

Уважність простими словами

Автор

Вен. Хенеполла Гунаратана

Передмова

З власного досвіду я виявив, що найефективніший спосіб висловити щось, щоб інші зрозуміли, — це використовувати найпростішу мову. Також з викладання я дізнався, що чим жорсткіша мова, тим менш ефективною вона є. Люди не реагують на дуже сувору і жорстку мову, особливо коли ми намагаємося навчити їх чомусь, чим вони зазвичай не займаються у своєму повсякденному житті. Медитація здається їм чимось, що вони не завжди можуть робити. Оскільки все більше людей звертаються до медитації, їм потрібні більш спрощені інструкції, щоб вони могли практикувати самостійно, без вчителя. Ця книга є результатом прохань багатьох медитуючих, яким потрібна дуже проста книга, написана звичайною розмовною мовою.

У підготовці цієї книги мені допомагали багато моїх друзів. Я глибоко вдячний їм усім. Особливо я хотів би висловити свою найглибшу вдячність і щиру подяку Джону Паттікорду, Деніелу Дж. Олмстеду, Метью Флікштейну, Керол Флікштейн, Патріку Гамільтону, Дженні Гамільтон, Біллу Мейну, Бхікху Дангу Фаму Джотіці та Бхікху Соні за їхні найцінніші пропозиції, коментарі та критику багатьох моментів під час підготовки цієї книги. Також дякую преподобній сестрі Самі та Крісу О'Кіфу за їхню підтримку у виробництві книги.

Про автора

Достопочтенний Хенепола Гунаратана був висвячений у віці 12 років на буддійського ченця в невеликому храмі в селі Маланденія в окрузі Курунегала в Шрі-Ланці. Його наставником був достопочтенний Кірібаткумбуре Сонуттара Махатера. У віці 20 років він отримав вищу свячення в Канді в 1947 році. Він отримав освіту в коледжі Відяланкара та Буддійському місіонерському коледжі в Коломбо. Згодом він поїхав до Індії на п'ять років місіонерської роботи для Товариства Махабодхі, служачи народу харіджана (недоторканих) в Санчі, Делі та Бомбеї. Пізніше він провів десять років як місіонер в Малайзії, служачи релігійним радником Товариства Сасана Абівурдівардана, Буддійського місіонерського товариства та Буддійської молодіжної федерації Малайзії. Він був вчителем у школі Кішон Діал та школі для дівчат Темпл Роуд, а також директором Буддійського інституту Куала-Лумпура.

На запрошення Товариства Сасана Севака, шановний Гунаратана приїхав до Сполучених Штатів у 1968 році, щоб служити почесним генеральним секретарем Буддійського товариства Віхара у Вашингтоні, округ Колумбія. У 1980 році його призначили президентом товариства. Протягом років роботи у Vihara він викладав курси з буддизму, проводив медитаційні ретрити та читав лекції по всьому Сполученим Штатам, Канаді, Європі, Австралії та Новій Зеландії.

Він також продовжував займатися науковою діяльністю, здобувши ступені бакалавра, магістра та доктора філософії в Американському університеті. Він викладав курси з буддизму в Американському університеті, Джорджтаунському університеті та Університеті Меріленду. Його книги та статті були опубліковані в Малайзії, Індії, Шрі-Ланці та Сполучених Штатах.

З 1973 року він є буддійським капеланом в Американському університеті, де консультує студентів, які цікавляться буддизмом і буддійською медитацією. Зараз він є президентом Товариства Бхавана в Західній Вірджинії в долині Шенандоа, приблизно за 100 миль від Вашингтона.

Д.С. викладає медитацію та проводить медитаційні ретрити.

Вступ

Американський буддизм

Темою цієї книги є практика медитації віпассана. Повторюю, практика. Це посібник з медитації, практичний покроковий керівництво з медитації проникнення. Він призначений для практичного застосування. Він призначений для використання.

Вже існує багато вичерпних книг про буддизм як філософію та про теоретичні аспекти буддійської медитації. Якщо вас цікавить ця тема, радимо прочитати ці книги. Багато з них є чудовими. Ця книга є посібником. Вона написана для тих, хто насправді хоче медитувати, і особливо для тих, хто хоче почати зараз. У Сполучених Штатах Америки дуже мало кваліфікованих вчителів буддійського стилю медитації. Наша мета — надати вам базові дані, необхідні для успішного старту. Тільки ті, хто дотримується наведених тут інструкцій, можуть сказати, чи досягли ми успіху, чи ні. Тільки ті, хто насправді регулярно і старанно медитує, можуть оцінити наші зусилля. Жодна книга не може охопити всі проблеми, з якими може зіткнутися медитуючий. Зрештою, вам доведеться зустрітися з кваліфікованим вчителем. Однак поки що ось основні правила; повне розуміння цих сторінок допоможе вам пройти довгий шлях.

Існує багато стилів медитації. Кожна велика релігійна традиція має певну процедуру, яку вона називає медитацією, і це слово часто вживається дуже вільно. Будь ласка, майте на увазі, що ця книга присвячена виключно стилю медитації Віпассана, як його викладають і практикують у буддизмі Південної та Південно-Східної Азії. Його часто перекладають як «медитація проникнення», оскільки метою цієї системи є надання медитуючому проникнення в природу реальності та точного розуміння того, як все працює.

Буддизм в цілому досить сильно відрізняється від теологічних релігій, з якими західні люди найбільш знайомі. Це прямий вхід у духовну або божественну сферу без звернення до божеств або інших «посередників». Він має дуже клінічний характер, набагато більше схожий на те, що ми називаємо психологією, ніж на те, що ми зазвичай називаємо релігією. Це безперервне дослідження реальності, мікроскопічне вивчення самого процесу сприйняття. Його метою є розібрати екран брехні та ілюзій, через який ми зазвичай бачимо світ, і таким чином розкрити обличчя остаточної реальності. Медитація віпассана — це давня і витончена техніка, яка дозволяє зробити саме це.

Буддизм тхеравади пропонує нам ефективну систему для дослідження глибших рівнів розуму, аж до самого кореня свідомості. Він також пропонує значну систему поклоніння і ритуалів, в яких містяться ці техніки. Ця прекрасна традиція є природним результатом її 2500-річного розвитку в рамках високотрадиційних культур Південної та Південно-Східної Азії.

У цьому томі ми докладемо всіх зусиль, щоб відокремити декоративне від фундаментального і представити лише саму голу правду. Читачі, які схильні до ритуалів, можуть дослідити практику теравади в інших книгах і знайдуть там величезне багатство звичаїв і церемоній, багату традицію, сповнену краси і значення.

Ті, хто має більш клінічний склад розуму, можуть використовувати лише самі техніки, застосовуючи їх у будь-якому філософському та емоційному контексті, який вони бажають. Практика є найважливішою.

Різниця між медитацією віпассана та іншими стилями медитації є дуже важливою і її потрібно повністю розуміти. Буддизм розглядає два основні типи медитації. Це різні розумові навички, способи функціонування або якості свідомості. У палі, оригінальній мові літератури теравади, вони називаються «віпассана» і «саматха».

«Віпассана» може бути перекладена як «проникливість», чітке усвідомлення того, що саме відбувається в момент, коли це відбувається. «Саматха» може бути перекладена як «концентрація» або «спокій». Це стан, в якому розум приводиться до спокою, зосереджується тільки на одному об'єкті і не дозволяє собі блукати. Коли це зроблено, глибокий спокій пронизує тіло і розум, стан спокою, який необхідно відчувати, щоб зрозуміти. Більшість систем медитації наголошують на компоненті саматхи. Медитуючий зосереджує свій розум на певних об'єктах, таких як молитва, певний тип коробки, спів, полум'я свічки, релігійний образ тощо, і виключає з своєї свідомості всі інші думки та сприйняття. Результатом є стан захоплення, який триває доти, доки медитуючий не закінчить сеанс сидіння. Це прекрасно, приємно, значуще і привабливо, але лише тимчасово. Медитація Віпассана стосується іншого компонента — проникнення.

Медитуючий за методом віпассана використовує свою концентрацію як інструмент, за допомогою якого його свідомість може зруйнувати стіну ілюзії, яка відрізає його від живого світла реальності. Це поступовий процес дедалі більшого усвідомлення внутрішнього функціонування самої реальності. Це займає роки, але одного дня медитуючий пробиває цю стіну і потрапляє в присутність світла. Перетворення завершено. Це називається звільненням, і воно є постійним. Звільнення є метою всіх буддійських систем практики. Але шляхи досягнення цієї мети є досить різноманітними.

У буддизмі існує величезна кількість різних сект. Але вони поділяються на два широких напрямки — махаяна і теравада. Буддизм махаяна переважає у Східній Азії, формуючи культури Китаю, Кореї, Японії, Непалу, Тибету та В'єтнаму. Найбільш відома з систем махаяни — дзен, що практикується переважно в Японії, Кореї, В'єтнамі та США. Система практики теравади переважає в Південній та Південно-Східній Азії, в таких країнах, як Шрі-Ланка, Таїланд, Бірма, Лаос та Камбоджа. Ця книга присвячена практиці теравади.

Традиційна література теравади описує техніки як саматхи (концентрація і спокій розуму), так і віпассани (проникливість або ясна свідомість). У літературі палі описано сорок різних тем для медитації. Вони рекомендуються як об'єкти концентрації та теми дослідження, що ведуть до проникнення. Але це базовий посібник, і ми обмежимося обговоренням найосновнішого з рекомендованих об'єктів — дихання. Ця книга є вступом до досягнення усвідомленості через просту увагу та чітке розуміння всього процесу дихання. Використовуючи дихання як основний об'єкт уваги, медитуючий застосовує

спостереження з участю до всього свого сприйняття світу. Він вчиться спостерігати за змінами, що відбуваються у всіх фізичних переживаннях, почуттях і сприйняттях. Він вчиться вивчати свою власну розумову діяльність і коливання в характері самого свідомості. Всі ці зміни відбуваються постійно і присутні в кожній миті нашого досвіду.

Медитація є живою діяльністю, діяльністю, що за своєю суттю є досвідною. Її не можна викладати як суто академічний предмет. Живе серце цього процесу має походити з особистого досвіду вчителя. Проте існує величезний фонд систематизованих матеріалів з цієї теми, які є продуктом роботи деяких з найрозумніших і найосвіченіших людей, що коли-небудь жили на землі. Ця література заслуговує на увагу. Більшість положень, викладених у цій книзі, взяті з Тіпітаки, тричастинного зібрання творів, в якому збереглися оригінальні вчення Будди. Тіпітака складається з Віная, кодексу дисципліни для ченців, черниць і мирян; Сутт, публічних промов, що приписуються Будді; та Абхідхамми, набору глибоких психофілософських вчень.

У першому столітті після Різдва Христового видатний буддійський вчений на ім'я Упатісса написав *«Вімуттіматта»* («Шлях свободи»), в якій він узагальнив вчення Будди про медитацію. У V столітті н. е. інший видатний буддійський вчений на ім'я Буддхагхоса висвітлив ту саму тему в другій науковій праці — *«Вісуддхімагга»* («Шлях очищення»), яка і досі є стандартним текстом з медитації. Сучасні вчителі медитації покладаються на Тіпітаку і на свій особистий досвід. Наша мета — надати вам найясніші та найкоротші вказівки щодо медитації Віпассана, доступні англійською мовою. Але ця книга лише відкриває вам двері. Перші кроки на шляху до відкриття себе і сенсу життя ви повинні зробити самостійно. Це подорож, яка того варта. Бажаємо вам успіху.

Розділ 1

Медитація: навіщо це потрібно?

Медитація — це нелегко. Вона вимагає часу та енергії. Вона також вимагає мужності, рішучості та дисципліни. Вона вимагає цілої низки особистих якостей, які ми зазвичай вважаємо неприємними і яких ми намагаємося уникати, коли це можливо. Все це можна підсумувати американським словом «gumption» (рішучість). Медитація вимагає «рішучості». Звичайно, набагато простіше просто розслабитися і подивитися телевизор. То навіщо взагалі це робити? Навіщо витрачати весь цей час і енергію, коли можна просто розважатися? Навіщо це робити? Все просто. Тому що ви людина. І саме через те, що ви людина, ви усвідомлюєте, що життя не може бути повністю задоволеним, і це відчуття просто не зникає. Ви можете на деякий час придушити це у своїй свідомості. Ви можете відволікати себе годинами, але це завжди повертається — зазвичай тоді, коли ви найменше цього очікуєте. Раптом, ніби з нізвідки, ви сідаєте, аналізуєте ситуацію і усвідомлюєте своє справжнє становище в житті.

Ось ти і є, і раптом усвідомлюєш, що все своє життя ти ледве-ледве зводиш кінці з кінцями. Ти зберігаєш хороший вигляд. Тобі якось вдається зводити кінці з кінцями і зовні виглядати нормально. Але ті періоди відчаю, ті моменти, коли ти відчуваєш, що все валиться на тебе, ти тримаєш у собі. Ти в жахливому стані. І ти це знаєш. Але ти це чудово приховуєш. Тим часом, глибоко в душі ти просто знаєш, що має бути якийсь інший спосіб жити, якийсь кращий спосіб дивитися на світ, якийсь спосіб торкнутися життя повніше. Ти випадково натрапляєш на це час від часу. Ти отримуєш хорошу роботу. Ти закохуєшся. Ти виграєш гру. І на деякий час все стає інакше. Життя набуває багатства і ясності, які змушують всі погані часи і одноманітність зникнути. Вся текстура вашого досвіду змінюється, і ви кажете собі: «Гаразд, тепер я досягнув успіху; тепер я буду щасливий». Але потім це теж зникає, як дим на вітрі. Вам залишається лише спогад. Це і невиразне усвідомлення, що щось не так.

Але насправді в житті існує інший світ глибини і чутливості, просто ти його не бачиш. Ти відчуваєш себе відрізаним. Ти відчуваєш себе ізольованим від солодкості досвіду якоюсь сенсорною ватою. Ти насправді не торкаєшся життя. Ти не створюєш його знову. А потім навіть це неясне усвідомлення зникає, і ти повертаєшся до тієї ж старої реальності. Світ виглядає як звичне огидне місце, яке в кращому випадку є нудним. Це емоційні гірки, і ви проводите багато часу внизу, мріючи про висоти.

То що з вами не так? Ви дивак? Ні. Ви просто людина. І ви страждаєте від тієї ж хвороби, яка вражає кожну людину. Це монстр всередині кожного з нас, і він має багато рук: хронічна напруга, відсутність щирого співчуття до інших, включаючи найближчих вам людей, заблоковані почуття та емоційна мертвість. Багато-багато рук. Жоден з нас не є повністю вільним від цього. Ми можемо заперечувати це. Ми намагаємося його придушити. Ми будуємо цілу культуру навколо того, щоб ховатися від нього, вдаючи, що його немає, і відволікаючи себе від нього цілями, проектами та статусом. Але воно ніколи не зникає. Це постійний підтекст у кожній думці та кожному сприйнятті; маленький безсловесний голос у глибині

голови, яке каже: «Ще не досить добре. Потрібно більше. Потрібно зробити краще. Потрібно бути кращим». Це монстр, монстр, який проявляється скрізь у тонких формах.

Сходіть на вечірку. Послухайте сміх, той крихкий голос, який на поверхні говорить про веселощі, а під поверхнею – про страх. Відчуйте напругу, відчуйте тиск. Ніхто насправді не розслабляється. Вони прикидаються. Сходіть на матч. Поспостерігайте за вболівальниками на трибунах. Поспостерігайте за ірраціональним спалахом гніву. Поспостерігайте за неконтрольованою фрустрацією, яка виривається з людей під маскою ентузіазму або командного духу. Освістування, вигуки і нестримний егоїзм в ім'я лояльності до команди. П'яність, бійки на трибунах. Це люди, які відчайдушно намагаються звільнитися від внутрішньої напруги. Це не люди, які знаходяться в мирі з собою. Подивіться новини по телевізору. Послухайте тексти популярних пісень. Ви знайдете ту саму тему, що повторюється знову і знову в різних варіаціях. Ревнощі, страждання, невдоволення і стрес.

Життя здається безперервною боротьбою, величезними зусиллями проти приголомшливих перешкод. І яке наше рішення для всього цього незадоволення? Ми застрягли в синдромі «якби тільки». Якби тільки я мав більше грошей, тоді я був би щасливий. Якби тільки я міг знайти когось, хто б мене по-справжньому кохав, якби тільки я міг схуднути на 20 кілограмів, якби тільки я мав кольоровий телевізор, джакузі та кучеряве волосся, і так без кінця. Тож звідки береться все це сміття і, що важливіше, що ми можемо з цим зробити? Воно походить з стану нашого власного розуму. Це глибокий, тонкий і всепроникний набір психічних звичок, гордіїв вузол, який ми побудували потроху і який ми можемо розплутати таким самим чином, по одному шматочку за раз. Ми можемо налаштувати свою свідомість, витягнути кожну окрему частину і винести її на світло. Ми можемо зробити несвідоме свідомим, повільно, по одній частині за раз.

Суть нашого досвіду — це зміна. Зміна є безперервною. Життя протікає мить за миттю і ніколи не є однаковим. Постійна зміна є сутністю сприйнятого всесвіту. Думка виникає у вашій голові, а через півсекунди вона зникає. Приходить інша, і вона теж зникає. Звук вражає ваші вуха, а потім настає тиша. Відкрийте очі, і світ наповнює вас, моргніть, і він зникає. Люди з'являються у вашому житті, а потім знову зникають. Друзі йдуть, родичі помирають. Ваша доля то піднімається, то опускається. Іноді ви виграєте, а іноді програєте. Це безперервно: зміни, зміни, зміни. Жодні дві миті не бувають однаковими.

У цьому немає нічого поганого. Така природа всесвіту. Але людська культура навчила нас дивним реакціям на цей нескінченний потік. Ми класифікуємо досвід. Ми намагаємося засунути кожне сприйняття, кожну зміну свідомості в цьому нескінченному потоці в одну з трьох психічних шкатулок. Це добре, або це погано, або це нейтрально. Потім, залежно від того, в яку шкатулку ми це засунули, ми сприймаємо це з набором фіксованих звичних психічних реакцій. Якщо певне сприйняття було позначене як «добре», то ми намагаємося зупинити час саме в цьому місці. Ми чіпляємося за цю конкретну думку, ми пестимо її, ми тримаємо її, ми намагаємося не дати їй втекти. Коли це не працює, ми робимо все можливе, щоб повторити досвід, який викликав цю думку. Назвемо цю розумову звичку «хапанням».

На іншому боці розуму лежить коробка з написом «поганий». Коли ми сприймаємо щось «погане», ми намагаємося відштовхнути це. Ми намагаємося заперечити це, відкинути, позбутися цього будь-яким чином

. Ми боремося проти власного досвіду. Ми тікаємо від частин себе. Назвемо цю розумову звичку «відкиданням». Між цими двома реакціями лежить нейтральна скринька. Сюди ми кладемо досвід, який не є ані хорошим, ані поганим. Він є млявим, нейтральним, нецікавим і нудним. Ми складаємо досвід у нейтральну скриньку, щоб ігнорувати його і таким чином повернути свою увагу до того, де відбувається дія, а саме до нашого нескінченного кола бажань і відрази. Ця категорія досвіду позбавлена належної уваги з нашого боку. Назвемо цю психічну звичку «ігноруванням». Прямим результатом усього цього божевілля є безкінечна гонитва за нічим, нескінченне прагнення задоволення, нескінченна втеча від болю, нескінченне ігнорування 90 відсотків нашого досвіду. А потім дивуємося, чому життя таке нудне. В кінцевому підсумку, це система, яка не працює.

Незалежно від того, як сильно ви прагнете задоволення і успіху, бувають моменти, коли ви зазнаєте невдачі. Незалежно від того, як швидко ви тікаєте, бувають моменти, коли біль наздоганяє вас. А між цими моментами життя настільки нудне, що хочеться кричати. Наші уми сповнені думок і критики. Ми побудували стіни навколо себе і опинилися в полоні власних брехень і антипатій. Ми страждаємо.

Страждання — це велике слово в буддистській думці. Це ключовий термін, і його слід ретельно розуміти. Палійське слово «дуккха» означає не лише фізичну агонію. Воно означає глибоке, тонке відчуття незадоволеності, яке є частиною кожного розумового кругообігу. Будда сказав, що суть життя — це страждання. На перший погляд це здається надзвичайно похмурим і песимістичним. Це навіть здається неправдою. Адже є безліч моментів, коли ми щасливі. Хіба ні? Ні, немає. Просто так здається. Візьміть будь-який момент, коли ви відчуваєте справжнє задоволення, і уважно його проаналізуйте. Під радістю ви знайдете той тонкий, всепроникний підводний струм напруги, що незалежно від того, наскільки чудовим є цей момент, він закінчиться. Незалежно від того, скільки ви щойно здобули, ви або втратите частину цього, або проведете решту своїх днів, оберігаючи те, що маєте, і вигадуючи, як отримати більше. І в кінці кінців ви помрете. В кінці кінців ви втратите все. Все є минущим.

Звучить досить похмуро, чи не так? На щастя, це не так, зовсім не так. Це звучить похмуро тільки тоді, коли ви дивитеся на це з рівня звичайної ментальної перспективи, того самого рівня, на якому працює механізм бігової доріжки. Нижче цього рівня лежить інша перспектива, зовсім інший спосіб дивитися на всесвіт. Це рівень функціонування, на якому розум не намагається зупинити час, на якому ми не чіпляємося за наш досвід, що пропливає повз нас, на якому ми не намагаємося блокувати речі та ігнорувати їх. Це рівень досвіду, що виходить за межі добра і зла, за межі задоволення і болю. Це чудовий спосіб сприймати світ, і це навичка, якої можна навчитися. Це нелегко, але можна навчитися.

Щастя і мир. Це дійсно найголовніші питання людського існування. Це те, чого ми всі прагнемо. Часто це важко побачити, тому що ми прикриваємо ці основні цілі шарами поверхневих цілей. Ми хочемо їжі, ми хочемо грошей, ми хочемо сексу, володінь і поваги. Ми навіть говоримо собі, що поняття «щастя» є занадто абстрактним: «Послухай, я практична людина. Просто дай мені достатньо грошей, і я куплю все щастя, яке мені потрібно». На жаль, така позиція не працює. Проаналізуйте кожну з цих цілей, і ви побачите, що вони є поверхневими. Ви хочете їжі. Чому? Тому що я

голодний. Ти голодний, і що з того? Ну, якщо я поїм, я не буду голодний і тоді почуватимуся добре. Ага! Почуватимуся добре! Ось це вже справжня річ. Те, чого ми насправді прагнемо, — це не поверхневі цілі. Вони лише засоби для досягнення мети. Те, чого ми насправді прагнемо, — це відчуття полегшення, яке приходить, коли потреба задоволена. Полегшення, розслаблення і кінець напруги. Спокій, щастя, більше ніякого прагнення.

То що ж таке це щастя? Для більшості з нас ідеальне щастя означало б отримати все, чого ми хочемо, контролювати все, грати в Цезаря, змушувати весь світ танцювати під нашу дудку. Знову ж таки, це не працює таким чином. Погляньте на людей в історії, які насправді мали цю абсолютну владу. Це не були щасливі люди. Безумовно, вони не були людьми, які жили в мирі з собою. Чому? Тому що вони прагнули повністю і абсолютно контролювати світ, але не могли цього зробити. Вони хотіли контролювати всіх людей, але залишалися люди, які відмовлялися підкорятися. Вони не могли контролювати зірки. Вони все одно хворіли. Вони все одно мусили померти.

