	148
Мотивация	148
Чувствительность	150
Сочувствие	151
Стрессоустойчивость	154
Эмпатия	156
Отсутствие оценки	163
Соединение всех атрибутов и возникновение сострадания	164

Навыки сострадания. Смягчение и предупреждение	165
Сострадательное внимание	166
Сострадательное воображение	167
Сострадательные чувства	168
Сострадательное мышление	168
Сострадательное сенсорное фокусирование	170
Сострадательное поведение	170
Объединяя две психологии сострадания	173
Ключевые моменты	175
Глава 5. Задачи осознанных практик	177
Роль осознанности	178
Определения	178
Осознание настоящего момента	179
Не наша ошибка	180
Сеть пассивного режима работы мозга	181
Истоки осознанности	182
Светская медитация	183
Проблемы, которые могут возникнуть в связи с осознанностью	184
Осознанность и мотивы	185
Осознанность и сострадание	185
Осознанность и система угроз	187
Осознанность и стыд	188
Осознанность и принятие	189
Осознанность и одиночество	190
Осознанность как способ контроля разума	191
Осознанность и избегание	192
Осознанность не только спокойного, но и хаотичного разума	194
Осознанность и взаимоотношения	196
Ключевые моменты	197
Глава 6. Цветок лотоса в грязном болоте	199
Как сострадание может “дать сбой”	202
Повреждение системы успокоения и аффилиации	202
Недопонимание природы сострадания	203
Спротивление и страхи, связанные с состраданием	204

Страх перед счастьем	206
Эмоциональная память	208
Эмоциональная память и аффилиация	209
Объединение эмоций и аффилиация	211
Аффилиация и гнев	213
Расслабление и аффилиация в культуре напряжения	214
Психология избегания	216
Притча о Ченрезиге	217
Сострадание как вознесение на небеса	220
Сострадание как “очищение и промывание” нашего организма от отравы	221
Истинный опыт сострадания — падение	223
Падение — личный опыт Чоудена	225
Падение и возникновение сострадания. Начало новой жизни	227
Сострадание и жизненный поток	230
Ключевые моменты	231
Часть II. ПРАКТИКА	233
Введение: сострадательная мотивация	233
Контуры практических глав	234
Глава 7. Практика осознанности	237
Признаем, что разум неустойчив	237
Размышления после упражнения	238
Начинаем работать с вниманием	240
Расслабление и успокоение	243
Откроемся своим ощущениям	247
Размышления после упражнения	248
Внимание на одном объекте и открытое поле осознания	249
Заземление в теле	250
Сканирование тела	251
Осознание тела и сострадание	254
Медитационная практика в положении сидя	256
Положение тела	257
Ключевые элементы практики	258
Начинайте в спокойной обстановке	260
Нет времени заниматься	261

Практика требует терпения	261
Часто и понемногу	263
Заключение	264
Ключевые этапы	264
Глава 8. Работа с принятием	265
Привычные реакции	265
Ознакомление и развитие	267
Намерение, внимание и принятие	268
Эмпирическое принятие	270
Две психологии сострадания	273
Займемся практикой принятия	274
Мотивация	274
Чувствительность	275
Сочувствие	275
Толерантность	276
Эмпатия	278
Отсутствие оценки	280
Развитие наблюдательности	283
Ключевые моменты	285
Глава 9. Формирование сострадательных способностей	287
Сострадание как поток	288
Работа с воображением	291
Нечеткие образы	292
Безопасное место	293
Защищенность в сравнении с безопасностью	294
Вторжение	294
Сострадательный цвет	296
Сострадательный образ	297
Качества сострадательного образа	299
Признаем свое желание быть счастливыми	304
Ключевые моменты	306
Глава 10. Сострадательная личность	309
Развиваем полезные модели поведения	309

Представляем себе свою сострадательную личность	311
Техника “вживания в роль”	312
Качества нашей сострадательной личности	314
Мудрость	314
Чувство прочности и основы	315
Сострадательный мотив и нацеленность	316
Теплота и доброта	316
Как помнить о своей сострадательной личности	319
Выполняем работу сострадания	320
Сосредотачиваемся на своей сострадательной личности:	
сострадание к близкому	321
Сосредотачиваемся на своей сострадательной личности:	
сострадание к себе	323
Перерыв на самосострадание	325
Работа с тревожной личностью	326
Работа с разгневанной личностью	327
Работа с критикующей личностью	330
Сострадательное поведение	333
Ключевые моменты	334
Глава 11. Расширяем наш круг сострадания	335
Четыре благих внутренних состояния	338
Выражаем сострадание к другим	339
Стремление	340
Растворение	342
Уравнивание	343
Растворение и уравнивание “здесь и сейчас”	349
Самоозабоченность	350
Тонглен — давать и получать	351
Практика тонглен	353
Тонглен “здесь и сейчас”	358
Заключение	359
Ключевые моменты	360
Заключение. Сострадательное путешествие	361
Комментарии	365
Предисловие	365

Глава 1	367
Глава 2	369
Глава 3	373
Глава 4	379
Глава 5	385
Глава 6	389
Глава 7	392
Глава 8	393
Глава 9	394
Глава 10	396
Глава 11	397

Глава 9

ФОРМИРОВАНИЕ СОСТРАДАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В этой книге мы определили две различные психологии, которые работают с состраданием. Первая психология предлагает вернуться лицом к состраданию и открыться перед ним.

Для создания основы практики сострадания очень важна осознанность. Она дает нам возможность *прийти к своему* собственному опыту. Также важен процесс принятия. Он дает нам возможность освободиться от стремления к сопротивлению и борьбе с тем, что происходит внутри нас. Мы приходим к *ясному и истинному равновесию* с тем, что происходит. Почувствовать это и разобраться с ним не так просто. Наш внутренний мир насыщен чувствами, сложен и конфликтен. Важными этапами в этом процессе являются осознанность и принятие. Но их недостаточно.

