



# ПРЕДИСЛОВИЕ

## **Мудрость нашего времени и всех времен**

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

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

После того как на Хиросиму в 1945 году сбросили бомбу, город наполнили панические слухи о том, что больше там никогда не вырастут ни трава, ни деревья, ни цветы. Была ли эта катастрофа действительно настолько разрушительной, что все, на что люди рассчитывали, о чем они заботились, все законы природы были полностью разрушены взрывом бомбы? И хотя при столкновении со столь масштабными страданиями для нас естественно задаваться вопросом о существовании возможности духовного обновления, личностной подлинности и нравственного благополучия, трава в Хиросиме все-таки выросла. И уцелевшие после взрыва, видя это, смогли продолжить жить дальше, даже после того, как их мир был внезапно и безжалостно уничтожен. Пока

я думала об этой истории, мне в голову пришла мысль заняться поиском того, что осталось цельным и устояло даже перед лицом разрушений или потерь.

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

Я раз за разом задавала себе этот важный вопрос. Такой подход к решению проблемы всегда заставляет меня глубже заглянуть внутрь себя, как, впрочем, и внимательно оглядеться по сторонам: *что еще осталось неизменным и истинным?*

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

Обычно вам предлагается выбрать того, с кем вы видите время от времени, чтобы постараться определить, насколько усилилась ваша с ним связь. В течение более чем тридцати лет мы вместе с коллегами часто рекомендовали выбирать в качестве нейтрального человека, например, кассира в магазине — прекрасный пример того, кто ежедневно оказывает нам услугу, но кого мы склонны воспринимать как малозначительного человека. Но когда я начитывала материал в разгар свирепствующей пандемии и самоизоляции, до меня вдруг дошло: «Мы же умрем с голоду, если эти люди не будут ходить на работу... Как глупо быть безразличными по отношению к ним!»

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

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

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

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

# ВВЕДЕНИЕ

## **Мы все в одной лодке**

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

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

Усилия, потраченные на перемены, — выражение нашего личного достоинства и преданной веры в то, что мы играем важную роль в этом мире. Мы принимаем участие не только в попытках ускорить перемены здесь и сейчас, но также оказываемся задействованными в пробуждении и оживлении веры в то, что, как считаем, когда-нибудь станет возможным.

Роберт Турман, профессор Колумбийского университета, использует метод визуализации, чтобы научить нас обретению практического опыта жизни с состраданием. «Представьте нью-йоркское метро, — говорит он, — и его захват инопланетянами. И раз! — они проникли в вагоны подземки, поэтому все, кто в этот момент оказался там, должны

остаться в них навсегда. Если кто-нибудь проголодался, то мы помогаем найти ему пищу. Если кто-нибудь запаниковал, мы делаем все возможное, чтобы его успокоить. И происходит это не потому, что мы обязаны их любить или оправдывать их поступки, а из-за того, что нам придется жить с ними всегда». Роберт спрашивает: «Что вы на это скажете? Все дело в том, что каждый в вагоне подземки находится там *вместе* с другими людьми — то есть мы коллективно владеем планетой, принимаем участие в жизни друг друга, и результаты наших действий и откликов, как и чужих, распространяются во все стороны, как круги на воде».

Мы не живем в полной разобщенности, разъединенные со всеми, — хотя порой может так казаться. Все, что происходит с другими, неизбежно влияет на нас. Даже если мы не замечаем или не обращаем внимания на ситуацию, в которой находятся незнакомые нам люди, нам приходится пробуждаться и приходиться к осознанию того, что наши жизни в действительности хитроумно переплетены. То, что случается «где-то там», никогда только «где-то там» не происходит — оно плавно перетекает из одного места в другое, из одной ситуации в другую. И то, что мы делаем здесь и сейчас, чрезвычайно важно. Такого рода взаимосвязанность не только осознается на духовном уровне — ее подтверждают научные данные, наглядно показывают экономические данные, а осознанные нами экологические проблемы однозначно демонстрируют то же самое, и даже эпидемиология не остается в стороне.

Мы все боремся за то, что должно быть изменено, и за то, что должно оставаться неизменным, таким, как оно есть; за то, на что мы можем повлиять и что остается нам неподвластным; за усилия, предпринимаемые в целях ускорения наступления перемен к лучшему; и за то, как можно сжечь мосты или до основания все разрушить. Я узнала, что медитация может предоставлять нам средства, способные помочь, чтобы ярость плавно перетекала в храбрость,

а печаль — в способность противостоять ей. Мне пришлось узнать на собственном опыте, что если ваша личная жизнь разбита вдребезги из-за действий других людей, то медитация, направленная на расширение перспектив возможного, помогает снова взять себя в руки и собрать себя по крупицам. И несмотря на то, что это полностью противоречит тому, чему многих из нас учили в жизни, я тем не менее поняла, что молчаливое одобрение не всегда одна из разновидностей бездеятельности.

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

Я занимаюсь этими практиками уже несколько десятков лет — как с людьми, обращающимися за помощью, так и лично, пытаюсь справиться с вызовами, которые жизнь бросает мне в лицо. *Осознанность* — это книга, которую

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

Включенные в канву повествования примеры разнообразных медитаций или упражнения по развитию навыков созерцательности предназначены для применения на практике. Каждая медитация построена таким образом, чтобы в ней прослеживалась главная мысль, о которой ведется речь в главе, и она служила бы в качестве духовной практики по перенесению этих принципов в жизнь посредством фиксации нашего внимания, концентрации энергии, помогала бы идти по жизни более легко и непринужденно, обогащая наш опыт любви и сострадания. Для занятий духовными практиками от вас потребуется десять свободных минут, во время которых нужно поудобнее устроиться в кресле, внимательно прочитать то, что необходимо сделать, затем закрыть глаза, если при этом чувство комфорта не покинет вас (или их приоткрыть), и приступить к выполнению упражнений. Каждое нужно повторять по несколько раз, чтобы сна-

---

чала опробовать на практике и быстрее освоиться с ними, а затем сделать для себя вывод, какое из них вам хочется делать снова и снова.

Во время работы над этой книгой я беседовала со многими духовными наставниками, которые учат нас идти дорогой перемен. Это и поэты, и драматурги, и защитники справедливой оплаты труда, и борцы за социальное равенство, за сохранение чистоты окружающей среды и многие, многие другие. Кто-то из них предлагает классические медитативные практики, кто-то — более вольную их интерпретацию, но тем не менее все они сталкиваются со схожими вызовами на пути поиска позитивного влияния на мир.

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

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

## ГЛАВА 1

# ПЕРЕМЕНЫ ВОЗМОЖНЫ

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

Иногда то, что привлекает мое внимание, — это и есть та страшная жестокость, которая буднично и привычно описывается в газетах, как если бы события, о которых сообщается в заметке, были общепринятыми способами общения людей друг с другом. Если я слышу о плохом обращении

с кем-то, то, как правило, в основе такого действия лежит факт, что человек в переносном или буквальном смысле воспринимался как объект насилия, подобно мебели, а не как личность со своими чувствами, мечтами, обязательствами и страхами. Иногда выпадает такое утро, что хочется от подобных новостей поскорее лечь снова в постель.

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

## **СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ**

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

Я испытала глубокую благодарность, когда специалисты по неврологическим расстройствам, обусловленным воздействием стресса, расширили этот всем хорошо известный перечень и включили в него другую общераспространенную ответную реакцию — «замри». Я сразу все поняла, как только об этом услышала. Конечно, мы принимаем участие во всех этих трех реакциях, но, как мне кажется, для каждого из нас типична тенденция быть в большей степени предрас-