Ви ніколи не зможете отримати все, що хочете. Це неможливо. На щастя, є інший варіант. Ви можете навчитися контролювати свій розум, вийти з цього нескінченного циклу бажань і відрази. Ви можете навчитися не хотіти того, чого хочете, визнавати бажання, але не підкорятися їм. Це не означає, що ви лягаєте на дорогу і запрошуєте всіх ходити по вас. Це означає, що ви продовжуєте жити дуже нормальним життям, але з абсолютно нової точки зору. Ви робите те, що повинна робити людина, але ви вільні від цієї нав'язливої, компульсивної рушійної сили власних бажань. Ви чогось хочете, але вам не потрібно цього домагатися. Ви чогось боїтеся, але вам не потрібно стояти і тремтіти від страху. Такий вид ментальної культури дуже складний. На це потрібні роки. Але намагатися контролювати все неможливо, і складне краще, ніж неможливе.

Але зачекайте хвилинку. Мир і щастя! Хіба не в цьому полягає цивілізація? Ми будуємо хмарочоси і автостради. Ми маємо оплачувані відпустки, телевізори. Ми надаємо безкоштовні лікарні і лікарняні, соціальне забезпечення і соціальні виплати. Все це спрямовано на те, щоб забезпечити певний рівень миру і щастя. Проте рівень психічних захворювань постійно зростає, а рівень злочинності зростає ще швидше. Вулиці заповнені правопорушниками і нестабільними особами. Висуньте руку за межі безпеки власних дверей, і хтось, швидше за все, вкраде ваш годинник! Щось не працює. Щаслива людина не відчуває бажання вбивати. Нам подобається думати, що наше суспільство використовує всі галузі людських знань для досягнення миру і щастя.

Ми тільки починаємо усвідомлювати, що надмірно розвинули матеріальний аспект існування за рахунок глибшого емоційного та духовного аспекту, і ми платимо ціну за цю помилку. Одне діло говорити про деградацію моральних і духовних цінностей в сучасній Америці, а інше — щось з цим робити. Почати слід з себе. Подивіться уважно всередину себе, широко і об'єктивно, і кожен з нас побачить моменти, коли «я є негідником» і «я є божевільним». Ми навчимося бачити ці моменти, бачити їх чітко, ясно і без осуду, і ми будемо на шляху до того, щоб перестати такими бути.

Ви не можете радикально змінити спосіб свого життя, поки не почнете бачити себе таким, яким ви є зараз. Як тільки ви це зробите, зміни відбудуться природним чином. Вам не доведеться змушувати себе, боротися або підкорятися правилам, які вам диктує якась влада. Ви просто змінитеся. Це відбудеться автоматично. Але дійти до початкового розуміння — це досить складне завдання. Ви повинні побачити, хто ви є і яким ви є, без ілюзій, суджень або опору будь-якого роду. Ви повинні побачити своє місце в суспільстві і свою функцію як соціальної істоти. Ви повинні побачити свої обов'язки та зобов'язання перед іншими людьми, а понад усе — свою відповідальність перед собою як особистістю, що живе серед інших особистостей. І ви повинні побачити все це чітко і як єдине ціле, єдину гештальт взаємозв'язків. Це звучить складно, але часто відбувається в одну мить. Розумова культура через медитацію не має собі рівних у допомозі досягти такого розуміння та спокійного щастя.

Дхаммапада — це стародавній буддистський текст, який на тисячі років випередив Фрейда. У ньому сказано: «Те, що ти є зараз, є результатом того, що ти був. Те, що ти будеш завтра, буде результатом того, що ти є зараз. Наслідки злого розуму будуть слідувати за тобою, як візок слідує за волом, що його тягне. Наслідки очищеного розуму будуть слідувати за тобою, як твоя власна тінь. Ніхто не може зробити для вас більше, ніж ваш власний очищений розум — ні батьки, ні родичі, ні друзі, ніхто. Дисциплінований розум приносить щастя».

Медитація призначена для очищення розуму. Вона очищає процес мислення від того, що можна назвати психічними подразниками, таких речей, як жадібність, ненависть і заздрість, речей, які тримають вас у емоційній неволі. Вона приводить розум до стану спокою і усвідомленості, стану концентрації і проникливості.

У нашому суспільстві ми дуже віримо в освіту. Ми віримо, що знання роблять людину культурною та цивілізованою. Однак цивілізація лише поверхнево вдосконалює людину. Піддайте нашого благородного і витонченого джентльмена стресам війни або економічного колапсу і подивіться, що станеться. Одне діло дотримуватися закону, бо ви знаєте про покарання і боїтеся наслідків. Зовсім інше діло дотримуватися закону, бо ви очистилися від жадібності, яка змушує вас красти, і від ненависті, яка змушує вас вбивати. Киньте камінь у струмок. Текуча вода згладить поверхню, але внутрішня частина залишиться незмінною. Візьміть той самий камінь і покладіть його в сильний вогонь кузні, і весь камінь зміниться зсередини і зовні. Він повністю розплавиться. Цивілізація змінює людину зовні. Медитація пом'якшує її зсередини, наскрізь.

Медитацію називають Великим Вчителем. Це очищувальний вогонь тигля, який повільно діє через розуміння. Чим більше ваше розуміння, тим гнучкішим і терпимішим ви можете бути. Чим більше ваше розуміння, тим співчутливішим ви можете бути. Ви стаєте як ідеальний батько чи ідеальний вчитель. Ви готові пробачити і забути. Ви відчуваєте любов до інших, тому що розумієте їх. І ви розумієте інших, тому що зрозуміли себе. Ви глибоко заглянули всередину себе і побачили самообман та свої людські недоліки. Ви побачили свою людськість і навчилися прощати та любити. Коли ви навчилися співчувати собі, співчуття до інших приходить автоматично. Досвідчений медитатор досяг глибокого розуміння життя і неминуче ставиться до світу з глибокою і безкритичною любов'ю.

Медитація дуже схожа на обробку нової землі. Щоб зробити поле з лісу, спочатку потрібно вирубати дерева і вирвати пні. Потім ви обробляєте ґрунт і удобрюєте його. Потім ви сієте насіння і збираєте врожай. Щоб обробляти свій розум, спочатку потрібно очистити його від різних подразників, які стоять на заваді, вирвати їх з корінням, щоб вони не відростали. Потім ви удобрюєте. Ви вливаєте енергію і дисципліну в розумовий ґрунт. Потім ви сієте насіння і збираєте врожай віри, моральності, уважності та мудрості.

До речі, віра і моральність мають особливе значення в цьому контексті. Буддизм не пропагує віру в тому сенсі, що потрібно вірити в щось, тому що це написано в книзі, або це приписується пророку, або цього вас навчила якась авторитетна особа. Значення тут ближче до впевненості. Це знання того, що щось є правдою, тому що ви бачили, як це працює, тому що ви спостерігали це саме в собі. Так само моральність — це не ритуальне дотримання якогось зовнішнього, нав'язаного кодексу поведінки.

Метою медитації є особиста трансформація. Ви, які входите в медитацію, не є тими самими, які виходите з неї. Вона змінює ваш характер через процес сенсibiliзації, роблячи вас глибоко усвідомленими щодо своїх думок, слів і вчинків. Ваша зарозумілість зникає, а ворожість висихає. Ваш розум стає спокійним і врівноваженим. І ваше життя вирівнюється. Таким чином, правильно виконана медитація готує вас до зустрічі з підйомами і падіннями існування. Вона зменшує вашу напругу, ваш страх і ваші турботи. Нервозність відступає, а пристрасті вгамовуються. Все починає ставати на свої місця, і ваше життя стає плавним, а не боротьбою. Все це відбувається завдяки розумінню.

Медитація гострить вашу концентрацію і силу мислення. Потім, потроху, ваші підсвідомі мотиви і механізми стають вам зрозумілими. Ваша інтуїція гостриться. Точність ваших думок збільшується, і поступово ви приходите до безпосереднього пізнання речей такими, якими вони є насправді, без упереджень і ілюзій. Чи є це достатньою причиною, щоб турбуватися? Навряд чи. Це лише обіцянки на папері. Є тільки один спосіб дізнатися, чи варта медитація зусиль. Навчіться робити це правильно і робіть це. Переконайтеся самі.

Розділ 2

Чим медитація не є

Медитація – це слово. Ви вже чули це слово раніше, інакше ніколи б не взяли до рук цю книгу. Процес мислення працює за асоціацією, і з словом «медитація» асоціюються всілякі ідеї. Деякі з них, ймовірно, є точними, а інші – нісенітницею. Деякі з них більше стосуються інших систем медитації і не мають нічого спільного з практикою Віпассани. Перш ніж продовжувати, нам слід очистити наші нейронні ланцюги від деяких залишків, щоб нова інформація могла пройти без перешкод. Почнемо з найочевидніших речей.

Ми не будемо вчити вас медитувати на пупку або співати таємні силлаби. Ви не будете перемагати демонів або використовувати невидимі енергії. За ваші досягнення не дають кольорових поясів, і вам не доведеться голити голову або носити тюрбан. Вам навіть не доведеться роздавати всі свої речі і переїжджати до монастиря. Насправді, якщо ваше життя не є аморальним і хаотичним, ви, ймовірно, можете почати відразу і досягти певного прогресу. Звучить досить обнадійливо, чи не так?

Існує безліч книг на тему медитації. Більшість з них написані з точки зору, яка цілком відповідає певній релігійній або філософській традиції, і багато авторів навіть не вважають за потрібне на це вказувати. Вони роблять заяви про медитацію, які звучать як загальні закони, але насправді є дуже специфічними процедурами, властивими лише цій конкретній системі практики. Результат — певна плутанина. Ще гірше — безліч складних теорій та інтерпретацій, які суперечать одна одній. Результат — справжній безлад і величезна купа суперечливих думок, супроводжуваних масою сторонніх даних. Ця книга є конкретною. Ми маємо справу виключно з системою медитації Віпассана. Ми навчимо вас спокійно і відсторонено спостерігати за функціонуванням власного розуму, щоб ви могли отримати розуміння своєї поведінки. Мета — усвідомлення, настільки інтенсивне, зосереджене і тонко налаштоване, що ви зможете проникнути в внутрішній механізм самої реальності.

Існує ряд поширених помилкових уявлень про медитацію. Ми бачимо, як вони знову і знову виникають у нових учнів, які задають одні й ті ж питання. Найкраще розібратися з цими речами відразу, тому що це такі упередження, які можуть заблокувати ваш прогрес з самого початку. Ми розглянемо ці помилкові уявлення по черзі і розвінчаємо їх.

Помилка № 1

Медитація — це лише техніка релаксації

Проблема тут у слові «лише». Релаксація є ключовим компонентом медитації, але медитація у стилі Віпассана має набагато вищу мету. Проте, це твердження є правдивим для багатьох інших систем медитації. Усі медитативні практики наголошують на концентрації розуму, зосередженні уваги на одному об'єкті або одній думці.

Робіть це досить сильно і ретельно, і ви досягнете глибокого і блаженного розслаблення, яке називається джхана. Це стан такого вищого спокою, що він дорівнює екстазу. Це форма задоволення, яка лежить вище і поза межами всього, що можна відчутти в нормальному стані свідомості. Більшість систем зупиняються саме на цьому. Це мета, і коли ви її досягаєте, ви просто повторюєте цей досвід до кінця свого життя. З медитацією віпассана все інакше. Віпассана прагне іншої мети — усвідомлення. Концентрація і релаксація вважаються необхідними супутниками усвідомлення. Вони є необхідними попередниками, корисними інструментами і корисними побічними продуктами. Але вони не є метою. Метою є проникнення. Медитація Віпассана — це глибока релігійна практика, спрямована на не менше ніж очищення і трансформацію вашого повсякденного життя. Ми більш детально розглянемо відмінності між концентрацією і проникненням у розділі 14.

Помилка № 2

Медитація означає входження в транс

І знову ж таки, це твердження може бути точно застосоване до певних систем медитації, але не до Віпассани. Медитація проникнення не є формою гіпнозу. Ви не намагаєтесь заблокувати свій розум, щоб стати несвідомим. Ви не намагаєтесь перетворити себе на беземоційну рослину. Якщо вже, то все навпаки. Ви будете все більше і більше налаштовуватися на свої емоційні зміни. Ви навчитеся пізнавати себе з дедалі більшою ясністю і точністю. Під час навчання цій техніці виникають певні стани, які спостерігачеві можуть здаватися схожими на транс. Але насправді вони є зовсім протилежними. У гіпнотичному трансі суб'єкт піддається контролю з боку іншої особи, тоді як у стані глибокої концентрації медитуючий залишається під своїм власним контролем. Схожість є поверхневою, і в будь-якому разі виникнення цих явищ не є метою віпассани. Як ми вже говорили, глибока концентрація джхани є інструментом або сходинкою на шляху до підвищеної свідомості. Віпассана за визначенням є культивуванням уважності або свідомості. Якщо ви відчуваєте, що під час медитації втрачаєте свідомість, то, згідно з визначенням цього слова, яке використовується в системі віпассани, ви не медитуєте. Все дуже просто.

Помилка № 3

Медитація — це таємнича практика, яку неможливо зрозуміти

І знову ж таки, це майже правда, але не зовсім. Медитація має справу з рівнями свідомості, які лежать глибше, ніж символічне мислення. Тому деякі дані про медитацію просто не можна виразити словами. Це не означає, однак, що її неможливо зрозуміти. Існують глибші способи розуміння речей, ніж слова. Ви розумієте, як ходити. Ви, ймовірно, не можете описати точний порядок, в якому ваші нервові волокна і м'язи скорочуються під час цього процесу. Але ви можете це робити. Медитацію потрібно розуміти таким самим чином, практикуючи її. Це не те, чого можна навчитися в абстрактному сенсі. Це потрібно пережити. Медитація — це не якась бездумна формула, яка дає автоматичні та передбачувані результати. Ви ніколи не можете точно передбачити, що саме відбудеться під час конкретної сесії. Це дослідження, експеримент і пригода кожного разу. Насправді це настільки правдиво, що коли ви досягаєте відчуття передбачуваності та однаковості у своїй практиці, ви використовуєте це як індикатор. Це означає, що ви збились

з шляху і прямуєте до стагнації. Навчитися дивитися на кожну секунду так, ніби це перша і єдина секунда у всесвіті, є найважливішим у медитації Віпассана.

Помилка № 4

Мета медитації — стати надлюдиною з екстрасенсорними здібностями

Ні, мета медитації — розвинути усвідомленість. Навчитися читати думки — не головне. Левітація — не мета. Мета — звільнення. Існує зв'язок між психічними явищами та медитацією, але він є дещо складним. На ранніх етапах кар'єри медитатора такі явища можуть виникати або не виникати. Деякі люди можуть відчувати інтуїтивне розуміння або спогади з минулих життів, інші — ні. У будь-якому випадку, це не вважається добре розвиненими і надійними екстрасенсорними здібностями. Не слід надавати їм надмірного значення. Такі явища насправді досить небезпечні для нових медитуючих, оскільки вони занадто спокусливі. Вони можуть стати пасткою для того, хто, як може збити вас з шляху. Найкраща порада — не надавати значення цим явищам. Якщо вони виникають, це добре. Якщо ні, це теж добре. Малоімовірно, що вони з'являться. У кар'єрі медитуючого є момент, коли він може практикувати спеціальні вправи для розвитку екстрасенсорних здібностей. Але це відбувається набагато пізніше. Після досягнення дуже глибокого рівня джхани медитуючий буде достатньо просунутим, щоб працювати з такими здібностями без небезпеки виходу їх з-під контролю або захоплення ними його життя. Тоді він буде розвивати їх виключно з метою служіння іншим. Такий стан справ настає лише після десятиліть практики. Не турбуйтеся про це. Просто зосередьтеся на розвитку все більшої і більшої усвідомленості. Якщо з'являються голоси і бачення, просто помічайте їх і відпускайте. Не втручайтеся.

Помилка № 5

Медитація небезпечна, і розсудлива людина повинна її уникати

Все небезпечно. Перейдіть вулицю, і вас може збити автобус. Прийміть душ, і ви можете зламати собі шию. Медитуйте, і ви, ймовірно, витягнете на поверхню різні неприємні речі зі свого минулого. Придушене, що було поховане там протягом тривалого часу, може бути страшним. Воно також є дуже корисним. Жодна діяльність не є повністю безризиковою, але це не означає, що ми повинні загортатися в якийсь захисний кокон. Це не життя. Це передчасна смерть. Спосіб боротьби з небезпекою полягає в тому, щоб приблизно знати, наскільки вона велика, де її можна знайти і як з нею боротися, коли вона виникає. Це і є метою цього посібника. Віпассана — це розвиток усвідомленості. Сама по собі вона не є небезпечною, а навпаки. Підвищена усвідомленість є захистом від небезпеки. Правильно виконана медитація є дуже м'яким і поступовим процесом. Не поспішайте і не перенапружуйтеся, і розвиток вашої практики відбуватиметься дуже природно. Нічого не слід робити насильно. Пізніше, коли ви будете під пильним наглядом і захисною мудрістю компетентного вчителя, ви зможете прискорити темпи свого зростання, провівши період інтенсивної медитації. Але на початку не поспішайте. Працюйте м'яко, і все буде добре.

Помилка № 6

Медитація — це для святих і праведників, а не для звичайних людей

Таке ставлення дуже поширене в Азії, де ченцям і святим людям виявляють величезну ритуальну повагу. Це дещо схоже на американське ставлення до ідеалізації кінозірок і бейсбольних героїв. Такі люди є стереотипними, їх звеличують і наділяють всілякими рисами, яким мало хто з людей може відповідати. Навіть на Заході ми поділяємо деякі з цих поглядів на медитацію. Ми очікуємо, що медитуючий буде якоюсь надзвичайно побожною постаттю, в устах якої ніколи не наважиться розтанути масло. Невеликий особистий контакт з такими людьми швидко розвіє цю ілюзію. Зазвичай вони виявляються людьми з величезною енергією та запалом, людьми, які живуть своїм життям з дивовижною бадьорістю. Звичайно, це правда, що більшість святих людей медитують, але вони медитують не тому, що вони святі люди. Це зворотний процес. Вони святі люди тому, що медитують. Медитація — це те, як вони цього досягли. І вони почали медитувати ще до того, як стали святими. Це важливий момент. Значна кількість учнів, здається, вважає, що людина повинна бути абсолютно моральною, перш ніж почати медитувати. Це нездійсненна стратегія. Моральність вимагає певного рівня контролю над розумом. Це необхідна умова. Ви не можете дотримуватися будь-яких моральних заповідей без хоча б мінімального самоконтролю, а якщо ваш розум постійно крутиться, як барабан у ігровому автоматі, самоконтроль є вкрай малоймовірним. Тому насамперед має бути розвинена психічна культура.

У буддійській медитації є три невід'ємні фактори — **моральність, концентрація і мудрість**. Ці три фактори розвиваються разом у міру поглиблення вашої практики. Кожен з них впливає на інші, тому ви розвиваєте їх разом, а не поодиночці. Коли ви маєте мудрість, щоб по-справжньому зрозуміти ситуацію, співчуття до всіх залучених сторін виникає автоматично, а співчуття означає, що ви автоматично стримуєте себе від будь-яких думок, слів або вчинків, які можуть зашкодити вам або іншим. Таким чином, ваша поведінка автоматично стає моральною. Тільки коли ви не розумієте речі глибоко, ви створюєте проблеми. Якщо ви не бачите наслідків своїх власних дій, ви будете робити помилки. Той, хто чекає, щоб стати повністю моральним, перш ніж почати медитувати, чекає на «але», яке ніколи не настане. Стародавні мудреці кажуть, що він подібний до людини, яка чекає, поки океан заспокоїться, щоб вона могла скупатися. Щоб повніше зрозуміти цей взаємозв'язок, давайте припустимо, що існують рівні моральності. Найнижчий рівень — це дотримання набору правил і норм, встановлених кимось іншим. Це може бути ваш улюблений пророк. Це може бути держава, вождь вашого племені або ваш батько. Незалежно від того, хто встановлює правила, все, що вам потрібно робити на цьому рівні, — це знати правила і дотримуватися їх. Це може зробити робот. Навіть навчений шимпанзе міг би це зробити, якби правила були досить простими і його били палицею щоразу, коли він порушував одне з них. Цей рівень не вимагає жодної медитації. Все, що вам потрібно, — це правила і хтось, хто буде розмахувати палицею.

Наступний рівень моральності полягає в дотриманні тих самих правил навіть за відсутності когось, хто вас битиме. Ви дотримуетесь правил, бо ви їх усвідомили. Ви самі себе б'єте щоразу, коли порушуєте одне з них. Цей рівень вимагає певного контролю над розумом. Якщо ваші думки хаотичні, ваша поведінка також буде хаотичною. Розумова культура зменшує розумовий хаос.

Існує третій рівень моральності, але його краще називати етикою. Цей рівень знаходиться на цілий квантовий шар вище за шкалою, це справжній зсув парадигми в орієнтації. На рівні етики людина не дотримується жорстких правил, продиктованих владою. Людина обирає свою поведінку відповідно до потреб ситуації. Цей рівень вимагає справжньої інтелектуальності та здатності зважувати всі фактори в кожній ситуації і щоразу знаходити унікальну, творчу та відповідну реакцію. Крім того, людина, яка приймає ці рішення, повинна вийти за межі своєї обмеженої особистої точки зору. Вона повинна бачити всю ситуацію з об'єктивної точки зору, приділяючи однакову увагу своїм потребам і потребам інших. Іншими словами, він повинен бути вільним від жадібності, ненависті, заздрості та всіх інших егоїстичних почуттів, які зазвичай заважають нам бачити іншу сторону проблеми. Тільки тоді він може вибрати той набір дій, який буде дійсно оптимальним для даної ситуації. Цей рівень моральності абсолютно вимагає медитації, якщо тільки ви не народилися святим. Іншого способу набути цю навичку немає. Крім того, процес сортування, необхідний на цьому рівні, є виснажливим. Якщо ви спробуєте поєднати всі ці фактори в кожній ситуації за допомогою свідомості, ви виснажите себе. Розум просто не може утримати стільки м'ячів у повітрі одночасно. Це перевантаження. На щастя, глибший рівень свідомості може з легкістю виконувати таку обробку. Медитація може виконати процес сортування за вас. Це дивне відчуття.

Одного дня у вас виникає проблема — скажімо, як впоратися з останнім розлученням дядька Германа. Вона здається абсолютно нерозв'язною, величезною плутаниною «можливо», яка б змусила тремтіти навіть самого Соломона. Наступного дня ви мисте посуд, думаючи про щось зовсім інше, і раптом рішення з'являється. Воно просто виринає з глибин свідомості, і ви кажете: «Ага!» — і все вирішено. Таке інтуїтивне розуміння може відбутися лише тоді, коли ви відключаєте логічні схеми від проблеми і даєте глибинній свідомості можливість вигадати рішення. Свідома свідомість лише заважає. Медитація вчить вас, як відокремити себе від процесу мислення. Це мистецтво розуму, яке дозволяє вам не заважати собі, і це дуже корисна навичка в повсякденному житті. Медитація, звичайно, не є якоюсь нерелевантною практикою, призначеною виключно для аскетів і відлюдників. Це практична навичка, яка фокусується на повсякденних подіях і має безпосереднє застосування в житті кожного. Медитація не є чимось неземним.

На жаль, саме цей факт є недоліком для деяких учнів. Вони приступають до практики, очікуючи миттєвого космічного одкровення, супроводжуваного ангельськими хорами. Зазвичай вони отримують більш ефективний спосіб виносити сміття і кращі способи спілкування з дядьком Германом. Вони даремно розчаровуються. Рішення щодо сміття приходить першим. Голоси архангелів з'являються трохи пізніше.