Нам нужно научиться находить в себе ресурсы, которые смогли бы обуздать и сдерживать происходящее внутри нас. Так, чтобы это нас эмоционально не переполнило и не перегрузило. Не нужно, чтобы мы опрометчиво бросались бы без подготовки в боль своих переживаний и жизненных страданий. Необходимо сначала подготовить ресурсы. Так, перед подъемом на гору для подготовки нашего организма мы занимаемся соответствующими тренировками. То же самое касается и сострадания. Итак, сейчас мы подошли ко второй психологии сострадания. Для того, чтобы эффективно отвечать на свои многочисленные внутренние ощущения, нам нужно развить соответствующие способности. С их помощью мы будем умело взаимодействовать с ощущениями других людей. Эти способности формируются различными качествами, которые с рождения присутствуют в нас. Но их все равно нужно

развивать постоянно и целенаправленно. То есть, для развития сострадания необходимо активное стимулирование позитивных эмоциональных систем и тренировка таких качеств, как доброта, устойчивость и смелость. Они зависят, в свою очередь, от стимулирования системы успокоения и аффилиации (см. раздел “Система успокоения и аффилиации” в главе 3). Ощущения доброты и эмпатии, получаемые нами от других людей, которые мы отмечаем, позволяем и принимаем, а также доброта к самим себе, делают этот процесс осознанным [1]. Основные трудности представляют собой наш страх перед этими ощущениями и создание препятствий на их пути. Они оставляют нас один на один со сложными чувствами. Мы остаемся без помощи системы успокоения и аффилиации, которая могла бы смягчить их действие. Если в предыдущих главах мы останавливались, в основном, на первой психологии сострадания, в этой главе мы изучим подробно вторую психологию — формирование сострадательных способностей. Для формирования этих способностей нам нужно понять, как возникает поток сострадания.

Сострадание как поток

Сострадание может быть выражено тремя различными способами. Во-первых, мы испытываем сострадание, направленное другими людьми. И для получения сострадания от других мы открываемся перед ними до какого-то момента. Мы можем направить свои мысли на отслеживание возможных угроз. И тогда мы отвернемся от доброты, предлагаемой другими людьми, или примем ее как должное. Вспомните пример о том, как мы ходили по магазинам и встретили девять вежливых продавцов, которые нам помогли, а один был очень груб и неприветлив. О ком вы расскажете, когда вечером вернетесь домой? Скорее всего, вы не упомянете тех, кто был дружелюбен, а сосредоточитесь на том, кто был груб. Точно также наши мысли отворачиваются от ежедневных проявлений доброты и дружелюбности. Но подумайте, что может произойти, если вы намеренно сделаете усилие для уравнивания вашего внимания. И вы еще раз вспомните улыбающиеся лица и счастье

тех людей, которые смогли вам помочь купить хороший подарок. Представьте, что произошло бы в вашем теле и в ваших чувствах, если бы вы это делали регулярно, а не позволяли вашей системе угроз править балом.

Во-вторых, мы также выражаем сострадание в адрес других людей. Когда мы открываемся перед их страданиями, желаем им добра и испытываем радость от их счастья и благополучия, мы проявляем к ним сострадание. Эти чувства возникают в нас и направляются во внешний мир. В-третьих, сострадание, которое мы ощущаем к самим себе. Оно появляется вместе с нашим искренним желанием не только взаимодействовать с нашим противоречивым мозгом и жизненными драмами, но и испытывать счастье и взаимосвязанность.

“Внутренний круг” атрибутов важен в каждом случае. Например, когда мы испытываем сострадание со стороны других людей, мы чувствуем, что они мотивированы нам помочь. Они внимательны к нашим нуждам. Они эмоционально вовлечены, а не отвлечены. Они могут помочь нам справиться с нашим огорчением. Они могут проявить эмпатию и понять, что с нами происходит. И они не проявляют критику и грубость. Равным образом, когда мы испытываем сострадание к другим людям, мы используем те же самые атрибуты, степень применения которых может меняться. Мы мотивированы помочь. Мы внимательны к их страданиям. Мы стараемся смягчить их, если можем. Когда мы испытываем сострадание к себе, используется то же самое. Необходимо не препятствовать течению потока чувств в эти различные направления. Он будет запускать позитивные эмоциональные системы, которые активизируют сострадание.

Понятие потока сострадания может быть кратко обобщено приведенными ниже тезисами.

- *Сострадание, направленное к нам.* Мы открываем свой разум перед добротой других людей. Мы открываем свой разум и стимулируем области нашего мозга, которые отвечают на доброту других людей. Мы испытываем радостную благодарность и признательность. Это основная тема этой главы.

- *Развитие внутренней сострадательной личности.* Точно также, как актер старается войти в свою роль, мы входим в чувство сострадательной личности. Это основная тема следующей главы.
- *Сострадание, направленное от нас к другим людям.* Когда мы наполняем свои мысли сострадательными чувствами к другим людям, мы обращаем внимание на ощущения в своем теле. Это основная тема главы 11.
- *Сострадание к себе.* Оно касается развития чувств, мыслей и ощущений, формирующих сострадание к себе. Жизнь временами достаточно сложна. И полезно научиться тому, как в эти периоды времени испытывать сострадание к себе. Особенно в отношении трудных эмоций, которые возникают в нашем мозге.

Мы начнем с серии несложных упражнений на воображение, которые доказали свою эффективность в работе с людьми, страдающими тревожностью и депрессией. Это даст возможность потоку сострадания течь свободно и не иссякнуть. Мы далее выполним упр. 8. Оно будет заключаться в формировании чувства безопасности в воображаемом специальном месте. Вопрос безопасности важен. Он входит в систему трех кругов, с которой мы познакомились в главе 3. Нашей начальной точкой для работы с состраданием станет место, в котором мы будем чувствовать себя в безопасности.

В упр. 9 мы займемся получением сострадания, наполненного теми качествами нашего сострадательного разума, которые помогут нам излечить и смягчить “внутреннюю остроту” нашего болезненного эмоционального опыта. Для многих людей это — первый шаг, который нужно сделать перед получением сострадания от других. Они могут испытывать сопротивление к получению сострадания от других людей, так как считают себя недостойными его. Это их заставляет волноваться или вызывает огорчение и тоску (см. главу 6). Возможно, вы решите сразу перейти к упр. 10. Оно заключается в получении сострадания от сострадательного образа, являющегося воплощением всех составных частей (атри-

бутов и навыков) сострадания. Посмотрите, что будет лучше всего работать в вашем случае.

Работа с воображением

Мы отметили в главе 8, что ознакомление и развитие представляют собой два основных этапа тренировки разума. Мы знакомимся со своими мыслями и устанавливаем необходимую стабильность, которая будет являться основой для тренировки сострадания. А сейчас займемся процессом развития. В предыдущих главах мы говорили о том, что эволюция наделила нас сложным мозгом, обладающим многими чертами и потенциалами. И на основе способностей нашего нового мозга к размышлению и воображению мы можем *выбрать*, какие черты развивать. Мы можем выбрать тот тип личности, которым хотели бы стать.

Работа с сострадательным воображением является в этой связи ключевым элементом. Это один из навыков сострадательного круга (см. главу 4). Мы направим свое внимание на создание определенных образов и ощущений в своем разуме. Этому будут посвящены упражнения, следующие далее. Эти упражнения помогут нам подключиться к системе успокоения и аффилиации и развить внутренние сострадательные качества.

Воображение обладает очень мощным потенциалом [2]. То, что мы создаем в своем воображении, имеет колоссальное влияние на наше тело и наши мысли. Например, если мы голодны и видим еду, это вызовет у нас обильное выделение слюны и желудочного сока. Но, представим себе, что сейчас поздний вечер, все закрыто, и мы не можем купить еды. Все равно, мы почувствуем выделение слюны и желудочного сока. Другим примером, подтверждающим реакцию нашего тела на наше воображение, будут наши сексуальные фантазии в отношении человека, который нам нравится. И наше тело будет реагировать на наше воображение так же, как оно реагировало бы, если бы этот человек стоял рядом с нами.

Равным образом, если мы разгневаны и представляем себе, что мы с кем-то спорим, наше тело и мозг будут вести себя точно так же, как если бы мы спорили в реальности. Если человека подклю-

чить к аппарату сканирования головного мозга и попросить вспомнить недавно произошедший спор, то будет заметна активизация областей его мозга, связанных с гневом. Точно также моменты, когда мы испытываем тревогу или представляем себе потенциальную угрозу, стимулируют нашу систему тревоги. И наоборот, мы можем сосредоточиться на чем-то, что очень хотели бы получить. Например, на шикарном летнем отдыхе на дорогом курорте. Это вызовет в нас бурю эмоционального возбуждения. Эти примеры дают нам прекрасную возможность признать как мощно, вызывая определенные чувства и мысли, наше воображение влияет на наш мозг и тело.

Таким же образом работает и сострадательное воображение. Если мы сосредотачиваемся на доброте и заботе, это влияет на наши чувства и определенным образом стимулирует наше тело и мысленные процессы. Многочисленные исследования показали, что, если мы сосредоточены на чувствах проявления и получения заботы, это оказывает сильное положительное влияние на наше ощущение эмоционального благополучия. Чем больше мы выражаем доброты и поддержки по отношению к другим и к себе, тем более счастливыми и здоровыми мы себя чувствуем [3].

Нечеткие образы

Некоторые люди думают, что не могут заниматься визуализацией потому, что у них не получается в своих мыслях создать четкие и устойчивые образы. Они не совсем правильно понимают, что из себя представляет практика воображения. Если я спрошу вас: “Что такое машина?” то в вашем разуме, скорее всего, возникнут разрозненные образы. Если я спрошу вас: “Что вы ели сегодня на завтрак?” образ будет воспроизведен из вашей памяти. А если я спрошу вас: “Какой вид летнего отдыха вам нравится?” в вашем разуме появятся меняющиеся образы, показывающие то, что вы любите. Это могут быть теплые или холодные страны, или какая-то активная деятельность, или просто лежак рядом с бассейном. Эти меняющиеся и неопределенные образы и есть то, что мы имеем в виду, когда говорим о воображении. Они разрознены и мимолет-

ны. У вас даже может совсем не быть *четкого* образа, просто впечатление. Но этого будет достаточно для того, чтобы дать кому-то, кто спрашивает, что вы ели на завтрак, подробную информацию. Поэтому не пытайтесь создать яркие моментальные снимки, которые будут четкими и качественными. Если возникнут мимолетные впечатления и какие-то фрагменты — уже хорошо. Основное внимание этой работы воображения уделено *ощущениям*, которые мы стараемся сформировать. Связь с *чувством* гораздо более важна, чем четкий визуальный образ.

Безопасное место

Мы ранее уже говорили, что для начала нужно сформировать чувство внутренней безопасности и поддержки. Поэтому перед тем, как заняться практикой сострадания, необходимо создать правильные условия. Окружающая обстановка должна поддерживать нас и способствовать нашей работе, где бы мы ни находились. Когда мы занимаемся обустройством семейной жизни, мы находим прекрасный дом, уютный и теплый, чтобы было где жить нашей семье. И точно также нужно найти правильные условия для пробуждения нашей внутренней сострадательной личности.