Помилка № 7

Медитація – це втеча від реальності

Неправильно. Медитація — це втеча в реальність. Вона не захищає вас від болю життя. Вона дозволяє вам заглибитися в життя і всі його аспекти настільки, що ви прориваєте бар'єр болю і виходите за межі страждання. Віпасана — це практика, яка виконується з конкретною метою зіткнутися з реальністю, повністю пережити життя таким, яким воно є, і впоратися саме з тим, що ви знайдете. Вона дозволяє вам розвіяти ілюзії і звільнитися від усіх тих ввічливих маленьких

брехень, які ви постійно собі розповідаєте. Те, що є, те є. Ви є тим, ким ви є, і брехати собі про власні слабкості та мотивації тільки ще міцніше прив'язує вас до колеса ілюзії. Медитація віпассана — це не спроба забути себе або приховати свої проблеми. Це навчання дивитися на себе таким, яким ви є. Бачити те, що є, і повністю це приймати. Тільки тоді ви зможете це змінити.

Помилка № 8

Медитація — чудовий спосіб отримати кайф

Ну, так і ні. Медитація іноді дійсно викликає приємні блаженні відчуття. Але вони не є метою і не завжди виникають. Більше того, якщо ви медитуєте з цією метою, вони менш імовірні, ніж якщо ви просто медитуєте з метою медитації, яка полягає у підвищенні усвідомленості. Блаженство є результатом розслаблення, а розслаблення є результатом звільнення від напруги. Пошук блаженства в медитації вносить напругу в процес, що руйнує весь ланцюжок подій. Це парадокс. Блаженство можна отримати, тільки не переслідуючи його. Крім того, якщо ви прагнете ейфорії та приємних відчуттів, є простіші способи їх отримати. Вони доступні в тавернах і у сумнівних персонажів на вуличних розі по всій країні. Ейфорія не є метою медитації. Вона часто виникає, але її слід розглядати як побічний ефект. Проте це дуже приємний побічний ефект, який стає дедалі частішим, чим довше ви медитуєте. Ви не почувате жодного заперечення з цього приводу від досвідчених практиків.

Помилка № 9: Медитація — це егоїзм

Звичайно, на перший погляд так і виглядає. Медитуючий сидить на своїй маленькій подушці. Чи він здає кров? Ні. Чи він зайнятий допомогою жертвам катастроф? Ні. Але давайте розглянемо його мотивацію. Чому він це робить? Його наміром є очистити свій розум від гніву, упереджень і злості. Він активно займається процесом позбавлення від жадібності, напруги і байдужості. Саме ці речі заважають йому співчувати іншим. Доки вони не зникнуть, будь-які добрі справи, які він робить, будуть лише продовженням його власного его і не принесуть реальної допомоги в довгостроковій перспективі. Шкода в ім'я допомоги — одна з найдавніших ігор. Великий інквізитор іспанської інквізиції виголошує найблагородніші мотиви. Судові процеси над відьмами в Салемі проводилися для загального блага. Якщо ви дослідите особисте життя досвідчених медитаторів, то часто побачите, що вони займаються гуманітарною діяльністю. Ви рідко зустрінете серед них місіонерів-хрестоносців, готових пожертвувати окремими людьми заради якоїсь благочестивої ідеї. Справа в тому, що ми більш егоїстичні, ніж думаємо. Его має здатність перетворювати найблагородніші дії на сміття, якщо йому дати волю. Завдяки медитації ми усвідомлюємо себе такими, якими ми є насправді, прокидаючись до численних тонких проявів нашого егоїзму. Тоді ми починаємо бути по-справжньому безкорисливими. Очищення себе від егоїзму не є егоїстичною діяльністю.

Помилка № 10

Коли ви медитуєте, ви сидите і думаєте про високі ідеї

Знову помилка. Існують певні системи медитації, в яких це робиться. Але це не Віпассана. Віпассана — це практика усвідомлення. Усвідомлення всього, що є, будь то вища істина чи нікчемне сміття. Те, що є, те є. Звичайно, під час практики можуть виникати високі естетичні думки. Їх, звичайно, не слід уникати. Але й не слід їх шукати. Це просто приємні побічні ефекти. Віпассана — це проста практика. Вона полягає в тому, щоб безпосередньо переживати події власного життя, без уподобань і без наклеєних на них ментальних образів. Віпассана — це спостереження за тим, як розгортається ваше життя від миті до миті, без упереджень. Що виникає, те виникає. Це дуже просто.

Помилка № 11

Кілька тижнів медитації — і всі мої проблеми зникнуть

На жаль, медитація не є швидким панацеєю. Ви почнете бачити зміни відразу, але справді глибокі ефекти проявляться через роки. Так влаштований всесвіт. Нічого вартісного не досягається за одну ніч. Медитація в деяких аспектах є важкою. Вона вимагає тривалої дисципліни і, іноді, болісного процесу практики. Під час кожного сеансу ви отримуєте певні результати, але ці результати часто є дуже тонкі. Вони відбуваються глибоко в розумі і проявляються лише значно пізніше. І якщо ви сидите, постійно чекаючи на якісь величезні миттєві зміни, ви пропустите ці тонкі зміни.

Ви зневіритесь, здастесь і поклянетесь, що таких змін ніколи не відбудеться. Ключ — у терпінні. Терпіння. Якщо ви нічого іншого не навчитеся від медитації, ви навчитеся терпінню. І це найцінніший урок, який можна отримати.

Розділ 3

Що таке медитація

Медитація — це слово, а слова використовуються по-різному різними людьми. Це може здатися дрібницею, але це не так. Дуже важливо точно розрізнити, що конкретна людина має на увазі під словами, які вона використовує. Наприклад, кожна культура на землі створила певний вид розумової практики, яку можна назвати медитацією. Все залежить від того, наскільки широким є визначення цього слова. Всі це роблять, від африканців до ескімосів. Техніки надзвичайно різноманітні, і ми не будемо намагатися їх оглянути. Для цього є інші книги. Для цілей цієї книги ми обмежимося обговоренням тих практик, які найкраще відомі західній аудиторії і які найімовірніше асоціюються з терміном «медитація».

У юдео-християнській традиції ми знаходимо дві практики, що перетинаються, які називаються молитвою і спогляданням. Молитва — це пряме звернення до якоїсь духовної сутності. Контемплация — це тривалий період свідомого роздуму над якоюсь конкретною темою, зазвичай релігійним ідеалом або уривком із Святого Письма. З точки зору ментальної культури, обидві ці діяльності є вправами на концентрацію. Звичайний потік свідомих думок обмежується, і розум зосереджується на одній свідомій області діяльності. Результати такі самі, як і в будь-якій практиці концентрації: глибокий спокій, фізіологічне уповільнення метаболізму та відчуття миру і благополуччя.

З індуїстської традиції походить йогічна медитація, яка також є суто концентративною. Традиційні базові вправи полягають у зосередженні розуму на одному об'єкті — камені, полум'ї свічки, складі чи чомусь іншому — і не дозволяють йому блукати. Здобувши цю базову навичку, йог продовжує розширювати свою практику, беручись за більш складні об'єкти медитації — співи, барвисті релігійні образи, енергетичні канали в тілі тощо. Проте, незалежно від того, наскільки складним є об'єкт медитації, сама медитація залишається суто вправою на концентрацію.

У буддійській традиції концентрація також високо цінується. Але додається новий елемент, якому приділяється більша увага. Цей елемент — усвідомлення. Вся буддійська медитація спрямована на розвиток усвідомлення, використовуючи концентрацію як інструмент. Однак буддійська традиція дуже широка, і існує кілька різних шляхів до цієї мети. Дзен-медитація використовує два окремі підходи. Перший — це безпосереднє занурення в усвідомлення силою волі. Ви сідаєте і просто сидите, тобто викидаєте з голови все, крім чистої усвідомленості сидіння. Це звучить дуже просто. Але це не так. Короткий експеримент продемонструє, наскільки це насправді складно. Другий дзен-підхід, який використовується в школі Рінзай, полягає в тому, щоб обдурити розум, вивести його зі свідомого мислення і перевести в стан чистої усвідомленості. Це робиться шляхом надання учневі нерозв'язної загадки, яку він все одно повинен вирішити, і шляхом поміщення його в жахливу ситуацію навчання. Оскільки він не може втекти від болю ситуації, він повинен втекти в чисте переживання моменту. Йому нікуди більше подітися. Дзен важкий. Він ефективний для багатьох людей, але він дійсно важкий.

Інша стратегія, тантричний буддизм, є майже протилежною. Свідоме мислення, принаймні те, яким ми зазвичай займаємося, є проявом его, того «я», яким ви зазвичай себе вважаєте. Свідоме мислення тісно пов'язане з самоуявленням. Самоуявлення або его — це не більше ніж набір реакцій і ментальних образів, які штучно наклеєні на плінний процес чистої свідомості. Тантра прагне досягти чистої свідомості шляхом знищення цього образу его. Це досягається за допомогою процесу візуалізації. Учневі дається певний релігійний образ для медитації — наприклад, одне з божеств з тантричного пантеону. Він робить це настільки ретельно, що стає цією істотою. Він знімає свою власну ідентичність і одягає іншу. Як ви можете собі уявити, це займає деякий час, але це працює. Під час цього процесу він може спостерігати, як будується і формується его. Він починає усвідомлювати довільну природу всіх его, включаючи своє власне, і звільняється від рабства его. Він залишається в стані, коли може мати его, якщо захоче, — своє власне або будь-яке інше, яке забажає, — або може обійтися без нього. Результат: чисте усвідомлення. Тантра теж не є просто грою в патікейк.

Віпассана — найдавніша з буддійських медитативних практик. Цей метод походить безпосередньо з Сітіпатхана-сутти, проповіді, яку приписують самому Будді. Віпассана — це пряме і поступове культивування уважності або усвідомленості. Вона проходить поетапно протягом декількох років. Увага учня ретельно спрямовується на інтенсивне дослідження певних аспектів його власного існування. Медитуючий навчається помічати все більше і більше свого власного поточного життєвого досвіду. Віпассана — це м'яка техніка. Але вона також дуже, дуже ретельна. Це давня і кодифікована система тренування чутливості, набір вправ, присвячених тому, щоб стати все більш і більш сприйнятливим до власного життєвого досвіду. Це уважне слухання, повне бачення і ретельне випробування. Ми вчимося гостро відчувати запахи, повноцінно торкатися і дійсно звертати увагу на те, що ми відчуваємо. Ми вчимося слухати власні думки, не зациклюючись на них.

Метою практики віпассани є навчитися звертати увагу. Ми думаємо, що вже це робимо, але це ілюзія. Вона походить від того, що ми приділяємо так мало уваги постійному потоку власного життєвого досвіду, що це можна порівняти зі сном. Ми просто не приділяємо достатньо уваги, щоб помітити, що не приділяємо уваги. Це ще одна безвихідна ситуація.

Через процес усвідомленості ми повільно починаємо розуміти, хто ми є насправді, під образом нашого его. Ми прокидаємося до того, що таке життя насправді. Це не просто парад злетів і падінь, льодяників і шльопань по руці. Це ілюзія. Життя має набагато глибшу структуру, якщо ми потрудимося подивитися, і якщо ми дивимося правильно.

Віпассана — це форма ментального тренування, яка навчить вас сприймати світ абсолютно по-новому. Ви вперше дізнаєтеся, що насправді відбувається з вами, навколо вас і всередині вас. Це процес самовідкриття, активне дослідження, під час якого ви спостерігаєте за своїми власними переживаннями, беручи в них участь і в той момент, коли вони відбуваються. До практики потрібно підходити з таким ставленням.

«Не зважайте на те, чого мене навчали. Забудьте про теорії, упередження та стереотипи. Я хочу зрозуміти справжню природу життя. Я хочу знати, що таке насправді досвід життя. Я хочу осягнути справжні та найглибші якості життя, і я не хочу просто приймати чийсь пояснення. Я хочу побачити це сам». Якщо ви будете практикувати медитацію з таким ставленням, ви досягнете успіху. Ви побачите, що спостерігаєте за речами об'єктивно, такими, якими вони є — мінливими та мінливими з кожною миттю. Тоді життя набуває неймовірного багатства, яке неможливо описати. Його потрібно відчувати.

Палійський термін для медитації проникнення — віпассана бхавана. Бхавана походить від кореня «бху», що означає «рости» або «ставати». Тому «бхавана» означає культивувати, і це слово завжди вживається стосовно розуму. «Бхавана» означає розумове культивування. «Віпассана» походить від двох коренів. «Пассана» означає бачити або сприймати. «Ві» — це префікс із складним набором конотацій. Основне значення — «особливим чином». Але є також конотації «в» і «через». Повне значення слова: «дивитися на щось з ясністю і точністю, бачити кожную складову як окрему і відокремлену, і проникати наскрізь, щоб сприйняти найфундаментальнішу реальність цієї речі». Цей процес веде до проникнення в основну реальність того, що досліджується. Якщо поєднати все це, «Віпассана Бхавана» означає культивування розуму, спрямоване на бачення особливим чином, що веде до проникнення і повного розуміння.

У медитації Віпассана ми культивуємо цей особливий спосіб бачення життя. Ми тренуємо себе бачити реальність такою, яка вона є, і називаємо цей особливий спосіб сприйняття «усвідомленістю». Цей процес усвідомленості насправді дуже відрізняється від того, що ми зазвичай робимо. Зазвичай ми не дивимося на те, що насправді є перед нами. Ми бачимо життя крізь екран думок і концепцій, і помилково приймаємо ці ментальні об'єкти за реальність. Ми настільки занурюємося в цей нескінченний потік думок, що реальність проходить повз нас непоміченою. Ми проводимо час, занурені в діяльність, захоплені вічним прагненням задоволення і насолоди та вічним втечею від болю і неприємностей. Ми витрачаємо всю свою енергію, намагаючись почуватися краще, намагаючись поховати свої страхи. Ми безперервно шукаємо безпеки. Тим часом світ реального досвіду проходить повз нас, не торкаючись нас і не даючи нам можливості його скуштувати. У медитації віпассана ми тренуємо себе ігнорувати постійні імпульси бути більш комфортними, і замість цього занурюємося в реальність. Іронія полягає в тому, що справжній спокій приходить тільки тоді, коли ви перестаєте його переслідувати. Ще один парадокс.

Коли ви розслабляєте своє прагнення до комфорту, виникає справжнє задоволення. Коли ви відмовляєтеся від метушливого прагнення задоволення, виявляється справжня краса життя. Коли ви прагнете пізнати реальність без ілюзій, з усім її болем і небезпекою, саме тоді ви отримуєте справжню свободу і безпеку. Це не якась доктрина, яку ми намагаємося вам нав'язати. Це спостережувана реальність, те, що ви можете і повинні побачити самі.

Буддизму 2500 років, і будь-яка система поглядів такого віку мала час, щоб розвинути багатозначну доктрину та ритуали. Проте, фундаментальна позиція буддизму є надзвичайно емпіричною та антиавторитарною. Готама Будда був дуже неортодоксальною особистістю та справжнім антитрадиціоналістом. Він не пропонував своє вчення як набір догм, а скоріше як набір пропозицій, які кожна людина мала досліджувати самостійно.

Його запрошення до всіх і кожного було «Прийдіть і подивіться». Одне з речей, які він сказав своїм послідовникам, було: «Не ставіть нікого вище за себе». Під цим він мав на увазі: не приймайте чужих слів. Переконайтеся самі.

Ми хочемо, щоб ви застосовували це ставлення до кожного слова, яке ви читаете в цьому посібнику. Ми не робимо заяв, які ви повинні прийняти лише тому, що ми є авторитетами в цій галузі. Сліпа віра тут ні до чого. Це реальні факти, підтверджені досвідом. Навчіться коригувати свій спосіб сприйняття відповідно до інструкцій, наведених у книзі, і ви побачите це самі. Тільки це і є основою для вашої віри. Медитація проникнення є, по суті, практикою дослідницького особистого відкриття.

Сказавши це, ми подамо тут дуже короткий огляд деяких ключових моментів буддиської філософії. Ми не намагаємося бути вичерпними, оскільки це вже досить добре зроблено в багатьох інших книгах. Цей матеріал є необхідним для розуміння Віпасани, і тому про нього необхідно згадати.

З буддиської точки зору, ми, люди, живемо дуже дивним чином. Ми сприймаємо нестійкі речі як постійні, хоча все навколо нас змінюється. Процес змін є постійним і вічним. Поки ви читаете ці слова, ваше тіло старіє. Але ви не звертаєте на це уваги. Книга у ваших руках руйнується. Друк блідне, а сторінки стають крихкими. Стіни навколо вас старіють. Молекули в цих стінах вібрують з величезною швидкістю, і все змінюється, розпадається на шматки і повільно розчиняється. Ви теж не звертаєте на це уваги. А потім одного дня ви оглядаєтеся навколо. Ваше тіло зморщується і скрипуче, і вам боляче. Книга — це поживка, непридатна грудка; будівля руйнується. Тож ви сумуєте за втраченою молодістю і плачете, коли ваші володіння зникають. Звідки береться цей біль? Він походить від вашої власної неухильності. Ви не дивилися уважно на життя. Ви не спостерігали за постійно мінливим потоком світу, що пролітав повз вас. Ви створили колекцію ментальних конструкцій, «я», «книга», «будівля», і припустили, що вони будуть існувати вічно. Але це ніколи не буває так. Але ви можете налаштуватися на постійні зміни. Ви можете навчитися сприймати своє життя як безперервний рух, як щось надзвичайно прекрасне, як танець або симфонія. Ви можете навчитися радіти постійному зникненню всіх явищ. Ви можете навчитися жити в гармонії з плином існування, а не постійно йти проти течії. Ви можете цьому навчитися. Це лише питання часу і тренування.

Наші людські звички сприйняття в деяких аспектах надзвичайно дурні. Ми відключаємо 99% усіх сенсорних стимулів, які насправді отримуємо, а решту закріплюємо у вигляді окремих ментальних об'єктів. Потім ми реагуємо на ці ментальні об'єкти запрограмованими звичними способами. Приклад: ви сидите наодинці в тиші спокійної ночі. Вдаліні гавкає собака. Якщо ви замислитеся над цим, то побачите, що саме сприйняття є невимовно прекрасним. З моря тиші піднімаються хвилі звукових вібрацій. Ви починаєте чути прекрасні складні візерунки, які перетворюються на блискучі електронні стимули в нервовій системі. Сам процес є прекрасним і насиченим. Ми, люди, схильні повністю ігнорувати його. Натомість ми закріплюємо це сприйняття в ментальному об'єкті. Ми накладаємо на нього ментальне зображення і починаємо серію емоційних і концептуальних реакцій на нього. «Ось знову той пес. Він завжди гавкає вночі. Яка прикрість.

Кожної ночі він дуже заважає. Хтось повинен щось зробити. Може, я повинен викликати поліцію. Ні, собачника. Тоді я подзвоню в притулок для тварин. Ні, може, я просто напишу дуже грубий лист власнику цієї собаки. Ні, занадто багато клопоту. Я просто куплю затички для вух. Це лише звички сприйняття та мислення. Ви вчитеся реагувати таким чином у дитинстві, копіюючи звички сприйняття тих, хто вас оточує. Ці реакції сприйняття не є невід'ємною частиною структури нервової системи. Нервові ланцюги є. Але це не єдиний спосіб, у який може працювати наш психічний механізм. Те, чого навчилися, можна відучити. Перший крок — усвідомити, що ви робите, коли ви це робите, відступити і спокійно спостерігати.

З буддійської точки зору, ми, люди, маємо зворотний погляд на життя. Ми дивимося на те, що насправді є причиною страждання, і бачимо в цьому щастя. Причиною страждання є синдром бажання/відрази, про який ми говорили раніше. З'являється сприйняття. Це може бути що завгодно — красива дівчина, привабливий хлопець, швидкісний катер, бандит з пістолетом, вантажівка, що наїжджає на вас, що завгодно. Що б це не було, наступне, що ми робимо, — це реагуємо на подразник, відчуваючи щось щодо нього.

Візьмемо, наприклад, занепокоєння. Ми дуже багато турбуємося. Сама турбота є проблемою. Турбота — це процес. Він має етапи. Тривога — це не просто стан існування, а процедура. Що вам потрібно зробити, так це подивитися на самий початок цієї процедури, на ті початкові етапи, доки процес не набрав обертів. Найпершим ланцюжком у ланцюзі турботи є реакція захоплення/відкидання. Як тільки якимось явищем спадає на думку, ми намагаємося його утримати або відштовхнути. Це запускає реакцію турботи. На щастя, існує зручний інструмент під назвою медитація Віпассана, за допомогою якого можна обійти весь цей механізм.

Медитація Віпассана вчить нас, як дуже точно аналізувати власний процес сприйняття. Ми вчимося спостерігати за виникненням думок і сприйняття з почуттям спокійної відстороненості. Ми вчимося спокійно і ясно розглядати власні реакції на подразники. Ми починаємо бачити, як ми реагуємо, не заціклюючись на самих реакціях. Одержимість думок повільно зникає. Ми все ще можемо одружитися. Ми все ще можемо зійти з дороги перед вантажівкою. Але нам не потрібно проходити через пекло через будь-яке з цих двох.

Це звільнення від нав'язливої природи думок породжує абсолютно новий погляд на реальність. Це повна зміна парадигми, тотальна зміна механізму сприйняття. Вона приносить із собою відчуття спокою та правильності, нову радість життя та відчуття повноти кожної діяльності. Завдяки цим перевагам буддизм розглядає такий погляд на речі як правильний погляд на життя, а буддистські тексти називають це баченням речей такими, якими вони є насправді.

Медитація віпассана — це набір тренувальних процедур, які поступово відкривають нам цей новий погляд на реальність такою, яка вона є насправді. Разом із цією новою реальністю приходить новий погляд на найважливіший аспект реальності: «я». При детальному розгляді виявляється, що ми зробили з «я» те саме, що й з усіма іншими сприйняттями. Ми взяли плинний вир думок, почуттів і відчуттів і перетворили його на ментальну конструкцію. Потім ми наклеїли на неї ярлик «я». І відтоді ми ставимося до неї, як до статичної і незмінної сутності. Ми розглядаємо її як щось окреме від усього іншого. Ми відокремлюємо себе від решти процесу вічних змін, яким є всесвіт. І

потім ми сумуємо через те, як самотньо ми відчуваємося. Ми ігноруємо нашу вроджену пов'язаність з усіма іншими істотами і вирішуємо, що «я» повинен отримати більше для «себе»; потім ми дивуємося, наскільки жадібними і нечутливими є люди. І так далі. Кожен злий вчинок, кожен приклад безсердечності у світі походить безпосередньо від цього помилкового відчуття «я» як чогось окремого від усього іншого, що існує.

Зруйнують ілюзію цієї однієї концепції, і весь ваш всесвіт зміниться. Однак не сподівайтеся зробити це за одну ніч. Ви провели все своє життя, будуючи цю концепцію, підкріплюючи її кожною думкою, словом і вчинком протягом усіх цих років. Вона не зникне миттєво. Але вона пройде, якщо ви приділите їй достатньо часу і уваги. Медитація віпассана — це процес, за допомогою якого вона розчиняється. Потроху ви її руйнуєте, просто спостерігаючи за нею.

Концепція «я» — це процес. Це те, що ми робимо. У віпассані ми вчимося бачити, що ми це робимо, коли ми це робимо і як ми це робимо. Потім вона рухається і зникає, як хмара, що пропливає по чистому небу. Ми залишаємося в стані, коли можемо це робити або не робити, залежно від того, що здається доречним у даній ситуації. Компulsiveвність зникає. У нас є вибір.

Звичайно, це все важливі прозріння. Кожне з них є глибоким розумінням однієї з фундаментальних проблем людського існування. Вони не відбуваються швидко і не без значних зусиль. Але винагорода велика. Вони призводять до повної трансформації вашого життя. Кожна секунда вашого існування після цього змінюється. Медитуючий, який просувається цим шляхом до кінця, досягає досконалого психічного здоров'я, чистої любові до всього живого і повного припинення страждань. Це не маленька мета. Але вам не потрібно йти до кінця, щоб отримати користь. Вона починається відразу і накопичується з роками. Це кумулятивна функція. Чим більше ви сидите, тим більше дізнаєтеся про справжню природу свого існування. Чим більше годин ви проводите в медитації, тим більша ваша здатність спокійно спостерігати за кожним імпульсом і наміром, кожною думкою і емоцією, що виникають у вашому розумі. Ваш прогрес до звільнення вимірюється в годинах, проведених на подушці. І ви можете зупинитися в будь-який момент, коли вам буде достатньо. Над вашою головою немає ніякого батога, крім вашого власного бажання побачити справжню якість життя, поліпшити своє існування і існування інших.

Медитація Віпассана за своєю суттю є досвідною. Вона не є теоретичною. Під час практики медитації ви стаєте чутливими до реального досвіду життя, до того, як ви відчуваєте речі. Ви не сидите, розвиваючи тонкі та естетичні думки про життя. Ви живете. Медитація Віпассана — це, перш за все, навчання жити.

Розділ 4

Ставлення

Протягом останнього століття західна наука і фізика зробили вражаюче відкриття. Ми є частиною світу, який бачимо. Сам процес нашого спостереження змінює те, що ми спостерігаємо. Наприклад, електрон є надзвичайно маленькою частинкою. Його неможливо побачити без приладів, і саме ці прилади визначають, що побачить спостерігач. Якщо дивитися на електрон одним способом, він здається частинкою, твердою маленькою кулькою, яка стрибає по прямій траєкторії. Якщо дивитися на нього іншим чином, електрон здається хвилею, яка не має нічого твердого. Він світиться і коливається по всьому простору. Електрон є більше подією, ніж предметом. І спостерігач бере участь у цій події самим процесом свого спостереження. Неможливо уникнути цієї взаємодії.

Східна наука вже дуже давно визнала цей основний принцип. Розум — це сукупність подій, і спостерігач бере участь у цих подіях щоразу, коли дивиться всередину себе. Медитація — це спостереження з участю. Те, на що ви дивитеся, реагує на процес спостереження. Те, на що ви дивитеся, — це ви, і те, що ви бачите, залежить від того, як ви дивитеся. Тому процес медитації є надзвичайно делікатним, а результат повністю залежить від стану розуму того, хто медитує. Наступні підходи є необхідними для успіху в практиці. Більшість з них вже були представлені раніше. Але ми знову зібрали їх тут у вигляді низки правил для застосування.

1. Не чекайте нічого. Просто розслабтеся і подивіться, що буде. Поставтеся до всього як до експерименту. Проявіть активний інтерес до самого тесту. Але не відволікайтеся своїми очікуваннями щодо результатів. Взагалі, не хвилюйтеся про будь-які результати. Дозвольте медитації рухатися зі своєю швидкістю і в своєму напрямку. Дозвольте медитації навчити вас тому, чого вона хоче вас навчити. Медитативна свідомість прагне бачити реальність такою, яка вона є. Незалежно від того, чи відповідає це нашим очікуванням, це вимагає тимчасового призупинення всіх наших упереджень та ідей. Ми повинні відкласти наші образи, думки та інтерпретації десь подалі на час медитації. Інакше ми будемо спотикатися об них.

2. Не напружуйтеся: не змушуйте себе і не докладайте надмірних зусиль. Медитація не є агресивною. У ній немає насильницьких зусиль. Просто дозвольте своїм зусиллям бути розслабленими і стабільними.

3. Не поспішайте: нікуди не треба поспішати, тож не кваптеся. Вмостіться на подушці і сидіть так, ніби у вас є цілий день. Все, що дійсно цінне, потребує часу для розвитку. Терпіння, терпіння, терпіння.

4. Не чіпляйтеся за нічого і не відкидайте нічого: дозвольте приходити тому, що приходить, і пристосуйтеся до цього, що б це не було. Якщо виникають хороші ментальні образи, це добре. Якщо виникають погані ментальні образи, це теж добре. Дивіться на все це як на рівноцінне і почувайтесь комфортно з тим, що відбувається. Не боріться з тим, що ви відчуваєте, просто спостерігайте за цим уважно.

5. Відпустіть: навчіться плисти за течією всіх змін, що виникають. Розслабтеся і відпочиньте.

6. Прийміть все, що виникає: прийміть свої почуття, навіть ті, яких ви б хотіли не мати. Прийміть свої переживання, навіть ті, які ви ненавидите. Не засуджуйте себе за людські недоліки та вади. Навчіться бачити всі явища в розумі як цілком природні та зрозумілі. Намагайтеся завжди проявляти безстороннє прийняття та повагу до всього, що ви переживаєте.

7. Будьте лагідні до себе: будьте добрими до себе. Ви можете бути неідеальними, але ви — все, що у вас є. Процес становлення тим, ким ви будете, починається з повного прийняття того, ким ви є.

8. Досліджуйте себе: ставіть під сумнів усе. Не приймайте нічого як належне. Не вірте нічому тільки тому, що це звучить мудро і благочестиво і що це сказали якісь святі люди. Переконайтеся самі. Це не означає, що ви повинні бути цинічними, зухвалими або неповажними. Це означає, що ви повинні бути емпіричними. Піддавайте всі твердження фактичній перевірці вашим досвідом і нехай результати будуть вашим провідником до істини. Медитація проникнення розвивається з внутрішнього прагнення прокинутися до того, що є реальним, і отримати звільняюче проникнення в справжню структуру існування. Вся практика залежить від цього бажання прокинутися до істини. Без нього практика є поверхневою.

9. Розглядайте всі проблеми як виклики: дивіться на негативні моменти, що виникають, як на можливості вчитися і рости. Не тікайте від них, не засуджуйте себе і не несіть свій тягар у святій тиші. У вас є проблема? Чудово. Більше зерна для млина. Радійте, занурюйтеся і досліджуйте.

10. Не розмірковуйте: вам не потрібно все розгадувати. Дискурсивне мислення не звільнить вас від пастки. У медитації розум очищується природним чином завдяки уважності, безслівній голій увазі. Звичне обмірковування не є необхідним для усунення тих речей, які тримають вас у рабстві. Все, що потрібно, — це чітке, неконцептуальне сприйняття того, що вони є і як вони працюють. Тільки цього достатньо, щоб їх розчинити. Поняття і міркування тільки заважають. Не думайте. Дивіться.

11. Не зациклюйтеся на контрастах: між людьми дійсно існують відмінності, але зациклюватися на них небезпечно. Якщо не бути обережним, це може призвести до егоїзму. Звичайне людське мислення сповнене жадібності, заздрості та гордості. Побачивши на вулиці іншого чоловіка, людина може відразу подумати: «Він кращий за мене». Миттєвим результатом буде заздрість або сором. Дівчина, побачивши іншу дівчину, може подумати: «Я красивіша за неї». Миттєвим результатом буде гордість. Таке порівняння є розумовою звичкою, яка безпосередньо веде до тих чи інших негативних почуттів: жадібності, заздрості, гордості, ревностей, ненависті. Це невмілий розумовий стан, але ми робимо це постійно. Ми порівнюємо свою зовнішність з іншими, свій успіх, свої досягнення, своє багатство, володіння або IQ, і все це веде до одного і того ж — відчуження, бар'єрів між людьми і негативних почуттів.

Завдання медитуючого полягає в тому, щоб скасувати цю невмілу звичку, ретельно її проаналізувавши, а потім замінити іншою. Замість того, щоб помічати відмінності між собою та іншими, медитуючий навчає себе помічати подібності. Він зосереджує свою увагу на тих факторах, які є універсальними для всього життя, на речах, які наближають його до інших. Таким чином, його порівняння, якщо воно є, призводить до почуття спорідненості, а не відчуження.

Дихання є універсальним процесом. Всі хребетні дихають практично однаково. Всі живі істоти тим чи іншим чином обмінюються газами зі своїм оточенням. Це одна з причин, чому дихання обрано фокусом медитації. Медитуючому рекомендується досліджувати процес власного дихання як засіб усвідомлення своєї внутрішньої пов'язаності з рештою життя. Це не означає, що ми закриваємо очі на всі відмінності навколо нас. Відмінності існують. Це означає просто, що ми не акцентуємо увагу на контрастах, а наголошуємо на універсальних факторах. Рекомендована процедура така:

Коли медитуючий сприймає будь-який об'єкт чуття, він не повинен зациклюватися на ньому звичайним егоїстичним чином. Він повинен скоріше досліджувати сам процес сприйняття. Він повинен спостерігати за почуттями, що виникають, і за розумовою діяльністю, що слідує за ними. Він повинен відзначати зміни, що відбуваються в результаті цього в його свідомості. Спостерігаючи за всіма цими явищами, медитуючий повинен усвідомлювати універсальність того, що він бачить. Це початкове сприйняття викличе приємні, неприємні або нейтральні почуття. Це універсальне явище. Воно відбувається в свідомості інших так само, як і в його, і він повинен чітко це бачити. Після цих почуттів можуть виникнути різні реакції. Він може відчувати жадібність, жагу або заздрість. Він може відчувати страх, занепокоєння, неспокій або нудьгу. Ці реакції є універсальними. Він просто відзначає їх, а потім узагальнює. Він повинен усвідомити, що ці реакції є нормальними людськими реакціями і можуть виникнути у будь-кого.

Практика такого стилю порівняння спочатку може здаватися вимушеною і штучною, але вона не менш природна, ніж те, що ми зазвичай робимо. Вона просто незвична. З практикою ця звичка замінює нашу звичайну звичку егоїстичного порівняння і з часом стає набагато природнішою. В результаті ми стаємо дуже розуміючими людьми. Ми більше не засмучуємося через невдачі інших. Ми просуваємося до гармонії з усім життям.

Розділ 5

Практика

Хоча існує багато тем для медитації, ми настійно рекомендуємо вам почати з того, щоб зосередити всю свою увагу на диханні, щоб досягти певного рівня неглибокої концентрації. Пам'ятайте, що ви не практикуєте техніку глибокого занурення або чистої концентрації. Ви практикуєте усвідомленість, для якої вам потрібна лише певна міра поверхневої концентрації. Ви хочете розвинути усвідомленість, яка кульмінує в прозорінні та мудрості, щоб усвідомити істину такою, яка вона є. Ви хочете знати, як працює ваш комплекс тіла і розуму, таким, яким він є. Ви хочете позбутися всіх психологічних неприємностей, щоб зробити своє життя справді мирним і щасливим.

Розум не може бути очищений, не бачачи речі такими, якими вони є насправді. «Бачити речі такими, якими вони є насправді» — це дуже насичене і неоднозначне висловлювання. Багато початківців у медитації дивуються, що ми маємо на увазі, адже кожен, хто має чіткий зір, може бачити предмети такими, якими вони є.

Коли ми використовуємо цей вислів стосовно прозоріння, отриманого під час медитації, ми маємо на увазі не поверхнєве бачення речей звичайними очима, а бачення речей мудрістю такими, якими вони є насправді. Бачити мудрістю означає бачити речі в рамках нашого комплексу тіла/розуму без упереджень та упередженості, що впливають з нашої жадібності, ненависті та омани. Зазвичай, коли ми спостерігаємо за роботою нашого комплексу тіла/розуму, ми схильні приховувати або ігнорувати речі, які нам неприємні, і триматися за речі, які нам приємні. Це відбувається тому, що наш розум, як правило, перебуває під впливом наших бажань, образи та омани. Наше «я» або думки заважають нам і впливають на наше судження.

Коли ми уважно спостерігаємо за своїми тілесними відчуттями, ми не повинні плутати їх з розумовими утвореннями, оскільки тілесні відчуття можуть виникати без будь-якого зв'язку з розумом. Наприклад, ми сидимо зручно. Через деякий час може виникнути деякий дискомфорт у спині або ногах. Наш розум негайно відчуває цей дискомфорт і формує численні думки навколо цього відчуття. У цей момент, не намагаючись плутати відчуття з розумовими утвореннями, ми повинні ізолювати відчуття як відчуття і уважно спостерігати за ним. Відчуття є одним із семи універсальних розумових чинників. Інші шість — це контакт, сприйняття, розумові утворення, концентрація, життєва сила та усвідомлення.

В інший час ми можемо відчувати певні емоції, такі як обурення, страх або жага. Тоді ми повинні спостерігати за емоцією такою, яка вона є, не намагаючись сплутати її з чимось іншим. Коли ми об'єднуємо нашу форму, відчуття, сприйняття, психічні утворення і свідомість в одне ціле і намагаємося спостерігати за ними всіма як за відчуттям, ми заплутуємося, оскільки не зможемо побачити джерело відчуття. Якщо ми просто зосереджуємося лише на почутті, ігноруючи інші психічні фактори, наше усвідомлення істини стає дуже складним. Ми хочемо отримати розуміння досвіду непостійності, щоб подолати нашу образу; наша

глибше розуміння нещастя перемагає нашу жадібність, яка є причиною нашого нещастя; усвідомлення безкорисливості перемагає невігластво, що виникає з поняття «я». Спочатку ми повинні розглядати розум і тіло окремо. Зрозумівши їх окремо, ми повинні побачити їхню суттєву взаємозалежність. У міру того, як наше розуміння стає гострішим, ми все більше усвідомлюємо той факт, що всі складові співпрацюють між собою. Жодна з них не може існувати без іншої. Ми можемо побачити справжнє значення відомої метафори про сліпого чоловіка, який має здорове тіло, щоб ходити, і інваліда, який має дуже хороший зір, щоб бачити. Жоден з них самостійно не може багато чого зробити для себе. Але коли інвалід піднімається на плечі сліпого чоловіка, разом вони можуть подорожувати і легко досягати своїх цілей. Подібно до цього, тіло само по собі нічого не може зробити для себе. Воно подібне до колоди, яка не може рухатися чи робити що-небудь самостійно, окрім як ставати об'єктом мінливості, розпаду та смерті. Розум сам по собі нічого не може зробити без підтримки тіла. Коли ми уважно спостерігаємо за тілом і розумом, ми можемо побачити, скільки чудових речей вони роблять разом.

Поки ми сидимо на одному місці, ми можемо досягти певного рівня усвідомленості. Відправившись на ретрит і провівши кілька днів або місяців, спостерігаючи за своїми почуттями, сприйняттями, незліченними думками та різними станами свідомості, ми можемо зрештою стати спокійними та умиротвореними. Зазвичай у нас немає стільки часу, щоб проводити його в одному місці, постійно медитуючи. Тому ми повинні знайти спосіб застосувати свою усвідомленість у повсякденному житті, щоб бути готовими до непередбачуваних подій, які трапляються щодня. Те, з чим ми стикаємося щодня, є непередбачуваним. Речі відбуваються через численні причини та умови, оскільки ми живемо в умовному та мінливому світі. Уважність є нашим аварійним набором, який завжди готовий до використання. Коли ми стикаємося з ситуацією, яка викликає в нас обурення, якщо ми уважно дослідимо власний розум, ми відкриємо для себе гірку правду. А саме: ми егоїстичні; ми егоцентричні; ми прив'язані до свого его; ми тримаємося своїх думок; ми вважаємо, що ми праві, а всі інші неправі; ми маємо упередження; ми упереджені; і в основі всього цього лежить те, що ми насправді не любимо себе. Це відкриття, хоч і гірке, є найціннішим досвідом. І в довгостроковій перспективі це відкриття звільняє нас від глибоко вкорінених психологічних і духовних страждань.

Практика усвідомленості — це практика стовідсоткової чесності з самими собою. Коли ми спостерігаємо за своїм розумом і тілом, ми помічаємо певні речі, які неприємно усвідомлювати. Оскільки вони нам не подобаються, ми намагаємося їх відкинути. Що нам не подобається? Нам не подобається відриватися від коханих або жити з тими, кого не любимо. До наших уподобань і антипатій ми включаємо не тільки людей, місця і матеріальні речі, але й думки, ідеї, переконання і рішення. Нам не подобається те, що відбувається з нами природним чином. Наприклад, нам не подобається старіти, хворіти, слабшати або показувати свій вік, бо ми маємо велике бажання зберегти свою зовнішність. Нам не подобається, коли хтось вказує на наші недоліки, бо ми дуже пишаємося собою. Нам не подобається, коли хтось мудріший за нас, бо ми маємо хибне уявлення про себе. Це лише кілька прикладів нашого особистого досвіду жадібності, ненависті та невігластва.

Коли жадібність, ненависть і невігластво проявляються в нашому повсякденному житті, ми використовуємо свою уважність, щоб виявити їх і зрозуміти їхні корені. Корінь кожного з цих психічних станів знаходиться всередині нас. Якщо, наприклад, у нас немає кореня ненависті, ніхто не може змусити нас розлютитися, бо саме корінь нашого гніву реагує на чийсь дії

, слова чи поведінку. Якщо ми уважні, ми будемо старанно використовувати свою мудрість, щоб зазирнути у власний розум. Якщо в нас немає ненависті, ми не будемо турбуватися, коли хтось вкаже на наші недоліки. Навпаки, ми будемо вдячні людині, яка зверне нашу увагу на наші помилки. Ми маємо бути надзвичайно мудрими та уважними, щоб подякувати людині, яка пояснює наші помилки, щоб ми могли йти шляхом вдосконалення себе. У всіх нас є сліпі плями. Інша людина є для нас дзеркалом, в якому ми можемо побачити свої недоліки з мудрістю. Ми повинні вважати людину, яка показує нам наші недоліки, такою, що видобуває з нас прихований скарб, про який ми не знали. Саме завдяки усвідомленню існування наших недоліків ми можемо вдосконалювати себе. Вдосконалення себе — це непохитний шлях до досконалості, яка є нашою метою в житті. Тільки подолавши слабкості, ми можемо розвинути благородні якості, приховані глибоко в нашій підсвідомості. Перш ніж намагатися подолати свої недоліки, ми повинні знати, що це за недоліки.

Якщо ми хворі, ми повинні з'ясувати причину нашої хвороби. Тільки тоді ми зможемо отримати лікування. Якщо ми будемо вдавати, що не хворі, навіть якщо ми страждаємо, ми ніколи не отримаємо лікування. Так само, якщо ми думаємо, що у нас немає цих недоліків, ми ніколи не очистимо наш духовний шлях. Якщо ми сліпі до своїх власних недоліків, нам потрібен хтось, хто вкаже нам на них. Коли вони вказують нам на наші недоліки, ми повинні бути вдячні їм, як шановний Саріпутта, який сказав: «Навіть якщо семирічний послухник вкаже мені на мої помилки, я прийму їх з найвищою повагою до нього». Шановний Саріпутта був арахантом, який був на сто відсотків уважним і не мав жодних недоліків. Але оскільки він не мав гордості, він зміг зберегти цю позицію. Хоча ми не є арахатами, ми повинні вирішити наслідувати його приклад, бо наша мета в житті також полягає в тому, щоб досягти того, чого досяг він.

Звичайно, людина, яка вказує на наші помилки, сама може бути не повністю позбавлена недоліків, але вона бачить наші проблеми так само, як ми бачимо її помилки, яких вона не помічає, поки ми не вкажемо їй на них.

Як вказувати на недоліки, так і реагувати на них слід усвідомлено. Якщо хтось стає неуважним, вказуючи на недоліки, і використовує недобррозичливу та грубу мову, він може завдати більше шкоди, ніж користі собі, а також людині, на недоліки якої він вказує. Той, хто говорить з обуренням, не може бути усвідомленим і не здатний висловлюватися чітко. Той, хто відчуває образу, слухаючи грубу мову, може втратити свою усвідомленість і не почути, що насправді говорить інша людина. Ми повинні говорити уважно і слухати уважно, щоб отримати користь від розмови і слухання. Коли ми слухаємо і говоримо уважно, наш розум вільний від жадібності, егоїзму, ненависті і омани.

Наша мета

Як медитатори, ми всі повинні мати мету, бо якщо ми не маємо мети, ми просто будемо блукати в темряві, сліпо слідуючи чийось інструкціям щодо медитації. Безумовно, у всього, що ми робимо свідомо і добровільно, повинна бути мета. Метою медитатора віпасани не є просвітлення раніше за інших людей, отримання більшої влади або більшого прибутку, ніж інші, бо медитатори уважності не змагаються між собою.

Наша мета — досягти досконалості всіх благородних і корисних якостей, прихованих у нашій підсвідомості. Ця мета складається з п'яти елементів: очищення розуму, подолання смутку і жалю, подолання болю і горя, проходження правильного шляху, що веде до досягнення вічного спокою, і досягнення щастя, слідуючи цим шляхом. Пам'ятаючи про цю п'ятикратну мету, ми можемо рухатися вперед з надією і впевненістю, щоб досягти мети.

Практика

Як тільки ви сіли, не змінюйте положення до кінця часу, який ви визначили на початку. Припустимо, ви змінюєте початкове положення, бо воно вам незручне, і приймаєте інше положення. Через деякий час нове положення також стає незручним. Тоді ви хочете ще одне, і через деякий час воно теж стає незручним. Так ви можете продовжувати змінювати положення, рухатися, переходити з одного положення в інше весь час, поки сидите на подушці для медитації, і не досягнете глибокого та значущого рівня концентрації. Тому не змінюйте початкове положення, хай яке болісне воно є.

Щоб уникнути зміни позиції, на початку медитації визначте, як довго ви будете медитувати. Якщо ви ніколи раніше не медитували, сидіть нерухомо не довше двадцяти хвилин. По мірі повторення практики ви можете збільшувати час сидіння. Тривалість сидіння залежить від того, скільки часу ви маєте для практики сидячої медитації і як довго ви можете сидіти без нестерпного болю.

Ми не повинні мати графік досягнення мети, оскільки наше досягнення залежить від того, як ми просуваємося в практиці на основі нашого розуміння і розвитку наших духовних здібностей. Ми повинні старанно і усвідомлено працювати над досягненням мети, не встановлюючи конкретного графіка її досягнення. Коли ми будемо готові, ми її досягнемо. Все, що ми повинні зробити, це підготуватися до цього досягнення.

Сидячи нерухомо, закрийте очі. Наш розум подібний до чашки з каламутною водою. Чим довше ви тримаєте чашку з каламутною водою нерухомо, тим більше мул осідає і вода стає прозорою. Подібно до цього, якщо ви сидите тихо, не рухаючи тілом, зосередивши всю свою увагу на об'єкті медитації, ваш розум заспокоюється і починає відчувати блаженство медитації.

Щоб підготуватися до цього досягнення, ми повинні тримати наш розум у теперішньому моменті. Теперішній момент змінюється так швидко, що випадковий спостерігач, здається, взагалі не помічає його існування. Кожен момент є моментом подій, і жоден момент не проходить без того, щоб ми помітили події, що відбуваються в цей момент. Тому момент, на який ми намагаємося звернути увагу, є теперішнім моментом. Наш розум проходить через серію подій, як серія картинок, що проходять через проектор. Деякі з цих картинок походять з наших минулих досвідів, а інші є нашими уявленнями про те, що ми плануємо зробити в майбутньому.

Розум ніколи не може бути зосередженим без об'єкта мислення. Тому ми повинні дати розуму об'єкт, який є легкодоступним у кожному мить. Те, що присутнє в кожному мить, — це наше дихання. Розум не повинен докладати великих зусиль, щоб знайти дихання,

бо кожна мить дихання входить і виходить через наші ніздрі. Оскільки наша практика медитації проникнення відбувається кожна мить, коли ми не спимо, нашому розуму дуже легко зосередитися на диханні, бо воно є більш помітним і постійним, ніж будь-який інший об'єкт.