В упражнении ниже мы займемся воображением. Мы представим себе, какое место сможет обеспечить нам чувство безопасности и спокойствия. Таким будет любое место, которое вам нравится. Это место может быть реальным, там, где вы недавно были. Или каким-то очень знакомым вам местом в любимой комнате вашего дома или вашем саду. Это место может быть вымышленным. Например, тем, которое вы видели в кино, или про которое читали в книге. Или это может быть местом, полностью придуманным вашим воображением. Оно может быть на открытом воздухе, где-то на природе. Или в помещении, в безопасном доме. Это может быть день или ночь, лето или зима. Все, что сможет обеспечить вам чувство безопасности и ощущения того, что вам здесь рады. И в этом месте будет царить атмосфера легкости и беззаботности.

Защищенность в сравнении с безопасностью

Сделаем четкое разграничение между безопасностью и защищенностью (см. раздел “Разделяя защищенность и поиск безопасности” в главе 3). Один из пациентов Пола представил свое безопасное место в виде бункера глубоко под землей, о котором никто не знает. На самом деле здесь имеется в виду защищенное место, предназначенное для недопущения проникновения того, что может вам навредить. Проблема с подобными местами в том, что чувство успокоения, создаваемое ими, несет в себе мало радости и мало свободы. Это образ, создаваемый нашей системой угроз для того, чтобы не впустить эти угрозы. Такое место похоже на клетку или капкан. Как вы выберетесь из бункера? Как вы будете развиваться и строить доверительные отношения? Впрочем, в некоторых случаях люди создают безопасное место, а потом работают над тем, чтобы становиться более открытыми.

Под *защищенностью* мы понимаем такое место, где мы чувствуем себя абсолютно непринужденно. Там мы открыты к исследованиям и можем свободно развиваться. Это не западня, не ловушка и не заточение в камере. Иногда люди любят представлять себя в безопасности под одеялом или зарывшись в постель. Но важно, чтобы для нас это место несло радость и свободу, а не было бы просто тем местом, где можно спрятаться. То есть, ощущение свободы, а не препятствование проникновению угрожающих моментов, является ключевым при представлении в нашем воображении безопасного места.

Вторжение

Когда люди занимаются практикой воображения, они могут испытывать так называемое “вторжение”. Представьте себе, что вы создаете образ безопасного места. И вдруг в нее вторгается то, чье присутствие вам совсем не нужно. Например, в своем воображении вы неожиданно видите бомбардировщик, который летает над вашим безопасным местом и сбрасывает на него бомбы! Вторжение встречается достаточно часто. Справиться с ним поможет осоз-

нанность. Вы не реагируете на вторжение, а просто отмечаете, что оно существует. Затем вы переносите свое внимание обратно на процесс визуализации вашего безопасного места. Неважно, какое количество вторжений вы испытаете. Задача просто отметить их и вернуть ваше внимание к тому, чем вы заняты.

Упражнение 8. Создание безопасного места

Найдите место, где вы сможете удобно сесть или лечь, и где вас ничто не потревожит. Затем следуйте осозанным этапам успокаивающего ритмического дыхания, заземления, спокойствия и поддержки дыхания (упр. 6). Если у вас времени не так много, выполните успокаивающее ритмическое дыхание (см. упр. 3) и по-дружески улыбнитесь. Как только ваш разум успокоится, представьте себе место, которое вызывает у вас чувства защищенности и спокойствия. Вы можете определиться с таким местом сразу или будете выбирать, переходя от одного к другому. Это нормально. Помните, что усилия вы не делаете. Полезно уже само действие по воображению подобного места.

Когда вы определитесь с местом, представьте, что вас окружает. Что вы видите? Какие цвета вас окружают? Насколько они насыщены? Яркое ли освещение? Какое это время дня? А теперь настройте свое внимание на звуки, которые вас окружают. Звучат они громко или тихо? Слышите ли вы какие-либо звуки животных? Пение птиц, например? Теперь переключите ваше внимание на свои физические ощущения. Отметьте, какая вокруг вас температура, и как открытые участки вашей кожи ощущают окружающий воздух. Возможно, вы находитесь в своем безопасном месте без обуви, босиком. Если это так, почувствуйте, какая под вашими ногами земля. Отметьте, ощущаете ли вы в своем безопасном месте какие-либо запахи.

После того, как вы отметили ощущения ваших органов чувств, перейдите к анализу своих ощущений, которые вызывает у вас это место. Представьте себе, что ваше безопасное место приветствует вас и радуется, что вы здесь. Вы сами его сотворили, и вы полностью ему соответствуете. Если неподалеку растут деревья, они вас приветствуют. А если вы находитесь под толстым одеялом, оно вас приветствует тоже. Если вы на берегу моря на песчаном пляже, тихие перекатывающиеся волны приветствуют вас. Таким образом создайте ощущение, что вас ждут, и что вы желанны. Мягко и по-дружески улыбнитесь, когда вы это себе представите. Наслаждайтесь этими чувствами желанности. Отметьте, что произойдет с вашими ощущениями, когда вы улыбнетесь. Когда вы представите себе, что это место

само счастливо от того, что вы здесь находитесь, как вы это ощутите? Создайте эмоциональную связь со своими ощущениями, даже если это и просто мысленные представления того, где может быть такое место.

Вы можете выполнять это упражнение настолько долго, насколько вы захотите. Когда вы будете заканчивать свое занятие, дайте образу постепенно растаять. Затем потянитесь. Сохраните этот образ в своем воображении в течение всего оставшегося дня или переходите к следующему упражнению по практике воображения. Помните, что безопасное место создано вами, и вы всегда можете туда вернуться, как только захотите. Это просто результат воображения. Если в течение дня вы почувствуете какое-либо огорчение, сделайте несколько глубоких успокаивающих вдохов и перенеситесь в это воображаемое безопасное место. Вы можете вернуться туда в любое время и еще раз испытать чувства желанности и безопасности, которые вам дает это место.

Сострадательный цвет

В этом упражнении мы перейдем от ощущения безопасности и желанности к чувству сострадания. Источник чувства, наполняющего нас, будет находиться вне нас. И в этот раз источником сострадания будет не человек, а цвет. Надо сказать, что цвет содержит определенные качества разума, которые мы изучим дальше. Это мудрость, устойчивость, теплота и доброта.

Упражнение 9. Сострадательный цвет

Примите удобное положение тела, которое не будет вас стеснять. Затем следуйте осознанным этапам успокаивающего ритмического дыхания, заземления, спокойствия и поддержки дыхания (см. упр. 6). Если у вас времени не так много, выполните успокаивающее ритмическое дыхание (см. упр. 3). Как только ваш разум успокоится, представьте себе цвет, который ассоциируется у вас с состраданием, и который принесет ощущение тепла и доброты. Он может представиться вам как свет, туман, дымка или переливание цвета. Это может быть мимолетной вспышкой. Подумайте, можете ли вы тогда представить, как он окружает вас или находится рядом с вами. Представьте себе, как цвет проникает в ваше тело через область сердца и медленно распространяется в нем. Представьте себе, что он содержит мудрость, устойчивость, теплоту и доброту. Улыбнитесь мягко и по-дружески.

Когда вы представляете себе, как цвет распространяется внутри вас, он занимается исключительно тем, что помогает вам, укрепляет вас и поддерживает вас. Представьте себе, как он оmyвает ваше тело, смягчает и облегчает те области, в которых вы испытываете трудности, боль или напряжение. Возможно, что на его пути будут возникать какие-то препятствия и преграды. Особенно, связанные с чувством того, что вы не заслуживаете подобной поддержки и доброты. Просто признайте, что это вторжения, которые отвлекают вас, и осознанно перенеситесь обратно к работе с сострадательным цветом. Помните о том, что эти упражнения направлены на стимуляцию определенных областей мозга. Поэтому не бойтесь, если вам иногда будет казаться, что отвлекающие вторжения вас эмоционально перегружают. Просто улыбнитесь себе и возвращайтесь к успокаивающему ритмическому дыханию. Постарайтесь выполнять это упражнение как можно лучше. Когда вы будете заканчивать свое занятие, дайте сразу с сострадательным цветом постепенно растаять. Затем потянитесь. Постарайтесь, чтобы "ощущение" сострадательного цвета сопровождало и поддерживало вас в течение всего дня.

Сострадательный образ

В следующем упражнении мы визуализируем сострадание, которое получаем от высшей сострадательной сущности. Этот вид визуального упражнения применяется во многих духовных и религиозных практиках. Многие тысячелетия люди использовали молитву в качестве способа обращения к Богу (или духовному божеству) и открытия себя перед ним. Они искали доверия и подтверждения того, что Бог их любит и принимает. Одной из причин возникновения и работы подобных практик является то, что представление любви и заботы со стороны совершенного существа обладает колоссальной силой.

Последователи тибетских буддийских традиций обращаются к образу Ченрезига как к воплощению всех мудрых и сострадательных качеств во всей вселенной. И как только они ощущают, что Ченрезиг с ними и внимательно их слушает, они обращаются к нему с молитвой о благословении и прощении. В реальности происходит то, что они открывают *в самих себе* этот всеобъемлющий потенциал. А молитва и визуализация представляют собой спосо-

бы достижения того, о чем они просят. Процесс визуализации совершенного сострадательного существа уходит вглубь истории на тысячи лет. Для всего человеческого вида это вопрос колоссальной важности [4].

Одним из основных вопросов, раскрываемых этой книгой, является наследство, которое мы получили от млекопитающих. Оно сформировало наш мозг таким образом, чтобы тот давал положительную реакцию на любовь и заботу со стороны значимых для нас субъектов. В главе 2 мы это изучили подробно. Однако, эти ранние взаимоотношения, связанные с заботой, для некоторых из нас были нарушены. Мы не получали любви и внимания, которых желали, и были различными способами отвержены. В этом упражнении мы представляем себе, как получаем от *высшего* сострадательного существа любовь и заботу. Сами мысли о том, что вы хотите получить от высшего сострадательного существа, запускают в вашем разуме процесс постепенного движения к тому, что вам действительно нужно. Точно также, как вы думаете о своем любимом блюде, когда вы голодны. Или об идеальном сексуальном партнере, когда хотите секса. Наша коллега Дебора Ли (Deborah Lee) придумала для этого специальный термин “наш идеальный воспитатель” (“our perfect nurturer”). Он означает то, что это для нас подходит идеально, оно дает именно то, что нам нужно [5].

В этой части упражнения мы будем работать с силой нашего собственного воображения. Мы создадим самое сострадательное существо без человеческих слабостей и ограничений, какое только мы сможем создать. Кто-то предпочитает представлять себе высшее существо в облике человека. Например, мудреца. Кто-то представляет себе что-то неодушевленное, как дерево, гору или бездонный океан. Кто-то думает об образе в виде потока света. То, что вы выберете для визуализации, полностью зависит только от вашего воображения и предпочтений. Важный момент — ваш сострадательный образ будет наделен *разумом*, который нацелен исключительно на вас. Если говорить про атрибуты сострадания, то это сострадательное существо будет мотивировано таким образом, чтобы его или ее сострадание помогало вам. Оно будет чувствовать ваши потребности и эмоционально настраиваться на ваше огор-

чение. Оно будет способно быть терпимым и принять любую боль и невзгоды, с которыми вы будете сталкиваться. Оно будет понимающим и эмпатичным. И оно никогда не будет вас оценивать или судить о ваших поступках. Иметь какой-то определенный визуальный образ совсем не обязательно. Достаточно просто подумать о таком образе. Важно “ощущение” сострадательного высшего существа.