Після того, як ви сіли у описаній раніше позі і поділилися своєю любов'ю та добротою з усіма, зробіть три глибокі вдихи. Після трьох глибоких вдихів дихайте нормально, дозволяючи диханню вільно і без зусиль входити і виходити, і почніть зосереджувати свою увагу на краях ніздрів. Просто помічайте відчуття вдиху і видиху. Коли один вдих завершується і перед початком видиху, є коротка пауза. Помітьте її і помітьте початок видиху. Коли видих завершується, перед початком вдиху відбувається ще одна коротка пауза. Помітьте і цю коротку паузу. Це означає, що є дві короткі паузи дихання — одна в кінці вдиху, а інша в кінці видиху. Ці дві паузи відбуваються в такий короткий момент, що ви можете не помітити їх. Але коли ви уважні, ви можете їх помітити.

Не вербалізуйте і не концептуалізуйте нічого. Просто помічайте вдих і видих, не кажучи «я вдихаю» або «я видихаю». Коли ви зосереджуєте свою увагу на диханні, ігноруйте будь-які думки, спогади, звуки, запахи, смаки тощо і зосередьте свою увагу виключно на диханні, ні на чому іншому.

На початку і вдих, і видих короткі, тому що тіло і розум не спокійні і не розслаблені. Помічайте відчуття короткого вдиху і короткого видиху, коли вони відбуваються, не кажучи «короткий вдих» або «короткий видих». Коли ви продовжуєте помічати відчуття короткого вдиху і короткого видиху, ваше тіло і розум стають відносно спокійними. Тоді ваш подих стає довгим. Помічайте відчуття цього довгого дихання таким, як воно є, не кажучи «довге дихання». Потім помічайте весь процес дихання від початку до кінця. Згодом дихання стає тонким, а розум і тіло стають спокійнішими, ніж раніше. Помічайте це спокійне і мирне відчуття свого дихання.

Що робити, коли розум блукає?

Незважаючи на ваші спільні зусилля, щоб зосередитися на диханні, розум може відволікатися. Він може повертатися до минулих подій, і раптом ви можете згадати місце, які відвідували, людей, яких зустрічали, друзів, яких давно не бачили, книгу, яку прочитали давно, смак їжі, яку їли вчора, і так далі. Як тільки ви помітите, що ваш розум більше не зосереджений на диханні, уважно поверніть його до дихання і зафіксуйте там. Однак через кілька хвилин ви можете знову зануритися в думки про те, як оплатити рахунки, зателефонувати другу, написати листа комусь, випрати білизну, купити продукти, піти на вечірку, спланувати наступну відпустку тощо. Як тільки ви помітите, що ваш розум відволікся від теми, уважно поверніть його назад. Нижче наведено кілька порад, які допоможуть вам досягти концентрації, необхідної для практики усвідомленості.

1. Підрахунок

У такій ситуації може допомогти лічба. Мета лічби — просто зосередити розум на диханні. Як тільки ваш розум зосередиться на диханні, припиніть лічбу. Це спосіб набуття концентрації. Існує безліч способів лічби. Лічба повинна відбуватися в думках. Не видавайте жодних звуків, коли лічите. Нижче наведено кілька способів лічби.

а) Під час вдиху рахуйте «один, один, один, один...», поки легені не наповняться свіжим повітрям. Під час видиху рахуйте «два, два, два, два...», поки легені не спорожніють. Потім, вдихаючи знову, рахуйте «три, три, три, три...», поки легені знову не наповняться, а видихаючи, знову рахуйте «чотири, чотири, чотири, чотири...», поки легені не спорожніють. Рахуйте до десяти і повторюйте стільки разів, скільки потрібно, щоб утримати розум зосередженим на диханні.

б) Другий метод підрахунку — це швидкий підрахунок до десяти. Під час підрахунку «один, два, три, чотири, п'ять, шість, сім, вісім, дев'ять і десять» вдихайте, а під час підрахунку «один, два, три, чотири, п'ять, шість, сім, вісім, дев'ять і десять» видихайте. Це означає, що під час одного вдиху ви повинні підрахувати до десяти, а під час одного видиху — до десяти. Повторюйте цей спосіб підрахунку стільки разів, скільки необхідно, щоб зосередити розум на диханні.

в) Третій метод підрахунку полягає в послідовному підрахунку від п'яти до десяти. На цей раз під час вдиху порахуйте «один, два, три, чотири, п'ять» (тільки до п'яти), а потім під час видиху порахуйте «один, два, три, чотири, п'ять, шість» (до шести). Знову рахуйте «один, два, три, чотири, п'ять, шість, сім» (тільки до семи) під час вдиху. Потім рахуйте «один, два, три, чотири, п'ять, шість, сім, вісім» під час видиху. Рахуйте до дев'яти під час вдиху і до десяти під час видиху. Повторюйте цей спосіб рахування стільки разів, скільки необхідно, щоб зосередити розум на диханні.

г) Четвертий метод полягає в тому, щоб зробити довгий вдих. Коли легені наповняться, подумки порахуйте «один» і повністю видихніть, поки легені не спорожніють. Потім подумки порахуйте «два». Знову зробіть довгий вдих, порахуйте «три» і повністю видихніть, як і раніше. Коли легені спорожніють, подумки порахуйте «чотири». Продовжуйте рахувати дихання таким чином до десяти. Потім порахуйте назад від десяти до одного. Порахуйте знову від одного до десяти, а потім від десяти до одного.

д) П'ятий метод полягає в поєднанні вдиху і видиху. Коли легені спорожніють, подумки порахуйте «один». Цього разу ви повинні порахувати вдих і видих як один. Знову вдихніть, видихніть і подумки порахуйте «два». Цей спосіб підрахунку слід виконувати тільки до п'яти і повторювати

від п'яти до одного. Повторюйте цей метод, поки ваше дихання не стане витонченим і спокійним.

Пам'ятайте, що ви не повинні продовжувати рахувати весь час. Як тільки ваш розум зосередиться на кінчику носа, де вдихається і видихається повітря, і ви почнете відчувати, що ваше дихання настільки вирівняне і спокійне, що ви не можете помітити вдих і видих окремо, ви повинні припинити рахувати. Рахування використовується тільки для того, щоб навчити розум концентруватися на одній точці.

2. З'єднання

Після вдиху не чекайте, щоб помітити коротку паузу перед видихом, а з'єднайте вдих і видих, щоб ви могли помітити і вдих, і видих як один безперервний подих.

3. Фіксація

Після з'єднання вдиху і видиху зосередьте свій розум на точці, де ви відчуваєте дотик вдиху і видиху. Вдихайте і видихайте як один єдиний подих, що рухається всередину і назовні, торкаючись або тертя країв ніздрів.

4. Зосередьте свій розум, як тесля

Тесляр малює пряму лінію на дошці, яку він хоче розрізати. Потім він розрізає дошку ручною пилкою вздовж намальованої прямої лінії. Він не дивиться на зубці пилки, коли вони рухаються вперед і назад по дошці. Натомість він зосереджує всю свою увагу на намальованій лінії, щоб розрізати дошку прямо. Подібно до цього, зосередьте свою увагу на точці, де ви відчуваєте дихання на краях ніздрів.

5. Зробіть свій розум подібним до сторожа

Вартовий не звертає уваги на жодну деталь людей, які входять до будинку. Він лише помічає людей, які входять до будинку і виходять з нього через ворота. Подібно до цього, коли ви концентруєтесь, ви не повинні звертати уваги на жодну деталь своїх переживань. Просто помічайте відчуття вдиху і видиху, коли повітря входить і виходить через краї ніздрів.

У міру продовження практики ваш розум і тіло стають настільки легкими, що ви можете відчувати, ніби плаваєте в повітрі або на воді. Ви навіть можете відчувати, що ваше тіло піднімається в небо. Коли грубість вашого вдиху і видиху припинилася, виникає тонкий вдих і видих. Це дуже тонке дихання є об'єктивним фокусом вашого розуму. Це ознака концентрації. Це перше проявлення ознаки-об'єкта буде замінено все більш і більш тонким ознакою-об'єктом. Цю тонкість ознаки можна порівняти зі звуком дзвону. Коли дзвін б'ють великим залізним прутком, спочатку ви чуєте грубий звук. Коли звук стихає, він стає дуже тонким. Подібно до цього, вдихання і видихання спочатку з'являється як груба ознака. Коли ви продовжуєте приділяти йому увагу, ця ознака стає

дуже тонким. Але свідомість залишається повністю зосередженою на краях ніздрів. Інші об'єкти медитації стають все більш і більш чіткими, у міру розвитку знаку. Але дихання стає все більш і більш тонким у міру розвитку знаку. Через цю тонкість ви можете не помічати присутності свого дихання. Не розчаровуйтеся, думаючи, що ви втратили дихання або що нічого не відбувається з вашою медитативною практикою. Не хвилюйтеся. Будьте уважними і рішучими, щоб повернути відчуття дихання до країв ніздрів. Це час, коли ви повинні практикувати більш енергійно, збалансовуючи свою енергію, віру, уважність, концентрацію і мудрість.

Притча фермера

Припустимо, є фермер, який використовує буйволів для оранки свого рисового поля. Втомившись в середині дня, він відв'язує своїх буйволів і відпочиває в прохолодній тіні дерева. Прокинувшись, він не знаходить своїх тварин. Він не хвилюється, а просто йде до водойми, де всі тварини збираються пити в спекотний полудень, і знаходить там своїх буйволів. Без жодних проблем він приводить їх назад, знову прив'язує до ярма і починає орати своє поле.

Подібно до цього, коли ви продовжуєте цю вправу, ваше дихання стає настільки тонким і витонченим, що ви можете взагалі не відчувати дихання. Коли це трапиться, не хвилюйтеся. Воно не зникло. Воно все ще там, де було раніше — прямо на кінчиках ніздрів. Зробіть кілька швидких вдихів, і ви знову відчуєте дихання. Продовжуйте звертати увагу на відчуття дотику дихання до країв ніздрів.

Зберігаючи увагу на краях ніздрів, ви зможете помітити ознаки розвитку медитації. Ви відчуєте приємне відчуття ознаки. Різні медитуючі відчувають це по-різному. Це буде схоже на зірку, або кілочок з серцевини дерева, або довгу нитку, або вінок з квітів, або хмаринку диму, або павутину, або хмаринку, або квітку лотоса, або диск місяця або диск сонця.

Раніше під час практики ви використовували вдихання і видихання як об'єкти медитації. Тепер у вас є знак як третій об'єкт медитації. Коли ви зосереджуєте свій розум на цьому третьому об'єкті, ваш розум досягає стадії концентрації, достатньої для практики медитації проникнення. Цей знак сильно відчутний на краях ніздрів. Опануйте його і отримайте повний контроль над ним, щоб він був доступний, коли ви цього захочете. Об'єднайте розум із цим знаком, який доступний у даний момент, і дозвольте розуму плисти з кожним наступним моментом. Коли ви звернете на нього увагу, ви побачите, що сам знак змінюється щомиті. Тримайте свій розум у мінливих моментах. Також зверніть увагу, що ваш розум може бути зосереджений тільки на даному моменті. Ця єдність розуму з даним моментом називається **миттєвою концентрацією**. Оскільки моменти безперервно проходять один за одним, розум тримає з ними темп. Змінюючись разом з ними, з'являючись і зникаючи разом з ними, не чіпляючись за жодний з них. Якщо ми намагаємося зупинити розум в один момент, ми закінчуємо розчаруванням, тому що розум не можна утримати. Він повинен йти в ногу з тим, що відбувається в новому моменті. Оскільки теперішній момент можна знайти в будь-який момент, кожен момент пробудження може стати моментом концентрації.

Щоб об'єднати розум з теперішнім моментом, ми повинні знайти щось, що відбувається в цей момент. Однак ви не можете зосередити свій розум на кожному мінливому моменті без певного ступеня концентрації, щоб йти в ногу з моментом. Як тільки ви досягнете такого рівня концентрації, ви зможете використовувати його для зосередження своєї уваги на будь-чому, що ви відчуваєте — підйомі та опусканні живота, підйомі та опусканні грудної клітки, підйомі та опусканні будь-яких відчуттів, підйомі та опусканні дихання або думок тощо.

Щоб досягти прогресу в медитації проникнення, вам потрібна така миттєва концентрація. Це все, що вам потрібно для практики медитації проникнення, тому що все у вашому досвіді існує лише протягом одного моменту. Коли ви зосереджуєте цей сконцентрований стан розуму на змінах, що відбуваються у вашому розумі та тілі, ви помітите, що ваш подих є фізичною частиною, а відчуття подиху, усвідомлення відчуття та усвідомлення ознаки є ментальними частинами. Помічаючи їх, ви можете помітити, що вони постійно змінюються. У вашому тілі можуть відбуватися різні типи відчуттів, крім відчуття дихання. Спостерігайте за ними по всьому тілу. Не намагайтеся створити будь-яке відчуття, яке не присутнє природним чином у будь-якій частині вашого тіла. Коли виникає думка, також помічайте її. Все, що ви повинні помічати в усіх цих подіях, — це мінливість, незадовільність і безкорисливість усіх ваших переживань, як психічних, так і фізичних.

У міру розвитку вашої уважності, ваша неприязнь до змін, ваша нелюбов до неприємних переживань, ваша жадібність до приємних переживань і поняття «я» будуть замінені глибшим розумінням мінливості, незадоволеності та безкорисливості. Це знання реальності у вашому досвіді допомагає вам розвинути більш спокійне, мирне і зріле ставлення до свого життя. Ви побачите, що те, що ви вважали в минулому постійним, змінюється з такою неймовірною швидкістю, що навіть ваш розум не встигає за цими змінами. Якимось чином ви зможете помітити багато з цих змін. Ви побачите тонкість мінливості та тонкість безкорисливості. Це розуміння покаже вам шлях до миру, щастя та дасть вам мудрість для вирішення щоденних життєвих проблем.

Коли розум поєднаний з диханням, що тече постійно, ми природно зможемо зосередити розум на теперішньому моменті. Ми зможемо помітити відчуття, що виникає від контакту дихання з краєм наших ніздрів. Коли земний елемент повітря, яке ми вдихаємо і видихаємо, торкається земного елемента наших ніздрів, розум відчуває потік повітря, що входить і виходить. Тепле відчуття виникає в ніздрях або будь-якій іншій частині тіла від контакту з елементом тепла, що утворюється в процесі дихання. Відчуття мінливості дихання виникає, коли земний елемент потоку дихання торкається ніздрів. Хоча в диханні присутній водний елемент, розум не може його відчути.

Також ми відчуваємо розширення і стискання наших легенів, живота і нижньої частини живота, коли свіже повітря надходить у легені і виходить з них. Розширення і стискання живота, нижньої частини живота і грудей є частинами універсального ритму. Все у Всесвіті має той самий ритм розширення і стискання, що і наше дихання та тіло. Усе піднімається і опускається. Однак, нашою основною турботою є явища підйому і опускання дихання та найдрібніших частин нашого розуму і тіла.

Разом із вдихом ми відчуваємо невеликий ступінь спокою. Цей невеликий ступінь спокою без напруги перетворюється на напругу, якщо ми не видихаємо через кілька секунд. Коли ми видихаємо, ця напруга зникає. Після видиху ми відчуваємо дискомфорт, якщо занадто довго чекаємо, перш ніж знову вдихнути свіже повітря. Це означає, що кожного разу, коли наші легені наповнюються, ми повинні видихати, а кожного разу, коли наші легені спорожняються, ми повинні вдихати. Коли ми вдихаємо, ми відчуваємо невеликий ступінь спокою, а коли видихаємо, ми відчуваємо невеликий ступінь спокою. Ми прагнемо спокою і полегшення напруги і не любимо напругу і відчуття, що виникають через брак дихання. Ми бажаємо, щоб спокій тривав довше, а напруга зникла швидше, ніж зазвичай. Але ні напруга не зникає так швидко, як ми бажаємо, ні спокій не триває так довго, як ми бажаємо. І знову ми хвилюємося або дратуємося, бо бажаємо, щоб спокій повернувся і залишався довше, а напруга зникла швидко і не поверталася знову. Тут ми бачимо, як навіть невелике бажання постійності в мінливій ситуації викликає біль або нещастя. Оскільки немає самості, яка б контролювала цю ситуацію, ми стаємо ще більш розчарованими.

Однак, якщо ми спостерігаємо за своїм диханням, не бажаючи спокою і не обурюючись напругою, що виникає від вдиху і видиху, а лише відчуваючи мінливість, незадоволеність і безликість нашого дихання, наш розум стає спокійним і врівноваженим.

Крім того, розум не залишається весь час зосередженим на відчутті дихання. Він переходить до звуків, спогадів, емоцій, сприйнять, свідомості та ментальних утворень. Коли ми переживаємо ці стани, ми повинні забути про відчуття дихання і негайно зосередити свою увагу на цих станах - по одному, а не на всіх одночасно. Коли вони зникають, ми дозволяємо розуму повернутися до дихання, яке є базою, до якої розум може повернутися після швидких або довгих подорожей до різних станів розуму і тіла. Ми повинні пам'ятати, що всі ці ментальні подорожі відбуваються всередині самого розуму.

Кожного разу, коли розум повертається до дихання, він повертається з глибшим розумінням мінливості, незадоволеності та безкорисливості. Розум стає більш проникливим завдяки неупередженому і об'єктивному спостереженню за цими подіями. Розум отримує розуміння того, що це тіло, ці відчуття, різні стани свідомості та численні психічні утворення повинні використовуватися тільки для того, щоб отримати глибше розуміння реальності цього комплексу розуму/тіла.

Розділ 6

Що робити зі своїм тілом

Практика медитації існує вже кілька тисяч років. Це досить багато часу для експериментів, і процедура була дуже, дуже ретельно вдосконалена. Буддійська практика завжди визнавала, що розум і тіло тісно пов'язані між собою і що кожне з них впливає на інше. Тому існують певні рекомендовані фізичні практики, які значно допоможуть вам оволодіти вашими навичками. І цих практик слід дотримуватися. Однак майте на увазі, що ці пози є допоміжними засобами для практики. Не плутайте ці два поняття. Медитація не означає сидіння в позі лотоса. Це розумовий навик. Її можна практикувати де завгодно. Але ці пози допоможуть вам навчитися цьому навичку та прискорять ваш прогрес і розвиток. Тож використовуйте їх.

Загальні правила

Різні пози мають три цілі. По-перше, вони забезпечують стабільність тіла. Це дозволяє вам відволікти увагу від таких питань, як рівновага і м'язова втома, щоб ви могли зосередитися на формальному об'єкті медитації. По-друге, вони сприяють фізичній нерухомості, яка потім відбивається на нерухомості розуму. Це створює глибоку і спокійну концентрацію. По-третє, вони дають вам можливість сидіти протягом тривалого часу, не піддаючись трьом головним ворогам медитатора — болю, м'язовій напрузі та засинанню. Найважливіше — сидіти з прямою спиною. Хребет повинен бути випрямленим, а хребці — розташованими один над одним, як стос монет. Голова повинна бути вирівняна з рештою хребта. Все це робиться в розслабленому стані. Без напруги. Ви не дерев'яний солдат, і немає ніякого сержанта-інструктора. Утримання спини прямо не повинно супроводжуватися м'язовою напругою. Сидіть легко і невимушено. Хребет повинен бути як міцне молоде дерево, що росте з м'якого ґрунту. Решта тіла просто звисає з нього у вільному, розслабленому стані. Це вимагатиме від вас трохи експериментів. Зазвичай ми сидимо в напружених, стриманих позах, коли ходимо або розмовляємо, і в розслаблених позах, коли відпочиваємо. Жодна з цих поз не підходить. Але це культурні звички, і їх можна перевчити.

Ваша мета — досягти пози, в якій ви зможете сидіти протягом усього сеансу, не рухаючись. Спочатку вам, ймовірно, буде трохи дивно сидіти з прямою спиною. Але ви звикнете. Це вимагає практики, і пряма постава дуже важлива. У фізіології це називається позицією збудження, яка супроводжується психічною бадьорістю. Якщо ви сутулитесь, ви провокуєте сонливість. Не менш важливо, на чому ви сидите. Вам знадобиться стілець або подушка, залежно від обраної пози, і твердість сидіння потрібно вибирати з певною обережністю. Занадто м'яке сидіння може занурити вас у сон. Занадто тверде може викликати біль.

Одяг

Одяг, який ви носите для медитації, повинен бути вільним і м'яким. Якщо він обмежує кровообіг або тисне на нерви, це призведе до болю та/або поколювання, яке ми зазвичай називаємо «занімілими ногами». Якщо ви носите ремінь, розслабте його. Не носіть обтягуючі штани або штани з товстого матеріалу. Жінкам добре підходять довгі спідниці. Вільні штани з тонкого або еластичного матеріалу підходять будь-кому. М'які, струмливі халати є традиційним одягом в Азії, і вони бувають у величезній різноманітності стилів, таких як саронги та кімоно. Зніміть взуття, а якщо ваші панчохи товсті і тиснуть, зніміть їх також.

Традиційні пози

Коли ви сидите на підлозі в традиційній азіатській позі, вам потрібна подушка, щоб підняти хребет. Виберіть подушку, яка є відносно твердою і має товщину принаймні три дюйми в стиснутому стані. Сядьте близько до переднього краю подушки і покладіть схрещені ноги на підлогу перед собою. Якщо підлога вкрита килимом, цього може бути достатньо, щоб захистити гомілки і щиколотки від тиску. Якщо ні, вам, ймовірно, знадобиться якась підкладка для ніг. Складена ковдра підійде найкраще. Не сідайте на подушку повністю. У такому положенні її передній край тисне на нижню частину стегна, що призводить до защемлення нервів. Результатом буде біль у ногах.

Існує кілька способів складання ніг. Ми перелічимо чотири з них у порядку зростання переваги.

1. Американський індіанський стиль. Права нога підігнута під ліве коліно, а ліва нога підігнута під праве коліно.
2. Бірманський стиль. Обидві ноги лежать на підлозі від коліна до стопи. Вони паралельні одна одній і розташовані одна перед іншою.
3. Півлотос. Обидва коліна торкаються підлоги. Одна нога і стопа лежать рівно вздовж литки іншої ноги.
4. Повна лотосова поза. Обидва коліна торкаються підлоги, а ноги схрещені в області литок. Ліва стопа лежить на правому стегні, а права стопа — на лівому стегні. Обидві підшви звернені догори.

У цих позах руки складені одна на одну і лежать на колінах долонями вгору. Руки лежать трохи нижче пупка, а згини зап'ясть притиснуті до стегон. Таке положення рук забезпечує міцну опору для верхньої частини тіла.

Не напружуйте м'язи шиї. Розслабте руки. Діафрагма розслаблена, розширена до максимальної повної міри. Не допускайте напруги в області живота. Підборіддя підняте. Очі можуть бути відкритими або закритими. Якщо ви тримаєте їх відкритими, зосередьте погляд на кінчику носа або на середній відстані прямо перед собою. Ви нічого не дивитися. Ви просто направляєте погляд у довільному напрямку, де немає нічого особливого.

дивіться так, щоб ви могли забути про зір. Не напружуйтеся. Не напружуйтеся і не будьте жорсткими. Розслабтеся; нехай тіло буде природним і гнучким. Нехай воно звисає з випрямленого хребта, як лялька з ганчірки.

Половина лотоса і повний лотос — це традиційні пози для медитації в Азії. Повний лотос вважається найкращим. Він є найміцнішим. Зайнявши цю позицію, ви можете залишатися нерухомими протягом дуже довгого часу. Оскільки вона вимагає значної гнучкості ніг, не кожен може її виконати. Крім того, головним критерієм вибору пози для себе є не те, що про неї говорять інші, а ваш власний комфорт. Виберіть позу, яка дозволяє вам сидіти найдовше без болю, не рухаючись. Експериментуйте з різними позами. З практикою сухожилля розслабляться. І тоді ви зможете поступово перейти до повного лотоса.