Ключевым моментом является то, что ваш сострадательный образ полностью сострадателен именно *для вас*. Вы можете быть собой в его присутствии. Нет необходимости пытаться быть тем, кем вы не являетесь. Ваш сострадательный образ не будет вас осуждать или критиковать. Он полностью понимает вас, принимает вас и любит вас.

Качества сострадательного образа

Мудрость

Ваш сострадательный образ наполнен мудростью, которая преодолела многие трудности. Жизненный опыт этой сущности смог выковать свою мудрость. Она не какая-то там абстрактная или оторванная от реальности. Сострадательный образ понимает природу жизни на Земле. Он понимает, что все мы находимся в жизненном потоке. Мы находимся в чем-то более значительном и могущественном, чем мы сами. У нас есть мозг, который мы не выбирали. Этот мозг переполняется всеми видами различных эмоций, фантазий и трудностей. Он попадает в замкнутый круг таких эмоций системы угроз, как тревога и гнев. Также, как и Будда, эта сущность понимает, что жизнь полна страданий, потому что она непостоянна. Мы часто гоняемся за тем, что не можем получить, и пытаемся удержать то, что не можем удержать. И это приносит нам страдания. И оно признает, что те чувства, фантазии и мотивы, которые испытываете вы, многие люди испытывали до вас. Мы называем их общечеловеческими ценностями. Мы все в одной лодке. Мы все созданы одинаковым способом. В сущности, все, что происходит с каждым из нас, не является личным опытом отдельного человека. Если вы определите связь между этим моментом и кругом

сострадания, то ваш образ будет обладать чувствительностью, сочувствием и эмпатией. Они все появятся из глубокого понимания природы страдания.

Прочность и великодушная основа

Ваш сострадательный образ обладает внутренней устойчивостью и уверенностью. Они сформированы его опытом и пониманием. Он не является слабым и покорным. Ваше огорчение не приводит его к эмоциональной перегрузке. Вы представляете, что он полностью вас понимает и также испытал что-то подобное. Опыт и мудрость служат ему прочной основой.

Мотивация и нацеленность

Ваш сострадательный образ полностью нацелен на ваше счастье. Ваши трудности и страдания не мешают ему. Эта нацеленность не является какой-то холодной и обособленной. Она наполнена теплом и добротой. Эта доброта не мешает его силе и стойкости, а также его способности быть терпимым к трудностям. Если говорить о круге сострадания, то он делает все для того, чтобы прочувствовать ваши страдания. Он не дает им какую-либо оценку и испытывает большое желание их облегчить.

Сейчас кто-то скажет, что высшего существа с такими качествами существовать не может, оно полностью вымышлено. Тогда насколько все это полезно? Но именно в этом и заключается смысл. Наше воображение настолько могущественно, что может стимулировать наши эмоциональные системы так же, как и “реальные вещи”. Другие скажут, что представление себе высшего сострадательного существа без человеческих слабостей нереально. В какой-то мере это правда. Но поймите, что образ и *не должен быть реальным*. Он не представляет собой какую-то замену реальных взаимоотношений. Вы его сами создали, и вы наделяете его какими-то качествами. Вы работаете с вашим разумом таким образом, что это активизирует определенные системы вашего мозга. Это активизирует вашу мудрость, авторитет и нацеленность. По мере того, как растет ваша сострадательная способность, вы будете ощущать себя более сострадательным по отношению к себе

и другим. Это является смыслом второй психологии сострадания, которую мы изучаем в этой главе.

Когда мы начинаем работать с этой практикой, она вызывает в нас сильные чувства. Она может разбудить в нас чувство одиночества, которое мы испытывали на протяжении долгого времени. И тогда вы ощутите печаль и, возможно, заплачете. Помните о том, что печаль — это нормальная человеческая эмоция. Пусть она вас не отталкивает от ваших переживаний. Постарайтесь максимально быть вместе с вашей печалью и проработать ее. Вы являетесь лучшим авторитетом по всем этим практикам. Только занимайтесь ими в приемлемой для вас степени. Форсировать какие-то моменты необходимости нет.

Упражнение 10. Сострадательный образ

Примите удобное положение тела, которое не будет вас стеснять. Затем следуйте осознанным этапам успокаивающего ритмического дыхания, заземления, спокойствия и поддержки дыхания (см. упр. 6). Если у вас времени не так много, выполните успокаивающее ритмическое дыхание (см. упр. 3) и по-дружески улыбнитесь. Как только ваш разум успокоится, подумайте, какие качества вы бы хотели видеть в вашем сострадательном образе. Может быть полное принятие вас во всем. Или вы хотели бы, чтобы ваш сострадательный образ испытывал к вам большой интерес и сильную привязанность. Или чувство родства и принадлежности. Если вы чувствуете, что не заслуживаете сострадания, подумайте, какой образ вам нужен для того, чтобы почувствовать, что вы достойны любви. Если вы думаете, что окружающие вас не понимают, подумайте, какой образ вам нужен, чтобы почувствовать, что вас поняли. Вы воздаете сострадательный образ, который *для вас* является совершенным.. Иногда мы пытаемся спрятать или подавить свои чувства или фантазии; Но наш совершенный сострадательный образ понимает эти действия, потому что он является частью человеческой сущности. Ваш совершенный сострадательный образ всегда поможет вам быть более сострадательным к себе и другим людям. Он никогда не будет вас критиковать.

Мы будем об этом помнить и сосредоточимся на том, как будет выглядеть ваш сострадательный образ; Хотите ли вы, чтобы он был молод или стар? Будет ли это мужчина или женщина? А может быть это будет не человек, а, например, животное, море или свет? Когда вы думаете о вашем

сострадательном образе, просто отмечайте, что приходит в вашу голову. По мере работы с этой практикой вы заметите, что в голову приходят разные образы. Вам не нужно останавливаться на одной версии. Просто смотрите, что происходит. И в каждом конкретном случае выбирайте то, что вы чувствуете наиболее полезным для себя. Как будет звучать ваш сострадательный образ? Если бы он разговаривал с вами, каким бы тоном обладал его голос? Если ваш образ имеет человеческий облик, каким будет выражение его лица? Отметьте, как он улыбается вам или проявляет свое внимание к вам. Ассоциируется ли он с каким-нибудь цветом или цветами? Формируйте ваш совершенный сострадательный образ, размышляя следующим образом. Что в любом случае является для вас идеальным? Что полностью соответствует вашим нуждам?

Вы можете вспомнить ваше безопасное место и представить себе, что вы встречаете ваш сострадательный образ там. Это поможет вам. Представьте себе, что он идет к вам навстречу. Он идет познакомиться с вами, а вы идете навстречу ему. Почувствуйте, как ему приятно познакомиться с вами. Затем представьте себе, как он стоит перед вами или сидит с вами рядом. Сосредоточьтесь на присутствии этого совершенного сострадательного образа и чувстве, что он с вами.

А сейчас представьте себе, что ваш сострадательный образ обладает определенными особыми качествами. Сосредоточьтесь сначала на чувстве доброты и тепла, которые излучает этот образ. Примите собственное сострадательное выражение лица и представьте себе нежные чувства этого образа. Представьте, что вы чувствуете себя с этим образом в абсолютной безопасности. Помните, что чувствуете ли вы на самом деле себя в безопасности или нет — это неважно. Самое главное, чтобы вы представляли себе, как это будет. Отметьте, какие ощущения у вас возникают, когда вы чувствуете себя в безопасности с этим сострадательным образом.

Теперь сосредоточьтесь на его зрелости, авторитете и уверенности. Ваша боль или огорчения не приносят ему эмоциональную перегрузку. Он не отворачивается от странных вещей, которые приходят в вашу голову. Он понимает ваш сложный и противоречивый мозг, который вызывает эти моменты. Представьте себе, как вы находитесь вместе с вашим совершенным сострадательным образом, обладающим всеми этими качествами.

Затем представьте себе, что ваш сострадательный образ обладает великой мудростью, истоки которой заключаются в его жизненном пути и опыте. Эта мудрость излучает сильное желание помогать и поддерживать. Представьте себе, что мудрость понимает все трудности, с которыми вам

приходится сталкиваться в жизни. Это ваши надежды и страхи. Он вам дает мудрость. Представьте себе, что вы чувствуете, как эта мудрость вас охватывает, когда вы находитесь рядом с совершенным сострадательным образом.

А теперь сосредоточьтесь на своем сострадательном образе, который полностью *нацелен* на вас. Что бы ни происходило, ваш сострадательный образ полностью нацелен на том, чтобы поддержать вас стать более сострадательным по отношению к себе, к другим и в вашем движении по жизни. Представьте себе, что его принятие, доброта и нацеленность дается вам просто так. Это его единственная цель. Если вы откажетесь от него на какое-то время, пока вы в нем не будете нуждаться, ничего плохого не произойдет. Вы можете подумать, что вы это не заслуживаете. Тогда вспомните, что вы занимаетесь развитием вашего личного разума. Те образы, которые вы создаете, являются образами, созданными вашим собственным разумом. Представьте себе, что это похоже на то, что ваш сострадательный образ полностью нацелен на заботу о вас, и он вам помогает преодолевать ваш жизненный путь.

Теперь, после успокаивающего ритмического дыхания и с дружеской улыбкой на устах представьте, как ваш совершенный сострадательный образ говорит вам приведенные ниже слова. Он их произносит очень добрым и мягким голосом, таким, как вы только себе можете представить, с полной нацеленностью на вас.

- Будь свободен от страданий, [произнесите про себя свое имя].
- Будь счастлив, [произнесите про себя свое имя].
- Будь успешным, [произнесите про себя свое имя].
- Обрети мир и благополучие, [произнесите про себя свое имя].

Представьте себе, как ваш сострадательный образ смотрит на вас с глубокой искренней добротой и говорит эти фразы. Он на самом деле желает вам, чтобы вы избавились от страданий, чтобы вы были счастливы и успешны и обрели мир. Почувствуйте, как эти слова связаны с намерением, теплотой и нацеленностью. Если хотите, вы можете сосредоточиться только на одной или двух этих фразах. Вы также можете придумать сами те фразы, которые найдут у вас отклик.

А затем дайте вашему сострадательному образу постепенно растаять, когда вы сочтете нужным. Всегда помните о том, что это результат работы вашего собственного воображения. Вы обращаетесь к своим внутренним способностям к состраданию. Вы открываете двери перед вашими соб-

ственными сострадательными чувствами и дарованиями для того, чтобы они вам помогли. Эти чувства доступны вам в любой момент, потому что они являются частью вас и исходят от вас. Вы можете обращаться к ним в любое время, как только научитесь их отмечать.

Постарайтесь заниматься этой практикой каждый день, так часто, как вы можете. Даже, если вы сможете этому уделить лишь небольшое время. Иногда все, что нам нужно сделать, это сосредоточиться на своем сострадательном образе. Мы просто воспроизводим его в своем разуме без прохождения всех описанных этапов. Важно установить связь с *ощущением* образа. Этого часто достаточно, чтобы мы ощутили его присутствие и то, что он нам помогает и поддерживает.