Використання стільця

Сидіння на підлозі може бути для вас неможливим через біль або з інших причин. Немає проблем. Ви завжди можете використовувати стілець. Виберіть стілець з рівним сидінням, прямою спинкою і без підлокітників. Найкраще сидіти так, щоб спина не притулялася до спинки стільця. Передня частина сидіння не повинна впадати в нижню частину стегон. Покладіть ноги поруч, стопи рівно на підлогу. Як і в традиційних позах, покладіть обидві руки на коліна, склавши їх одна на одну. Не напружуйте м'язи шиї та плечей, розслабте руки. Очі можуть бути відкритими або закритими.

У всіх вищезазначених позах пам'ятайте про свої цілі. Ви хочете досягти стану повної фізичної нерухомості, але не хочете заснути. Згадайте аналогію з каламутною водою. Ви хочете досягти повного спокою тіла, що спричинить відповідне заспокоєння розуму. Також має бути стан фізичної пильності, який може викликати той вид розумової ясності, якого ви прагнете. Тож експериментуйте. Ваше тіло є інструментом для створення бажаних психічних станів. Використовуйте його розсудливо.

Що робити з вашим розумом

Медитація, яку ми викладаємо, називається **медитацією проникнення**. Як ми вже говорили, різноманітність можливих об'єктів медитації майже необмежена, і люди використовували величезну їх кількість протягом століть. Навіть у традиції віпассани існують відмінності. Є вчителі медитації, які вчать своїх учнів стежити за диханням, спостерігаючи за підйомом і опусканням живота. Інші рекомендують зосередити увагу на дотику тіла до подушки, дотику рук одна до одної або відчутті однієї ноги до іншої. Однак метод, який ми тут пояснюємо, вважається найбільш традиційним і, ймовірно, саме його Готама Будда навчав своїх учнів. Сатіпаттхана-сутта, оригінальний трактат Будди про усвідомленість, конкретно говорить, що спочатку потрібно зосередити увагу на диханні, а потім перейти до спостереження за всіма іншими фізичними та психічними явищами, що виникають.

Ми сидимо, спостерігаючи, як повітря входить і виходить з наших носів. На перший погляд, це здається надзвичайно дивною і марною процедурою. Перш ніж перейти до конкретних інструкцій, давайте розглянемо причину, що стоїть за цим. Перше питання, яке ми можемо поставити, — навіщо взагалі використовувати будь-яку точку зосередження уваги? Адже ми намагаємося розвинути усвідомленість. Чому б просто не сісти і не усвідомлювати все, що відбувається в розумі? Насправді існують медитації такого характеру. Їх іноді називають неструктурованими медитаціями, і вони є досить складними. Розум є хитрим. Мислення є за своєю природою складним процесом. Під цим ми маємо на увазі, що ми потрапляємо в пастку, заплутуємося і застрягаємо в ланцюжку думок. Одна думка веде до іншої, яка веде до ще однієї, і так далі. Через п'ятнадцять хвилин ми раптом прокидаємося і усвідомлюємо, що весь цей час ми були занурені в мрії, сексуальні фантазії, турботи про рахунки чи що-небудь інше.

Є різниця між усвідомленням думки і мисленням думки. Ця різниця дуже тонка. В першу чергу це питання відчуття або текстури. Думка, яку ви просто усвідомлюєте, просто звертаючи на неї увагу, має легку текстуру; між цією думкою і усвідомленням, яке її спостерігає, є відчуття відстані. Вона виникає легко, як бульбашка, і проходить, не обов'язково породжуючи наступну думку в цьому ланцюжку. Звичайна свідома думка має набагато важчу текстуру. Вона є важкою, владною і нав'язливою. Вона засмоктує вас і захоплює контроль над свідомістю. За своєю природою вона є нав'язливою і веде прямо до наступної думки в ланцюжку, очевидно, без проміжку між ними.

Свідомі думки створюють відповідну напругу в тілі, таку як м'язове скорочення або прискорення серцебиття. Але ви не відчуєте напруги, поки вона не переросте в справжній біль, тому що звичайна свідомі думка також жадібна. Вона захоплює всю вашу увагу і не залишає нічого, щоб помітити її власний ефект. Різниця між усвідомленням думки і мисленням думки є дуже реальною. Але вона надзвичайно тонка і важко помітна. Концентрація є одним із інструментів, необхідних для того, щоб побачити цю різницю.

Глибока концентрація має ефект уповільнення процесу мислення і прискорення усвідомлення, яке його спостерігає. Результатом є посилення здатності досліджувати процес мислення. Концентрація є нашим мікроскопом для спостереження тонких внутрішніх станів. Ми використовуємо фокус уваги, щоб досягти односпрямованості розуму за допомогою спокійної і постійно застосованої уваги. Без фіксованої точки відліку ви губитеся, перемагані безперервними хвилями змін, що кружляють у вашому розумі.

Ми використовуємо дихання як фокус. Воно служить життєво важливою точкою відліку, від якої розум блукає і до якої він повертається. Відволікання не можна розглядати як відволікання, якщо немає центрального фокусу, від якого можна відволіктися. Це система відліку, за допомогою якої ми можемо спостерігати за безперервними змінами і перериваннями, що відбуваються постійно як частина нормального мислення.

Стародавні палійські тексти порівнюють медитацію з процесом приручення дикого слона. У ті часи процедура полягала в тому, щоб прив'язати щойно спіймане тварина до стовпа міцною мотузкою. Коли ви це робите, слон не задоволений. Він кричить, топчеться і тягне мотузку протягом декількох днів. Врешті-решт він усвідомлює, що не може втекти, і заспокоюється. У цей момент ви можете почати годувати його і поводитися з ним з певною мірою безпеки. Зрештою ви можете взагалі відмовитися від мотузки і стовпа і навчити свого слона виконувати різні завдання. Тепер ви маєте прирученого слона, якого можна використовувати для корисної роботи. У цій аналогії дикий слон — це ваш надзвичайно активний розум, мотузка — це уважність, а стовп — це об'єкт нашої медитації — дихання. Приручений слон, який з'являється в результаті цього процесу, — це добре навчений, зосереджений розум, який можна використовувати для надзвичайно важкої роботи з проникненням крізь шари ілюзії, що затуляють реальність. Медитація приручає розум.

Наступне питання, на яке ми повинні відповісти: чому саме дихання було обрано основним об'єктом медитації? Чому не щось більш цікаве? Відповідей на це питання є безліч. Корисний об'єкт медитації повинен сприяти усвідомленості. Він повинен бути портативним, легкодоступним і дешевим. Він також не повинен занурювати нас у ті стани розуму, від яких ми намагаємося звільнитися, такі як жадібність, гнів і омана. Дихання відповідає всім цим критеріям і навіть більше. Дихання є спільним для всіх людей. Ми всі носимо його з собою, куди б не пішли. Воно завжди з нами, постійно доступне, не припиняється від народження до смерті і нічого не коштує.

Дихання є неконцептуальним процесом, тим, що можна відчувати безпосередньо, без необхідності думати. Більше того, це дуже живий процес, аспект життя, який постійно змінюється. Дихання рухається циклами — вдих, видих, вдихання і видихання. Таким чином, це мініатюрна модель самого життя.

Відчуття дихання є тонким, але воно стає досить виразним, коли ви навчитеся налаштовуватися на нього. Щоб його знайти, потрібно докласти трохи зусиль. Але це під силу кожному. Треба попрацювати над цим, але не надто сильно. З усіх цих причин дихання є ідеальним об'єктом для медитації. Дихання зазвичай є мимовільним процесом, що відбувається у своєму темпі без свідомої волі. Проте одним єдиним актом волі можна його уповільнити або пришвидшити. Зробити довгим і рівним або коротким і уривчастим. Баланс між мимовільним диханням і примусовим маніпулюванням

диханням є досить делікатним. І тут можна винести уроки про природу волі та бажання. Крім того, кінчик носа можна розглядати як своєрідне вікно між внутрішнім і зовнішнім світами. Це точка зв'язку та передачі енергії, де речі із зовнішнього світу проникають всередину і стають частиною того, що ми називаємо «я», і де частина мене витікає назовні, щоб злитися із зовнішнім світом. Тут можна винести уроки про самоусвідомлення і те, як ми його формуємо.

Дихання є явищем, спільним для всіх живих істот. Справжнє емпіричне розуміння цього процесу наближає вас до інших живих істот. Воно показує вам вашу внутрішню пов'язаність з усім живим. Нарешті, дихання є процесом, що відбувається в теперішньому часі. Під цим ми маємо на увазі, що воно завжди відбувається тут і зараз. Звичайно, зазвичай ми не живемо в теперішньому часі. Більшу частину часу ми проводимо, занурені в спогади про минуле або стрибаючи вперед у майбутнє, сповнене турбот і планів. Дихання не має нічого спільного з цією «іншою часовістю». Коли ми справді спостерігаємо за диханням, ми автоматично опиняємося в сьогоденні. Ми вириваємося з болота ментальних образів і потрапляємо в голе переживання тут і зараз. У цьому сенсі дихання є живим шматочком реальності. Уважне спостереження за такою мініатюрною моделлю самого життя призводить до інсайтів, які широко застосовуються до решти нашого досвіду.

Першим кроком у використанні дихання як об'єкта медитації є його пошук. Ви шукаєте фізичне, тактильне відчуття повітря, яке проходить через ніздрі. Зазвичай це відбувається всередині кінчика носа. Але точне місце варіюється від людини до людини, залежно від форми носа. Щоб знайти свою точку, зробіть швидкий глибокий вдих і зверніть увагу на точку всередині носа або на верхній губі, де ви відчуваєте найяскравіше проходження повітря. Тепер видихніть і зверніть увагу на відчуття в тій самій точці. Саме з цієї точки ви будете стежити за всім проходженням дихання. Як тільки ви чітко визначили свою точку дихання, не відхиляйтеся від неї. Використовуйте цю єдину точку, щоб зосередити свою увагу. Не вибравши таку точку, ви будете рухатися в носі і з носа, піднімаючись і опускаючись по трахеї, вічно переслідуючи дихання, яке ви ніколи не зможете впіймати, тому що воно постійно змінюється, рухається і тече.

Якщо ви коли-небудь пиляли дерево, ви вже знаєте цей трюк. Як тесля, ви не стоїте і не дивитесь, як пилка рухається вгору і вниз. Вам стане запаморочно. Ви зосереджуєте свою увагу на місці, де зубці пилки вриваються в дерево. Це єдиний спосіб пиляти по прямій лінії. Як медитуючий, ви зосереджуєте свою увагу на цій єдиній точці відчуття всередині носа. З цієї вигідної позиції ви спостерігаєте за всім рухом дихання з чіткою і зібраною увагою. Не намагайтеся контролювати дихання. Це не дихальна вправа, як у йозі. Зосередьтеся на природному і спонтанному русі дихання. Не намагайтеся його регулювати або підкреслювати будь-яким чином. Більшість початківців мають певні труднощі в цій області. Щоб допомогти собі зосередитися на відчутті, вони несвідомо підкреслюють своє дихання. Результатом є примусове і неприродне зусилля, яке насправді заважає концентрації, а не допомагає їй. Не збільшуйте глибину дихання або його звук. Останній пункт особливо важливий під час групової медитації. Гучне дихання може бути справжньою прикрасою для тих, хто знаходиться поруч. Просто дозвольте диханню рухатися природно, як ніби ви спите. Відпустіть і дозвольте процесу йти своїм ритмом.

Це звучить просто, але насправді це складніше, ніж ви думаєте. Не зневіряйтеся, якщо ви відчуваєте, що ваша власна воля заважає вам. Просто використовуйте це як можливість спостерігати за природою свідомого наміру. Спостерігайте за тонким взаємозв'язком між диханням, імпульсом контролювати дихання та імпульсом припинити контролювати дихання. Можливо, деякий час це буде вас дратувати, але це дуже корисний досвід, і це лише тимчасовий етап. Зрештою, процес дихання буде відбуватися самостійно. І ви не відчуватимете імпульсу маніпулювати ним. На цьому етапі ви отримаєте важливий урок про свою компульсивну потребу контролювати всесвіт.

Дихання, яке на перший погляд здається таким буденним і нецікавим, насправді є надзвичайно складним і захоплюючим процесом. Якщо придивитися, воно сповнене тонких варіацій. Є вдих і видих, довгий подих і короткий подих, глибокий подих, поверхневий подих, рівний подих і нерівний подих. Ці категорії поєднуються між собою у тонких і складних комбінаціях. Уважно спостерігайте за диханням. Ретельно вивчіть його. Ви знайдете величезну кількість варіацій і постійний цикл повторюваних патернів. Це як симфонія. Не спостерігайте лише за загальними обрисами дихання. Тут є набагато більше, ніж просто вдих і видих. Кожен подих має початок, середину і кінець. Кожен вдих проходить процес народження, зростання і смерті; і кожен видих робить те саме. Глибина і швидкість вашого дихання змінюються залежно від вашого емоційного стану, думок, що проходять через ваш розум, і звуків, які ви чуєте. Вивчайте ці явища. Ви знайдете їх захоплюючими.

Однак це не означає, що ви повинні сидіти і вести невеликі розмови з собою у своїй голові: «Є короткий нерівний подих і є глибокий довгий. Цікаво, що буде далі?» Ні, це не Віпасана. Це мислення. Ви помітите, що таке трапляється, особливо на початку. Це теж проходить. Просто відмітьте це явище і поверніть свою увагу до спостереження за відчуттям дихання. Розумові відволікання будуть траплятися знову. Але повертайте свою увагу до дихання знову і знову, і знову, і знову, доки це не припиниться.

Коли ви вперше починаєте цю процедуру, очікуйте на деякі труднощі. Ваш розум буде постійно блукати, метушитися, як п'яний джміль, і злітати в дикі тангенти. Намагайтеся не хвилюватися. Явище «мавпячого розуму» добре відоме. Це те, з чим доводилося стикатися кожному досвідченому медитатору. Вони так чи інакше подолали це, і ви теж можете. Коли це трапиться, просто відзначте, що ви думали, мріяли, хвилювалися чи робили щось інше. М'яко, але твердо, не засмучуючись і не засуджуючи себе за відхилення, просто поверніться до простого фізичного відчуття дихання. Потім повторіть це наступного разу, і знову, і знову, і знову.

Десь у цьому процесі ви зіткнетеся з раптовим і шокуючим усвідомленням того, що ви повністю божеволієте. Ваш розум — це кричущий, белькотливий божевільня на колесах, що мчить стрімголов вниз по схилу, абсолютно неконтрольована і безнадійна. Немає проблем. Ви не божевільніші, ніж були вчора. Так було завжди, просто ви цього не помічали. Ви також не божевільніші за всіх інших навколо вас. Єдина реальна різниця полягає в тому, що ви зіткнулися з цією ситуацією, а вони — ні. Тому вони все ще почуваються

відносно комфортно. Це не означає, що їм краще. Незнання може бути блаженством, але воно не веде до звільнення. Тож не дозволяйте цьому усвідомленню вас турбувати. Насправді це важлива віха, ознака справжнього прогресу. Сам факт, що ви подивилися на проблему прямо в очі, означає, що ви на шляху до її вирішення.

У безсловесному спостереженні за диханням є два стани, яких слід уникати: мислення і занурення. Мислення найяскравіше проявляється у вигляді феномену «мавпячого розуму», про який ми щойно говорили. Занурення розуму є майже протилежним. Загалом, занурення розуму означає будь-яке затуманення свідомості. У найкращому випадку це своєрідний ментальний вакуум, в якому немає думок, немає спостереження за диханням, немає усвідомлення чого-небудь. Це прогалина, безформна ментальна сіра зона, схожа на сон без сновидінь. Занурення розуму — це порожнеча. Уникайте її.

Медитація віпассана — це активна функція. Концентрація — це сильна, енергійна увага до одного єдиного об'єкта. Усвідомлення — це яскрава, чиста пильність. Самадхі і саті — це дві здібності, які ми хочемо розвивати. А занурений розум не містить жодної з них. У найгіршому випадку він занурить вас у сон. Навіть у найкращому випадку він просто змарнує ваш час.

Коли ви відчуваєте, що ваш розум занурюється в стан занепаду, просто відзначте цей факт і поверніть свою увагу до відчуття дихання. Спостерігайте за тактильним відчуттям вдиху. Відчуйте дотик видиху. Вдихайте, видихайте і спостерігайте, що відбувається. Коли ви будете робити це протягом деякого часу — можливо, тижнів або місяців — ви почнете відчувати дотик як фізичний об'єкт. Просто продовжуйте процес — вдихайте і видихайте. Спостерігайте, що відбувається. У міру поглиблення концентрації у вас буде все менше і менше проблем з «мавпячим розумом». Ваше дихання сповільниться, і ви будете стежити за ним все чіткіше, з все меншою кількістю перерв. Ви почнете відчувати стан великого спокою, в якому ви насолоджуєтеся повною свободою від тих речей, які ми називаємо психічними подразниками. Ні жадібності, ні похоті, ні заздрості, ні ревнощів, ні ненависті. Збудження зникає. Страх зникає. Це прекрасні, ясні, блаженні стани розуму. Вони тимчасові і закінчуються, коли закінчиться медитація. Але навіть ці короткі переживання змінять ваше життя. Це не звільнення, але це сходинки на шляху, що веде в цьому напрямку. Однак не чекайте миттєвого блаженства. Навіть ці сходинки вимагають часу, зусиль і терпіння.

Медитація — це не змагання. Є чітка мета. Але немає графіка. Ви копаєте все глибше і глибше крізь шари ілюзії, щоб досягти усвідомлення найвищої істини існування. Сам процес є захоплюючим і насиченим. Ним можна насолоджуватися заради нього самого. Немає потреби поспішати.

Наприкінці добре проведеної сесії медитації ви відчуєте приємну свіжість розуму. Це спокійна, бадьора і радісна енергія, яку ви можете потім застосувати до проблем повсякденного життя. Це саме по собі є достатньою винагородою. Однак мета медитації не полягає у вирішенні проблем, а здатність вирішувати проблеми є додатковою перевагою і повинна розглядатися як така. Якщо ви надто зосереджуєтеся на аспекті вирішення проблем, ви помітите, що під час сеансу ваша увага переключається на ці проблеми, відволікаючи вас від

концентрацію. Не думайте про свої проблеми під час практики. Дуже м'яко відсуньте їх убік.

Зробіть перерву від усіх цих турбот і планів. Нехай ваша медитація стане повноцінним відпочинком. Довіряйте собі, довіряйте своїй здатності вирішити ці проблеми пізніше, використовуючи енергію і свіжість розуму, які ви накопичили під час медитації. Довіряйте собі таким чином, і це дійсно станеться.

Не ставте перед собою занадто високих цілей. Будьте лагідні до себе. Ви намагаєтеся безперервно і без перерви стежити за своїм диханням. Це звучить досить просто, тому на початку ви будете схильні до того, щоб змушувати себе бути скрупульозними і вимогливими. Це нереально. Замість цього, діліть час на невеликі відрізки. На початку вдиху вирішіть стежити за диханням тільки протягом цього одного вдиху. Навіть це не так просто, але принаймні це можна зробити. Потім, на початку видиху, вирішіть стежити за диханням тільки протягом цього одного видиху, до кінця. Ви все одно будете постійно помилятися, але продовжуйте.

Кожного разу, коли ви спотикаєтеся, починайте спочатку. Робіть це по одному диханню. Це рівень гри, на якому ви можете насправді виграти. Продовжуйте — з новим рішенням з кожним циклом дихання, маленькими частинами часу. Спостерігайте за кожним диханням з обережністю і точністю, беручи одну частку секунди за іншою, з новим рішенням, яке накладається одне на одне. Таким чином, зрештою, ви отримаєте безперервну і непорушну свідомість.

Усвідомлення дихання — це усвідомлення сьогодення. Коли ви робите це правильно, ви усвідомлюєте тільки те, що відбувається в сьогоденні. Ви не дивитеся назад і не дивитеся вперед. Ви забуваєте про останній подих і не очікуєте наступного. Коли вдих тільки починається, ви не дивитеся вперед, на кінець цього вдиху. Ви не перескакуєте вперед, до видиху, який має відбутися. Ви залишаєтеся саме там, де відбувається насправді. Вдих починається, і саме на це ви звертаєте увагу; на це і ні на що інше.

Ця медитація — це процес перенавчання розуму. Стан, до якого ви прагнете, — це стан, в якому ви повністю усвідомлюєте все, що відбувається у вашому сприйнятті світу, саме так, як це відбувається, саме в той момент, коли це відбувається; повне, безперервне усвідомлення в теперішньому часі. Це неймовірно висока мета, якої не можна досягти відразу. Це вимагає практики, тому ми починаємо з малого. Ми починаємо з того, що повністю усвідомлюємо одну маленьку одиницю часу, лише один вдих. І коли вам це вдається, ви на шляху до абсолютно нового досвіду життя.

Розділ 8

Структурування вашої медитації

Все, що було до цього моменту, було теорією. Тепер давайте зануримося в саму практику. Як саме ми маємо підходити до цієї речі, яка називається медитацією.

Перш за все, вам потрібно скласти офіційний графік занять, визначити конкретний час, коли ви будете займатися медитацією Віпассана і нічим іншим. Коли ви були дитиною, ви не вміли ходити. Хтось доклав чимало зусиль, щоб навчити вас цій навичці. Вас тягнули за руки. Вас багато заохочували. Змушували ставити одну ногу перед іншою, поки ви не навчилися робити це самостійно. Ці періоди навчання становили офіційну практику в мистецтві ходьби.

У медитації ми дотримуємося тієї ж основної процедури. Ми виділяємо певний час, спеціально присвячений розвитку цього розумового навику, який називається уважністю. Ми присвячуємо цей час виключно цій діяльності і структуруємо наше оточення так, щоб відволікаючих факторів було якомога менше. Це не найпростіший навик у світі. Ми провели все своє життя, розвиваючи розумові звички, які насправді суперечать ідеалу безперервної уважності. Щоб позбутися цих звичок, потрібна певна стратегія. Як ми вже говорили раніше, наш розум подібний до чашки з каламутною водою. Мета медитації — очистити цей мул, щоб ми могли побачити, що там відбувається. Найкращий спосіб зробити це — просто дати йому відстоятися. Дайте йому достатньо часу, і він осіде. У результаті ви отримаєте чисту воду. У медитації ми виділяємо певний час для цього процесу очищення. Ззовні це виглядає абсолютно марним. Ми сидимо там, наче каменні горгулі. Однак всередині відбувається чимало. Психічний суп осідає, і ми отримуємо ясність розуму, яка готує нас до майбутніх подій у нашому житті.

Це не означає, що ми повинні щось робити, щоб примусити це осідання. Це природний процес, який відбувається сам по собі. Саме сидіння в спокої, будучи уважним, викликає це осідання. Насправді, будь-які наші зусилля, щоб примусити це осідання, є контрпродуктивними. Це придушення, і воно не працює. Намагаючись витіснити щось із розуму, ви лише додаєте цьому енергії. Можливо, тимчасово вам це вдасться, але в довгостроковій перспективі ви лише зробите це сильнішим. Воно буде ховатися в підсвідомості, поки ви не дивитесь, а потім вискочить і залишить вас безпорадними в боротьбі з ним.

Найкращий спосіб очистити розумову рідину — просто дати їй заспокоїтися самостійно. Не додавайте енергії до ситуації. Просто уважно спостерігайте за виразами бруду, не втручаючись у процес. Тоді, коли вона нарешті заспокоїться, вона залишиться спокійною. Ми докладаємо енергії в медитації, але не сили. Наше єдине зусилля — це м'яка, терпляча уважність.

Період медитації схожий на зріз усього вашого дня. Все, що з вами відбувається, зберігається у свідомості в тій чи іншій формі, ментальній або емоційній. Під час звичайної

діяльності ви настільки занурені в потік подій, що основні проблеми, з якими ви маєте справу, рідко вирішуються до кінця. Вони ховаються в підсвідомості, де вирують, киплять і гниють. Потім ви дивуєтесь, звідки взялася вся ця напруга. Весь цей матеріал виходить у тій чи іншій формі під час медитації. Ви отримуєте можливість подивитися на нього, побачити його таким, яким він є, і відпустити. Ми встановлюємо офіційний період медитації, щоб створити сприятливе середовище для цього звільнення. Ми відновлюємо нашу уважність через регулярні проміжки часу. Ми відмовляємося від тих подій, які постійно стимулюють розум. Ми відмовляємося від усіх дій, які провокують емоції. Ми йдемо в тихе місце і сидимо нерухомо, і все це виривається назовні. Потім це проходить. Кінцевий ефект схожий на заряджання батареї. Медитація заряджає вашу уважність.

Де сидіти

Знайдіть собі тихе місце, відокремлене місце, місце, де ви будете наодинці. Це не обов'язково має бути якесь ідеальне місце посеред лісу. Для більшості з нас це майже неможливо, але це має бути місце, де ви почуваетесь комфортно і де вас ніхто не потурбує. Це також має бути місце, де ви не будете почуватися на виду. Ви хочете, щоб вся ваша увага була зосереджена на медитації, а не витрачалася на турботи про те, як ви виглядаєте в очах інших. Спробуйте вибрати місце, яке є якомога тихішим. Це не обов'язково має бути звукоізована кімната, але є певні шуми, які дуже відволікають, і їх слід уникати. Музика і розмови — це найгірше. Розум має тенденцію неконтрольовано занурюватися в ці звуки, і ваша концентрація зникає.

Існують певні традиційні засоби, які ви можете використовувати для створення відповідного настрою. Приємно сидіти в затемненій кімнаті зі свічкою. Приємно палити пахощі. Приємно використовувати дзвіночок для початку і закінчення сеансів. Однак це лише атрибути. Вони надають заохочення деяким людям, але аж ніяк не є необхідними для практики.

Ймовірно, вам буде корисно сидіти щоразу в одному і тому ж місці. Спеціальне місце, зарезервоване для медитації і ні для чого іншого, є допоміжним засобом для більшості людей. Ви скоро почнете асоціювати це місце зі спокоєм глибокої концентрації, і ця асоціація допоможе вам швидше досягти глибоких станів. Головне — сидіти в місці, яке, на вашу думку, сприяє вашій практиці. Для цього потрібно трохи поекспериментувати. Спробуйте кілька місць, поки не знайдете те, де вам буде комфортно. Вам потрібно лише знайти місце, де ви не відчуваєте себе скуто і де ви можете медитувати без зайвих відволікань.

Багато людей вважають корисним і підтримуючою сидіти разом з групою інших медитуючих. Дисципліна регулярної практики є надзвичайно важливою, і більшості людей легше сидіти регулярно, якщо їх підтримує зобов'язання дотримуватися графіка групових занять. Ви дали своє слово, і ви знаєте, що вас чекають. Таким чином, синдром «я занадто зайнятий» вміло обходиться. Ви можете знайти групу практикуючих медитаторів у вашому регіоні. Не має значення, якщо вони практикують іншу форму медитації, головне, щоб це була одна з мовчазних форм. З іншого боку, ви також повинні намагатися бути самодостатніми у своїй практиці. Не покладайтеся на присутність групи як єдину мотивацію для медитації. Правильно виконана медитація приносить задоволення. Використовуйте групу як допомогу, а не як опору.

Коли сидіти

Найважливіше правило тут таке: коли йдеться про сидіння, до буддизму застосовується опис Середнього шляху. Не перестарайтеся. Не перестарайтеся. Це не означає, що ви просто сидите, коли вам заманеться. Це означає, що ви встановлюєте графік практики і дотримуетесь його з м'якою, терплячою наполегливістю. Складання графіка діє як заохочення. Однак, якщо ви виявите, що ваш графік перестав бути заохоченням і став тягарем, то щось не так. Медитація не є обов'язком, ані зобов'язанням.

Медитація — це психологічна діяльність. Ви будете мати справу з сирими почуттями та емоціями. Отже, це діяльність, яка дуже чутлива до вашого ставлення до кожної сесії. Ви отримаєте те, чого очікуєте. Тому ваша практика буде найефективнішою, коли ви з нетерпінням чекаєте на сеанс. Якщо ви сідаєте, очікуючи на виснажливу працю, то, ймовірно, саме це і відбудеться. Тому складіть щоденний графік, з яким ви зможете жити. Зробіть його розумним. Зробіть його таким, щоб він пасував до решти вашого життя. І якщо ви починаєте відчувати, що ви наче біжите вгору по бігівій доріжці до звільнення, то змініть щось.

Перша година ранку — чудовий час для медитації. Ваш розум тоді свіжий, ви ще не занурилися в обов'язки. Ранкова медитація — чудовий спосіб розпочати день. Вона налаштовує вас і готує до ефективного вирішення справ. Ви пройдете решту дня трохи легше. Однак переконайтеся, що ви повністю прокинулися. Ви не досягнете великого прогресу, якщо будете сидіти, дрімаючи, тому виспіться. Перед початком вмийтеся або прийміть душ. Можливо, ви захочете трохи позайматися, щоб поліпшити кровообіг. Зробіть все, що потрібно, щоб повністю прокинутися, а потім сядьте медитувати. Однак не дозволяйте собі зациклюватися на справах дня. Занадто легко забути про медитацію. Зробіть медитацію першою важливою справою, яку ви робите вранці.

Вечір — ще один хороший час для практики. Ваш розум переповнений усім тим ментальним сміттям, яке ви накопичили протягом дня, і перед сном дуже добре позбутися цього тягара. Медитація очистить і омолодить ваш розум. Відновить свою усвідомленість, і ваш сон стане справжнім сном. Коли ви тільки починаєте медитувати, достатньо одного разу на день. Якщо ви хочете медитувати більше, це добре, але не перестарайтеся. У нових медитуючих часто спостерігається феномен вигорання. Вони занурюються в практику на п'ятнадцять годин на день протягом декількох тижнів, а потім реальний світ наздоганяє їх. Вони вирішують, що ця медитація забирає занадто багато часу. Потрібно занадто багато жертв. У них немає часу на все це. Не потрапляйте в цю пастку. Не виснажуйте себе в перший тиждень. Поспішайте повільно. Докладайте зусиль послідовно і стабільно. Дайте собі час, щоб включити медитацію у своє життя, і нехай ваша практика розвивається поступово і м'яко.

У міру зростання вашого інтересу до медитації ви помітите, що у вашому графіку з'являється все більше місця для практики. Це спонтанне явище, яке відбувається практично само собою — без будь-яких зусиль.

Досвідчені медитатори практикують по три-чотири години на день. Вони живуть звичайним життям у повсякденному світі, але все одно встигають все. І їм це подобається. Це відбувається природно.

Як довго сидіти

Тут діє подібне правило: сидіть стільки, скільки можете, але не перестарайтеся. Більшість початківців починають з двадцяти-тридцяти хвилин. Спочатку важко сидіти довше, щоб отримати користь. Поза є незвична для західних людей, і тілу потрібно трохи часу, щоб пристосуватися. Психічні навички також є незвичними, і це пристосування теж вимагає часу.

Коли ви звикнете до процедури, ви зможете поступово подовжувати медитацію. Ми рекомендуємо, щоб після приблизно року постійної практики ви могли сидіти в зручній позі протягом години.

Однак тут є важливий момент: медитація віпассана не є формою аскетизму. Самокатування не є метою. Ми намагаємося розвивати усвідомленість, а не біль. Деякий біль є неминучим, особливо в ногах. Ми детально розглянемо біль і способи боротьби з ним у розділі 10. Існують спеціальні техніки та підходи, які ви навчитеся застосовувати для боротьби з дискомфортом. Головне, що слід запам'ятати: це не суворе випробування на витривалість. Вам не потрібно нікому нічого доводити. Тому не змушуйте себе сидіти з нестерпним болем тільки для того, щоб сказати, що ви просиділи годину. Це марне вправа для его. І не перестарайтеся на початку. Знайдіть свої межі і не засуджуйте себе за те, що не можете сидіти вічно, як камінь.

Коли медитація стане все більш важливою частиною вашого життя, ви зможете продовжувати сесії довше, ніж на годину. Як правило, просто визначте, який час є для вас комфортним на даному етапі життя. Потім сидіть на п'ять хвилин довше. Немає жорстких правил щодо тривалості сидіння. Навіть якщо ви встановили чіткий мінімум, можуть бути дні, коли вам фізично неможливо сидіти так довго. Це не означає, що ви повинні просто відмовитися від цієї ідеї на цей день. Дуже важливо сидіти регулярно. Навіть десять хвилин медитації можуть бути дуже корисними.

До речі, тривалість сеансу ви визначаєте перед медитацією. Не робіть цього під час медитації. Так дуже легко піддатися неспокою, а неспокій — це одне з головних явищ, яке ми хочемо навчитися уважно спостерігати. Тому виберіть реалістичну тривалість і дотримуйтеся її.

Ви можете використовувати годинник, щоб відміряти час сеансів, але не дивіться на нього кожні дві хвилини, щоб перевірити, як у вас справи. Ви повністю втратите концентрацію, і вас охопить хвилювання. Ви будете сподіватися, що сеанс закінчиться швидше. Це не медитація — це спостереження за годинником. Не дивіться на годинник, поки не вважаєте, що весь період медитації минув. Насправді, вам взагалі не потрібно дивитися на годинник, принаймні не кожного разу, коли ви медитуєте. Загалом, ви повинні сидіти стільки, скільки хочете. Немає чарівної тривалості. Однак найкраще встановити для себе мінімальну тривалість. Якщо ви не визначили мінімум заздалегідь, ви будете схильні до коротких сесій. Ви будете втікати

щоразу, коли трапляється щось неприємне або коли ви відчуваєте неспокій. Це недобре. Ці переживання є одними з найкорисніших для медитуючого, але тільки якщо ви їх переживаєте. Ви повинні навчитися спокійно і чітко їх спостерігати. Дивіться на них уважно. Коли ви зробите це достатню кількість разів, вони втратять над вами владу. Ви побачите їх такими, якими вони є: просто імпульсами, що виникають і зникають, просто частиною швидкоплинного шоу. Як наслідок, ваше життя стане прекрасно гладким.

«Дисципліна» — це складне слово для більшості з нас. Воно викликає уявлення про когось, хто стоїть над вами з палицею і каже, що ви неправі. Але самодисципліна — це інше. Це вміння бачити крізь порожні крики власних імпульсів і проникати в їхню таємницю. Вони не мають над вами влади. Це все шоу, обман. Ваші потяги кричать і гримлять на вас, вони вмовляють, заманюють, погрожують, але насправді вони не мають ніякої сили.

Ви піддаєтеся звичці. Ви піддаєтеся, тому що ніколи не намагаєтеся зазирнути за межі погрози. Там все порожньо. Однак є тільки один спосіб навчитися цьому уроку. Слова на цій сторінці цього не зроблять. Але зазирніть всередину себе і спостерігайте за тим, що спливає — неспокій, тривога, нетерпіння, біль — просто спостерігайте, як це спливає, і не втручайтеся.

На ваше велике здивування, це просто зникне. Воно виникає, воно проходить. Все так просто. Є інше слово для «самодисципліни». Це «терпіння».

Розділ 9

Вправи для підготовки

У країнах, де поширений буддизм тхеравади, традиційно кожен сеанс медитації починають з промовлення певного набору формул. Американська аудиторія, ймовірно, погляне на ці заклинання і відкине їх як нешкідливі ритуали і нічого більше. Однак такі звані ритуали були розроблені і вдосконалені групою прагматичних і відданих чоловіків і жінок, і вони мають цілком практичне призначення. Тому вони варті більш глибокого вивчення.

Будда у свій час вважався суперечливою постаттю. Він народився в суспільстві, яке надмірно переймалося ритуалами, і його ідеї здавалися цілком іконоборчими для існуючої ієрархії його епохи. Він неодноразово відкидав використання ритуалів заради самих ритуалів і був у цьому досить непохитним. Це не означає, що ритуали не мають сенсу. Це означає, що ритуали самі по собі, виконувані суто заради них самих, не виведуть вас із пастки. Якщо ви вірите, що просте повторення слів врятує вас, то ви лише збільшите свою залежність від слів і понять. Це віддаляє вас від безслівного сприйняття реальності, а не наближає до нього. Тому наведені нижче формули слід практикувати з чітким розумінням того, що вони собою являють і чому вони працюють. Вони не є магічними заклинаннями. Вони є психологічними засобами очищення, які вимагають активної участі розуму, щоб бути ефективними. Безімітні слова, промовлені без наміру, є марними. Медитація віпасана є делікатною психологічною діяльністю, і ментальний настрій практикуючого є вирішальним для її успіху. Ця техніка найкраще працює в атмосфері спокою та доброзичливої впевненості. І ці реcitaції були розроблені для сприяння формуванню таких настроїв. При правильному використанні вони можуть бути корисним інструментом на шляху до звільнення.

Потрійне керівництво

Медитація — це важка робота. За своєю суттю це одиночна діяльність. Одна людина бореться проти надзвичайно потужних сил, які є частиною самої структури розуму, що медує. Коли ви по-справжньому зануритеся в це, ви зрештою зіткнетеся з шокуєчим усвідомленням. Одного дня ви заглянете всередину себе і усвідомите всю велич того, з чим ви насправді боретеся. Те, що ви намагаєтеся пробити, виглядає як міцна стіна, настільки щільно збудована, що крізь неї не проникає жоден промінь світла. Ви сидите, дивитеся на цю споруду і кажете собі: «Це? Я повинен пройти крізь це? Але це неможливо! Це все, що є. Це весь світ. Це все, що має значення, і це те, що я використовую, щоб визначити себе і зрозуміти все навколо себе, і якщо я це заберу, весь світ розвалиться, і я помру. Я не можу пройти крізь це. Я просто не можу».

Це дуже страшне відчуття, дуже самотнє відчуття. Ви відчуваєте: «Ось я, зовсім самотній, намагаюся пробити щось настільки величезне, що це перевищує уяву». Щоб протидіяти цьому відчуттю, корисно знати, що ви не самотні. Інші вже пройшли цим шляхом раніше. Вони

зіткнулися з тією ж перешкодою і пробилися до світла. Вони встановили правила, за якими можна виконати цю роботу, і об'єдналися в братство для взаємної підтримки та заохочення. **Будда** знайшов свій шлях через цю саму стіну, а після нього прийшли багато інших. Він залишив чіткі вказівки у формі **Дхамми**, щоб вести нас тим самим шляхом. І він заснував **Сангху**, братство ченців, щоб зберегти цей шлях і підтримувати один одного на ньому. Ви не самотні, і ситуація не безнадійна.

Медитація вимагає енергії. Вам потрібна мужність, щоб зіткнутися з досить складними психічними явищами, і рішучість, щоб пережити різні неприємні психічні стани. Лінь тут не допоможе. Щоб набратися енергії для цієї роботи, повторюйте собі наступні твердження. Відчуйте намір, який ви вкладаєте в них. Майте на увазі те, що ви говорите.

«Я збираюся ступити на той самий шлях, яким йшли Будда та його великі і святі учні. Лінива людина не може йти цим шляхом. Нехай моя енергія переможе. Нехай я досягну успіху».

Універсальна любов і доброта

Медитація віпассана — це вправа на усвідомленість: усвідомлення без его. Це процедура, під час якої его буде викорінено проникливим поглядом усвідомленості. Практикуючий починає цей процес, коли его повністю контролює розум і тіло. Потім, коли усвідомленість спостерігає за функціонуванням его, вона проникає до коренів механізмів его і потроху знищує его. Однак у всьому цьому є повний парадокс. Усвідомленість — це усвідомлення без его. Якщо ми починаємо з его, яке повністю контролює нас, як ми можемо на початку застосувати достатню усвідомленість, щоб розпочати роботу? У будь-який момент завжди присутня певна усвідомленість. Справжня проблема полягає в тому, щоб зібрати її достатньо, щоб вона була ефективною. Для цього ми можемо використовувати розумну тактику. Ми можемо послабити ті аспекти его, які завдають найбільшої шкоди, щоб усвідомленість мала менше опору, який потрібно подолати.

Жадібність і ненависть є основними проявами процесу его. У міру того, як в розумі присутні хапання і відкидання, усвідомленість буде мати дуже важкий час. Результати цього легко побачити. Якщо ви сідаєте медитувати, перебуваючи в полоні сильної нав'язливої прихильності, ви побачите, що нічого не досягнете. Якщо ви повністю зациклені на своєму останньому плані заробити більше грошей, ви, ймовірно, проведете більшу частину часу медитації, думаючи тільки про це. Якщо ви перебуваєте в чорній люті через якусь недавню образу, це також повністю займе ваш розум. У добі є лише обмежена кількість часу, і ваші хвилини медитації є дорогоцінними. Краще не марнувати їх. Традиція Тхеравади розробила корисний інструмент, який дозволить вам принаймні тимчасово усунути ці бар'єри з вашого розуму, щоб ви могли продовжувати роботу з їхнього остаточного усунення.

Ви можете використовувати одну ідею, щоб скасувати іншу. Ви можете врівноважити негативну емоцію, вселяючи позитивну. Щедрість — це протилежність жадібності. Доброзичливість — це протилежність ненависті. Зрозумійте чітко: це не спроба звільнити себе за допомогою самогіпнозу. Ви

Не можна обумовити Просвітлення. Ніббана — це безумовний стан. Звільнена людина дійсно буде щедрою і доброзичливою, але не тому, що її так навчили. Вона буде такою виключно як прояв своєї власної основної природи, яка більше не стримується его. Тож це не умовність. Це скоріше психологічна медицина. Якщо ви прийматимете це ліки відповідно до інструкцій, воно принесе тимчасове полегшення симптомів хвороби, від якої ви зараз страждаєте. Тоді ви зможете серйозно взятися за лікування самої хвороби.

Почніть з того, що виженете з голови думки про ненависть до себе та самоосудження. Спочатку дозвольте хорошим почуттям і добрим побажанням текти до вас, що відносно легко. Потім зробіть те саме для найближчих вам людей. Поступово виходите за межі свого кола близьких людей, поки не зможете спрямувати потік тих самих емоцій до своїх ворогів і всіх живих істот у світі. Якщо все зробити правильно, це може стати потужним і трансформуючим вправою.

На початку кожної сесії медитації промовляйте собі наступні речення. Справді відчуйте намір:

1. Нехай я буду здоровим, щасливим і спокійним. Нехай мені не буде завдано шкоди. Нехай мені не трапляться труднощі. Нехай мені не трапляться проблеми. Нехай я завжди зустрічаю успіх.

Нехай я також матиму терпіння, мужність, розуміння і рішучість, щоб зустріти і подолати неминучі труднощі, проблеми і невдачі в житті.

2. Нехай мої батьки будуть здоровими, щасливими і спокійними. Нехай їм не буде завдано ніякої шкоди. Нехай у них не буде ніяких труднощів. Нехай у них не буде ніяких проблем. Нехай вони завжди досягають успіху.
Нехай вони також мають терпіння, мужність, розуміння і рішучість, щоб зустріти і подолати неминучі труднощі, проблеми і невдачі в житті.

3. Нехай мої вчителі будуть здоровими, щасливими і спокійними. Нехай ніяка біда не спіткає їх. Нехай ніякі труднощі не спіткають їх. Нехай ніякі проблеми не спіткають їх. Нехай вони завжди досягають успіху.
Нехай вони також мають терпіння, мужність, розуміння та рішучість, щоб зустріти та подолати неминучі труднощі, проблеми та невдачі в житті.

4. Нехай мої родичі будуть здоровими, щасливими та спокійними. Нехай ніяка біда не спіткає їх. Нехай ніякі труднощі не спіткають їх. Нехай ніякі проблеми не спіткають їх. Нехай вони завжди досягають успіху.
Нехай вони також мають терпіння, мужність, розуміння та рішучість, щоб зустріти та подолати неминучі труднощі, проблеми та невдачі в житті.

5. Нехай мої друзі будуть здоровими, щасливими і спокійними. Нехай ніяка біда не спіткає їх. Нехай ніякі труднощі не спіткають їх. Нехай ніякі проблеми не спіткають їх. Нехай вони завжди досягають успіху.

Нехай вони також мають терпіння, мужність, розуміння та рішучість, щоб зустріти та подолати неминучі труднощі, проблеми та невдачі в житті.

6. Нехай всі байдужі люди будуть здорові, щасливі та спокійні. Нехай їм не буде завдано ніякої шкоди. Нехай у них не буде ніяких труднощів. Нехай у них не буде ніяких проблем. Нехай вони завжди досягають успіху.

Нехай вони також мають терпіння, мужність, розуміння і рішучість, щоб зустріти і подолати неминучі труднощі, проблеми і невдачі в житті.

7. Нехай мої вороги будуть здоровими, щасливими і спокійними. Нехай їм не буде завдано ніякої шкоди. Нехай у них не буде ніяких труднощів. Нехай у них не буде ніяких проблем. Нехай вони завжди досягають успіху.

Нехай вони також мають терпіння, мужність, розуміння та рішучість, щоб зустріти та подолати неминучі труднощі, проблеми та невдачі в житті.

8. Нехай усі живі істоти будуть здоровими, щасливими і спокійними. Нехай їм не буде завдано ніякої шкоди. Нехай у них не буде ніяких труднощів. Нехай у них не буде ніяких проблем. Нехай вони завжди досягають успіху.

Нехай вони також мають терпіння, мужність, розуміння та рішучість, щоб зустріти та подолати неминучі труднощі, проблеми та невдачі в житті.

Закінчивши ці рецитації, відкладіть усі свої турботи та конфлікти на час практики. Просто відкиньте все це. Якщо вони повернуться до вашої медитації пізніше, просто сприймайте їх як те, чим вони є, — відволікаючими факторами.

Практика Вселенської Любові-Доброти також рекомендується перед сном і відразу після пробудження. Кажуть, що вона допомагає добре спати і запобігає кошмарам. Вона також полегшує прокидання вранці. І робить вас більш дружніми та відкритими до всіх, друзів чи ворогів, людей чи інших істот.

Найбільш шкідливим психічним подразником, що виникає в розумі, особливо в той час, коли розум спокійний, є образа. Ви можете відчувати обурення, згадуючи якийсь випадок, що заподіяв вам психологічний і фізичний біль. Цей досвід може викликати у вас неспокій, напругу, хвилювання і занепокоєння. Ви можете бути не в змозі продовжувати сидіти і переживати цей стан розуму. Тому ми настійно рекомендуємо вам починати медитацію з генерації Вселенської Любові-Доброти.

Іноді ви можете задаватися питанням, як ми можемо бажати: «Нехай мої вороги будуть здоровими, щасливими і спокійними. Нехай їм не буде завдано шкоди; нехай у них не буде труднощів; нехай у них не буде проблем; нехай вони завжди досягають успіху. Нехай вони також мають терпіння, мужність, розуміння і рішучість, щоб зустріти і подолати неминучі труднощі, проблеми і невдачі в житті»?

Ви повинні пам'ятати, що ви практикуєте любов і доброту для очищення власного розуму, так само як ви практикуєте медитацію для досягнення власного спокою і звільнення від болю і страждань. Практикуючи любов і доброту всередині себе, ви можете поводитися

найбільш дружньо, без упереджень, дискримінації чи ненависті. Ваша благородна поведінка допомагає вам допомагати іншим найбільш практичним чином зменшувати їхній біль і страждання. Саме милосердні люди можуть допомагати іншим. Милосердя є проявом любові в дії, бо той, хто не має любові, не може допомагати іншим. Благородна поведінка означає поводитися найбільш дружньо і щиро. Поведінка включає ваші думки, слова та дії. Якщо ці три способи вираження вашої поведінки суперечать один одному, ваша поведінка не може бути благородною. З іншого боку, з практичної точки зору, набагато краще культивувати благородну думку «Нехай всі істоти будуть щасливими», ніж думку «Я ненавиджу його». Наша благородна думка одного дня виразиться в благородній поведінці, а наша злісна думка — в злій поведінці.