Кто-то из вас может сейчас сказать: “Ну, хорошо, предположим, я сталкиваюсь с убийцей или психопатом. Или узнаю, что у меня самого есть какая-то темная сторона. Как я могу испытать к этому сострадание?” Как мы объяснили в главе 4, это представляет собой основное недопонимание. Во-первых, тот, с кем вы столкнетесь, не выбирал мозг психопата или убийцы. Да и вы сами не выбрали мозг, который одолевают какие-то деструктивные побуждения. Во-вторых, сострадание не означает, что причинять людям вред — нормально. Абсолютно нет. Сострадание не скажет: “Хорошо, продолжай в том же духе”. Сострадание основано на понимании того, что люди, испытывающие подобные стремления, не выбрали их. И мы искреннее желаем, чтобы *источник* этих деструктивных стремлений внутри вас или в других людях иссяк, как только вы увидите вашу взаимосвязанность со всей жизнью.

Признаем свое желание быть счастливыми

Не будем препятствовать своему желанию быть теми, кто мы есть, не испытывая стыда и не притворяясь. И понемногу будем открываться перед пониманием, любовью и добротой, которые исходят от нашего совершенного сострадательного образа. На основе этого сделаем еще один шаг вперед и признаем свое глубокое жела-

ние быть счастливыми. Мы бываем настолько зажаты самокритикой и негативным внутренним диалогом, что отказываемся принять простую правду. Этот общий момент объединяет все живые существа. Все живое стремится к счастью и избавлению от страданий. В этом отношении мы все равны.

Упражнение 11. Признаем свое желание быть счастливыми

Примите удобное положение тела, которое не будет вас стеснять. Затем следуйте осознанным этапам успокаивающего ритмического дыхания, заземления, спокойствия и поддержки дыхания (см. упр. б). Если у вас времени не так много, выполните успокаивающее ритмическое дыхание (см. упр. 3) и по-дружески улыбнитесь. Как только ваш разум успокоится, задайте себе перечисленные ниже вопросы.

- Что я ищу в своей жизни?
- Если бы я лежал на смертном одре и размышлял о своей жизни, какие прекрасные мгновения я бы вспомнил? Что бы я вспомнил из того, что встретил на своем жизненном пути?
- Что я считаю наивысшими ценностями?

Эти вопросы нужно задать себе и не стараться найти на них точные ответы. Это как бросить камешек в глубокий колодец. Просто задайте вопрос и оставьте его наедине с собой. Ваш разум ответит на него в свое время и на своем языке.

Ответы, которые вы получите, могут быть поверхностными. Они могут быть связаны с физическими удовольствиями или удовлетворением материальных потребностей. Тогда задайте вопросы еще раз. Обратите внимание, получится ли у вас открыть внутреннюю тоску, которая передает истинное ощущение счастья. Это то, что находится у вас глубоко внутри и выходит на поверхность. Это ощущение может быть выражено множеством различных способов.

Примите это стремление к истинному счастью. Примите его значимость, полноту, внутренний мир и блаженство. Это фундаментальная основа того, кто вы есть. Признайте, что ваше стремление к своему личному благополучию находится в самом центре вашей личности. Просто примите его присутствие внутри вас.

А теперь, признав это стремление к счастью в качестве основы вашей личности, произнесите несколько раз на выдохе приведенные ниже фразы.

- Пусть я буду счастлив...
- Пусть я испытаю успех в жизни...
- Пусть я найду мир, счастье и радость...

Подобные упражнения используются в разных духовных традициях. Их основная цель — обратиться к искреннему желанию, чтобы страдания закончились, и пришла радость. Важно отметить, что никто из нас страдания не выбирает. Хотя мы часто ведем себя так, что наши страдания увеличиваются. Никто не просыпается утром и не думает: “Мне сегодня нужно страдать побольше”. Впрочем, иногда мы верим в то, что если мы страдаем, то Бог нас любит. Или мы можем причинять себе неудобства, потому что знаем, что в долгосрочной перспективе это нам поможет (например, когда ходим в тренажерный зал). Или мы можем испытывать страдания от тяжелой работы, которая имеет для нас жизненный смысл. Например, люди, которые страдают из-за своего творчества или посвящают свою жизнь служению другим. Но даже, если мы и страдаем таким образом, высшая цель — это счастье и мир. И мы сказали бы еще, сопричастность.

Если вы чувствуете, что не заслуживаете счастья, проанализируйте это ощущение более внимательно. Спросите себя, что стоит за страхом быть счастливым. Точно также, если вы чувствуете, что не заслуживаете того, чтобы вас любили и о вас заботились, посмотрите, что находится за этими убеждениями. Не нужно препятствовать контакту или диалогу со своим внутренним сострадательным образом. И тогда мы поймем, как не даем себе быть счастливыми. Часто это приводит к боязни установления социальных связей и общения, а затем к чувствам стыда, отверженности и обиды.

Ключевые моменты

- Осознание обеспечивает понимание разума и механизмов его работы. Сострадание обеспечивает развитие внутренней способности справиться со страданием и облегчить его. Это вторая психология сострадания.

- Сострадание — это активный процесс, который включает в себя потоки чувств: от других людей к себе, от себя к другим людям и от себя к себе.
- Сострадательное воображение основывается на наших внутренних позитивных эмоциональных системах. Оно запускает их для противостояния трудностям и стрессу.
- Создание образа своего безопасного места активизирует систему успокоения и создает условия для пробуждения наших сострадательных способностей.
- Чтобы представить себе получение сострадания от нечеловеческого источника, мы используем сострадательный цвет. Для некоторых людей в начале практики это будет не так тревожно.
- Сострадательный образ представляет собой высшее сострадательное существо, наделенное определенными качествами. Представляя себе, как мы их получаем, мы понимаем, на что оно похоже.
- После работы с сострадательным образом следующим шагом будет признание своего желания быть счастливыми.