Пам'ятайте, що ваші думки перетворюються на слова і дії, щоб принести очікуваний результат. Думка, перетворена на дію, здатна принести відчутний результат. Ви завжди повинні говорити і робити речі з усвідомленням любові і доброти. Говорячи про любов і доброту, якщо ви будете діяти або говорити діаметрально протилежно, мудрі люди будуть вас за це дорікати. У міру розвитку уважності до любові та доброти ваші думки, слова та вчинки повинні бути ніжними, приємними, значущими, правдивими та корисними як для вас, так і для інших. Якщо ваші думки, слова або вчинки завдають шкоди вам, іншим або і тим, і іншим, то ви повинні запитати себе, чи дійсно ви уважні до любові та доброти.

З практичної точки зору, якби всі ваші вороги були здоровими, щасливими і спокійними, вони не були б вашими ворогами. Якби вони були вільні від проблем, болю, страждань, недуг, неврозів, психозів, параної, страху, напруги, тривоги тощо, вони не були б вашими ворогами. Практичним рішенням проблеми наявності ворогів є допомога їм у подоланні їхніх проблем, щоб ви могли жити в мирі і щасті. Насправді, якщо ви можете, ви повинні наповнити уми всіх своїх ворогів любов'ю і добротою і змусити їх усіх усвідомити справжнє значення миру, щоб ви могли жити в мирі і щасті. Чим більше вони страждають від неврозів, психозів, страху, напруги, тривоги тощо, тим більше проблем, болю і страждань вони можуть принести світу. Якщо ви зможете перетворити жорстоку і злу людину на святу і благочестиву особистість, ви зробите диво. Давайте культивувати в собі достатню мудрість і любов, щоб перетворити злі уми на святі уми.

Коли ви ненавидите когось, ви думаєте: «Нехай він буде потворним. Нехай він лежить у болю. Нехай він не має процвітання. Нехай він не буде правий. Нехай він не буде відомим. Нехай у нього не буде друзів. Нехай після смерті він знову з'явиться в нещасному стані розбещеності в поганому місці в загубі». Однак насправді відбувається те, що ваше власне тіло виробляє таку шкідливу хімію, що ви відчуваєте біль, прискорене серцебиття, напругу, зміну виразу обличчя, втрату апетиту, недосипання і виглядаєте дуже неприємно для інших. Ви переживаєте те саме, що бажаєте своєму ворогу. Також ви не можете бачити істину такою, яка вона є. Ваш розум схожий на киплячу воду. Або ви схожі на пацієнта, який страждає на жовтяницю, для якого будь-яка смачна їжа здається несмачною. Так само ви не можете оцінити чийсь зовнішність, досягнення, успіх тощо. Доки існує цей стан, ви не можете добре медитувати.

Тому ми настійно рекомендуємо вам практикувати любов і доброту, перш ніж почати серйозну практику медитації. Повторюйте попередні уривки дуже уважно і

значуще. Коли ви повторюєте ці уривки, спочатку відчуйте справжню любов і доброту всередині себе, а потім поділіться нею з іншими, адже ви не можете поділитися з іншими тим, чого не маєте всередині себе.

Однак пам'ятайте, що це не магічні формули. Вони не діють самі по собі. Якщо ви будете використовувати їх як такі, ви просто витратите час і енергію. Але якщо ви по-справжньому вірите в ці твердження і вкладаєте в них свою енергію, вони принесуть вам користь. Спробуйте. Переконайтеся самі.

Розділ 10

Як вирішувати проблеми

Під час медитації ви зіткнетеся з проблемами. Це трапляється з усіма. Проблеми бувають різних форм і розмірів, і єдине, в чому ви можете бути абсолютно впевнені, це те, що вони у вас будуть. Головний секрет подолання перешкод полягає в тому, щоб прийняти правильне ставлення. Труднощі є невід'ємною частиною вашої практики. Їх не слід уникати. Їх слід використовувати. Вони надають безцінні можливості для навчання.

Причина, через яку ми всі застрягли в життєвому болоті, полягає в тому, що ми безперервно тікаємо від своїх проблем і женемося за своїми бажаннями. Медитація надає нам лабораторні умови, в яких ми можемо дослідити цей синдром і розробити стратегії для боротьби з ним. Різні перешкоди та неприємності, що виникають під час медитації, є зерном для млина. Вони є матеріалом, з яким ми працюємо. Немає задоволення без певного ступеня болю. Немає болю без певної міри задоволення. Життя складається з радощів і страждань. Вони йдуть рука в руку. Медитація не є винятком. Ви будете переживати хороші і погані часи, екстаз і страшні моменти.

Тому не дивуйтеся, коли зіткнетеся з досвідом, який здається вам нездоланною перешкодою. Не думайте, що ви особливі. Кожен досвідчений медитатор стикався зі своїми перешкодами. Вони виникають знову і знову. Просто очікуйте їх і будьте готові до них. Ваша здатність справлятися з проблемами залежить від вашого ставлення. Якщо ви навчитеся розглядати ці труднощі як можливості, як шанси для розвитку у вашій практиці, ви досягнете прогресу. Ваша здатність справлятися з деякими проблемами, що виникають під час медитації, перенесеться на решту вашого життя і дозволить вам вирішити великі проблеми, які вас дійсно турбують. Якщо ви намагаєтеся уникати кожної неприємності, що виникає під час медитації, ви просто підсилюєте звичку, яка вже робить життя часом таким нестерпним.

Дуже важливо навчитися стикатися з менш приємними аспектами існування. Наше завдання як медитуючих полягає в тому, щоб навчитися бути терплячими до себе, бачити себе неупереджено, з усіма нашими стражданнями та недоліками. Ми повинні навчитися бути добрими до себе. У довгостроковій перспективі уникати неприємностей — це дуже недобророзумне ставлення до себе. Парадоксально, але доброта передбачає стикання з неприємностями, коли вони виникають. Однією з популярних стратегій людини для подолання труднощів є автосугестія: коли виникає щось неприємне, ви переконуєте себе, що це приємно, а не неприємно. Тактика Будди є цілком протилежною. Замість того, щоб приховувати чи маскувати неприємності, вчення Будди закликає вас ретельно їх досліджувати. Буддизм радить не впроваджувати почуття, яких ви насправді не маєте, і не уникати почуттів, які ви маєте. Якщо ви нещасні, то ви нещасні; це реальність, це те, що відбувається, тож зіткніться з цим. Дивіться на це прямо в очі, не відвертаючи погляду. Коли вам погано, досліджуйте це погане, уважно спостерігайте за ним, вивчайте це явище і дізнавайтеся, як воно працює. Вихід із пастки — це вивчити саму пастку, дізнатися, як вона побудована. Ви робите це, розбираючи її по частинах. Пастка не може вас спіймати, якщо її розібрати на частини. Результатом є свобода.

Цей момент є важливим, але він є одним з найменш зрозумілих аспектів буддійської філософії. Ті, хто вивчав буддизм поверхнево, швидко роблять висновок, що це песимістичний набір вчень, який завжди наголошує на неприємних речах, таких як страждання, завжди закликає нас зіткнутися з неприємними реаліями болю, смерті та хвороби. Буддійські мислителі не вважають себе песимістами — насправді, навпаки. Біль існує у всесвіті; певна його міра є неминучою. Навчитися справлятися з ним — це не песимізм, а дуже прагматична форма оптимізму. Як би ви впоралися зі смертю свого чоловіка чи дружини? Як би ви почувалися, якби завтра втратили матір? Або сестру чи найближчого друга? Уявіть, що ви втратили роботу, заощадження і можливість користуватися руками в один і той же день; чи змогли б ви змиритися з перспективою провести решту життя в інвалідному візку? Як ви будете справлятися з болем від невиліковного раку, якщо захворієте на нього, і як ви будете справлятися зі своєю смертю, коли вона наблизиться? Ви можете уникнути більшості цих нещасть, але не всіх. Більшість з нас у якийсь момент життя втрачає друзів і родичів; всі ми час від часу хворіємо; і, як мінімум, колись ми всі помremo. Ви можете страждати від таких речей або можете відкрито їх прийняти — вибір за вами.

Біль є неминучим, а страждання — ні. Біль і страждання — це дві різні речі. Якщо будь-яка з цих трагедій спіткає вас у вашому нинішньому стані розуму, ви будете страждати. Звички, які зараз контролюють ваш розум, заблокують вас у цьому стражданні, і ви не зможете втекти. Трохи часу, витраченого на вивчення альтернатив цим звичкам, є добре вкладеним часом. Більшість людей витрачають всю свою енергію на пошук способів збільшити своє задоволення і зменшити біль. Буддизм не радить вам повністю припинити цю діяльність. Гроші та безпека — це добре. Болю слід уникати, де це можливо. Ніхто не каже вам віддавати все своє майно або шукати непотрібного болю, але буддизм радить вам інвестувати частину свого часу та енергії в навчання тому, як справлятися з неприємностями, тому що деякий біль є неминучим.

Коли ви бачите, що на вас наїжджає вантажівка, звичайно, стрибайте вбік. Але також приділіть трохи часу медитації. Навчитися справлятися з дискомфортом — це єдиний спосіб підготуватися до того, щоб впоратися з вантажівкою, яку ви не побачили.

У вашій практиці виникають проблеми. Деякі з них будуть фізичними, деякі — емоційними, а деякі — пов'язаними з вашим ставленням. Усі вони піддаються вирішенню, і кожна має свою специфічну відповідь. Усі вони є можливостями звільнити себе.

Проблема Фізичний біль

1

Ніхто не любить біль, але кожен його іноді відчуває. Це одне з найпоширеніших явищ у житті, яке неминуче виникає під час медитації в тій чи іншій формі. Подолання болю — це двоступеневий процес. Спочатку, якщо це можливо, позбудьтесь болю або принаймні зменшіть його якомога більше. Потім, якщо біль не зникає, використовуйте його як об'єкт медитації.

Перший крок — це фізичне подолання. Можливо, біль є наслідком якоїсь хвороби, головного болю, лихоманки, синців тощо. У цьому випадку скористайтеся стандартними медичними засобами

перед тим, як сідати медитувати: прийміть ліки, нанесіть мазь, зробіть все, що ви зазвичай робите. Потім є певні болі, які характерні для сидячої пози. Якщо ви ніколи не проводили багато часу, сидячи зі схрещеними ногами на підлозі, вам знадобиться період адаптації. Деякий дискомфорт майже неминучий. Залежно від місця болю, існують конкретні засоби лікування. Якщо біль у ногах або колінах, перевірте свої штани. Якщо вони тісні або зроблені з товстого матеріалу, це може бути причиною проблеми. Спробуйте змінити їх. Перевірте також свою подушку. Її висота в стиснутому стані повинна бути приблизно три дюйми. Якщо біль локалізується в області талії, спробуйте послабити ремінь. Якщо необхідно, послабте пояс штанів. Якщо ви відчуваєте біль у попереку, ймовірно, це пов'язано з вашою позою. Сутулість ніколи не буде зручною, тому випряміться. Не будьте напруженими або скутими, але тримайте хребет прямо. Біль у шиї або верхній частині спини може мати кілька причин. Перша — неправильне положення рук. Ваші руки повинні зручно лежати на колінах. Не піднімайте їх до талії. Розслабте руки і м'язи шиї. Не дозволяйте голові нахилитися вперед. Тримайте її прямо і вирівняйте з рештою хребта.

Після того, як ви зробите всі ці різні корективи, ви можете виявити, що у вас все ще залишається деякий біль. Якщо це так, спробуйте другий крок. Зробіть біль об'єктом своєї медитації. Не стрибайте і не хвилюйтеся. Просто уважно спостерігайте за болем. Коли біль стає сильним, ви виявите, що він відволікає вашу увагу від дихання. Не чиніть опору. Просто дозвольте своїй увазі легко перейти до простого відчуття. Повністю зануртеся в біль. Не блокуйте цей досвід. Досліджуйте це відчуття. Подолайте свою реакцію уникнення і зануртеся в чисті відчуття, що лежать під нею. Ви виявите, що присутні дві речі. Перша — це просте відчуття, сам біль. Друга — це ваш опір цьому відчуттю. Реакція опору є частково психічною, а частково фізичною. Фізична частина полягає в напруженні м'язів у болючій ділянці та навколо неї. Розслабте ці м'язи. Візьміть їх по одному і дуже ретельно розслабте кожен з них. Сам по собі цей крок, ймовірно, значно зменшить біль. Потім перейдіть до психічної сторони опору. Так само, як ви напружуєтеся фізично, ви також напружуєтеся психологічно. Ви психічно придушуєте відчуття болю, намагаючись відгородитися від нього і відкинути його зі свідомості. Відкидання — це безслівне ставлення «мені не подобається це відчуття» або «йди геть». Воно дуже тонке. Але воно є, і ви можете його знайти, якщо дійсно будете шукати. Знайдіть його і розслабте також.

Остання частина є більш тонкою. Насправді не існує слів, які б точно описували цю дію. Найкращий спосіб зрозуміти її — це аналогія. Проаналізуйте, що ви зробили з напруженими м'язами, і перенесіть ту саму дію на психічну сферу; розслабте розум так само, як ви розслаблюєте тіло. Буддизм визнає, що тіло і розум тісно пов'язані між собою. Це настільки правдиво, що багато людей не сприймають це як двоступеневу процедуру. Для них розслаблення тіла означає розслаблення розуму і навпаки. Ці люди відчувають повне розслаблення, психічне і фізичне, як єдиний процес. У будь-якому випадку, просто повністю відпустіть, поки ваша свідомість не сповільниться і не подолає бар'єр, який ви самі створили. Це була прірва, відчуття відстані між собою та іншими. Це була межа між «мною» і «болем». Розчиніть цей бар'єр, і розділення зникне. Ви сповільнюєтеся в цьому морі бурхливих відчуттів і зливаєтеся з болем. Ви стаєте болем. Ви спостерігаєте за його припливами і відливами, і відбувається щось дивовижне. Біль більше не болить. Страждання зникло. Залишається тільки біль, досвід, і нічого більше. «Я», яке страждало, зникло. Результатом є звільнення від болю.

Це поступовий процес. На початку ви можете розраховувати на успіх з невеликими болями і поразку від великих. Як і більшість наших навичок, це розвивається з практикою. Чим більше ви практикуєте, тим більший біль ви можете витримати. Будь ласка, зрозумійте це повністю. Тут не пропагується мазохізм. Самокатування не є метою.

Це вправа на усвідомлення, а не на садизм. Якщо біль стає нестерпним, рухайтесь, але робіть це повільно і усвідомлено. Спостерігайте за своїми рухами. Подивіться, як ви відчуваєте себе під час руху. Подивіться, як це впливає на біль. Подивіться, як біль зменшується. Однак намагайтеся не рухатися занадто багато. Чим менше ви рухаєтесь, тим легше залишатися повністю усвідомленим. Нові медитуючі іноді кажуть, що їм важко залишатися уважними, коли вони відчувають біль. Ця складність впливає з неправильного розуміння. Ці учні сприймають усвідомленість як щось відмінне від досвіду болю. Це не так. Усвідомленість ніколи не існує сама по собі. Вона завжди має якийсь об'єкт, і один об'єкт так само хороший, як і інший. Біль — це психічний стан. Ви можете бути уважними до болю так само, як ви уважні до дихання.

Правила, які ми розглянули в розділі 4, застосовуються до болю так само, як і до будь-якого іншого психічного стану. Ви повинні бути обережними, щоб не виходити за межі відчуття і не недооцінювати його. Не додавайте до нього нічого і не пропускайте жодної його частини. Не затьмарюйте чисте переживання поняттями, образами або дискурсивним мисленням. І тримайте свою свідомість у теперішньому моменті, прямо в болю, щоб не пропустити його початок або кінець. Біль, який не розглядається в яскравому світлі уважності, викликає емоційні реакції, такі як страх, тривога або гнів. Якщо його розглядати правильно, ми не маємо таких реакцій. Це буде просто відчуття, просто енергія. Коли ви навчитеся цій техніці на прикладі фізичного болю, ви зможете застосувати її в інших сферах свого життя. Ви можете використовувати її для будь-яких неприємних відчуттів. Те, що працює на біль, буде працювати на тривогу або хронічну депресію. Ця техніка є однією з найкорисніших і найбільш універсальних навичок у житті. Це терпіння.

Проблема **Ноги засинають**

2

Дуже часто у початківців під час медитації затікають ноги або вони стають нечутливими. Вони просто не звикли до позиції зі схрещеними ногами. Деякі люди дуже хвилюються з цього приводу. Вони відчувають, що повинні встати і походити. Деякі повністю переконані, що через порушення кровообігу у них розвинеться гангрена. Оніміння ніг — це не привід для занепокоєння. Воно викликане защемленням нервів, а не порушенням кровообігу. Сидячи, ви не можете пошкодити тканини ніг. Тому розслабтеся. Коли під час медитації заніміють ноги, просто уважно спостерігайте за цим явищем. Проаналізуйте, як це відчувається. Можливо, це трохи неприємно, але це не боляче, якщо ви не напружуєтесь. Просто залишайтеся спокійними і спостерігайте за цим. Не має значення, якщо ноги заніміють і залишаться такими протягом усього періоду. Після того, як ви деякий час медитували, це оніміння поступово зникне. Ваше тіло просто пристосовується до щоденної практики. Тоді ви зможете сидіти дуже довго без будь-якого оніміння.

Проблема **Дивні відчуття**

3

Під час медитації люди відчувають найрізноманітніші явища. Деякі відчувають свербіж. Інші відчувають поколювання, глибоке розслаблення, легкість або відчуття, ніби вони плавають у повітрі. Ви можете відчувати, ніби ви ростете, зменшуєтеся або підіймаєтеся в повітря. Новачки часто дуже хвилюються через такі відчуття. Коли настає розслаблення, нервова система просто починає ефективніше передавати сенсорні сигнали. Велика кількість раніше заблокованих сенсорних даних може просочуватися, викликаючи всілякі унікальні відчуття. Це не означає нічого особливого. Це просто відчуття. Тому просто використовуйте звичайну техніку. Спостерігайте, як воно з'являється і зникає. Не втручайтеся.

Проблема Сонливість

4

Під час медитації досить часто виникає сонливість. Ви стаєте дуже спокійними і розслабленими. Це саме те, що і повинно відбуватися. На жаль, зазвичай ми відчуваємо цей приємний стан тільки тоді, коли засинаємо, і асоціюємо його з цим процесом. Тому, природно, ви починаєте засинати. Коли ви помічаєте, що це відбувається, зосередьте свою увагу на самому стані сонливості. Сонливість має певні характерні особливості. Вона впливає на ваш процес мислення. З'ясуйте, як саме. З нею пов'язані певні відчуття в тілі. Знайдіть їх.

Ця допитлива свідомість є прямою протилежністю сонливості і допоможе її позбутися. Якщо це не допомагає, то слід запідозрити фізичну причину вашої сонливості. Знайдіть її і усуньте. Якщо ви щойно з'їли велику порцію їжі, це може бути причиною. Перед медитацією найкраще їсти легко. Або почекайте годину після великої трапези. І не пропускайте очевидного. Якщо ви цілий день вантажили цеглу, ви, природно, будете втомлені. Те саме стосується і випадків, коли ви спали лише кілька годин напередодні. Подбайте про фізичні потреби свого тіла. Потім медитуйте. Не піддавайтеся сонливості. Залишайтеся бадьорими та уважними, адже сон і медитативна концентрація — це два діаметрально протилежні стани. Ви не отримаєте нових знань від сну, а лише від медитації. Якщо ви дуже сонні, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання якомога довше. Потім повільно видихніть. Зробіть ще один глибокий вдих, затримайте дихання якомога довше і повільно видихніть. Повторюйте цю вправу, доки ваше тіло не прогріється і сонливість не зникне. Потім поверніться до дихання.

Проблема Нездатність зосередитися

5

Надмірна активність і стрибання уваги — це те, що час від часу відчуває кожен. Зазвичай з цим можна впоратися за допомогою технік, представлених у розділі про відволікання. Однак ви також повинні знати, що існують певні зовнішні фактори, які сприяють цьому явищу. І найкраще з ними впоратися за допомогою простих коригувань у вашому розкладі. Ментальні образи — це потужні сутності. Вони можуть залишатися в розумі протягом тривалого часу. Усі види мистецтва розповіді є прямим маніпулюванням таким матеріалом, і якщо письменник добре виконав свою роботу, то представлені персонажі та образи матимуть потужний і тривалий вплив на розум. Якщо ви подивилися найкращий фільм року, то наступна медитація буде сповнена цими образами. Якщо ви прочитали половину

найстрашнішого роману жахів, який ви коли-небудь читали, ваша медитація буде сповнена монстрів. Тому змініть порядок подій. Спочатку займіться медитацією. Потім читайте або ходіть в кіно.

Іншим впливовим фактором є ваш власний емоційний стан. Якщо у вашому житті є якийсь реальний конфлікт, це хвилювання перенесеться на медитацію. Намагайтеся вирішити свої нагальні щоденні конфлікти перед медитацією, коли це можливо. Ваше життя буде протікати більш гладко, і ви не будете даремно розмірковувати під час практики. Але не використовуйте цю пораду як спосіб уникнути медитації. Іноді ви не можете вирішити всі проблеми перед тим, як сісти. Просто сідайте і медитуйте. Використовуйте медитацію, щоб позбутися всіх егоцентричних поглядів, які утримують вас у полоні вашої обмеженої точки зору. Після цього ваші проблеми вирішуватимуться набагато легше. А ще бувають дні, коли здається, що розум ніколи не заспокоїться, але ви не можете знайти жодної очевидної причини. Згадайте про циклічну чергування, про яке ми говорили раніше. Медитація проходить циклами. У вас бувають хороші дні і бувають погані дні.

Медитація віпассана — це насамперед вправа на усвідомлення. Опорожнити розум не так важливо, як бути уважним до того, що робить розум. Якщо ви в паніці і не можете нічого зробити, щоб це зупинити, просто спостерігайте. Це все ви. Результатом буде ще один крок вперед у вашій подорожі самопізнання. Перш за все, не розчаровуйтеся через безперервну балаканину вашого розуму. Ця балаканина — це ще одна річ, на яку слід звернути увагу.

Проблема Нудьга

6

Важко уявити щось більш нудне, ніж сидіти годину на місці, не маючи нічого робити, крім як відчувати, як повітря входить і виходить з носа. Під час медитації ви будете постійно стикатися з нудьгою. Так буває у всіх. Нудьга — це психічний стан, і до неї слід ставитися відповідно. Кілька простих стратегій допоможуть вам впоратися з нею.

Тактика А: Відновіть справжню усвідомленість

Якщо спостереження за диханням здається надто нудним заняттям, можете бути впевнені в одному: ви перестали спостерігати за цим процесом із справжньою уважністю. Уважність ніколи не буває нудною. Подивіться ще раз. Не вважайте, що ви знаєте, що таке дихання. Не вважайте, що ви вже бачили все, що можна побачити. Якщо ви так робите, ви концептуалізуєте процес. Ви не спостерігаєте за його живою реальністю. Коли ви чітко усвідомлюєте дихання або будь-що інше, це ніколи не нудно. Уважність дивиться на все очима дитини, з почуттям дива. Уважність бачить кожную секунду так, ніби це перша і єдина секунда у всесвіті. Тож подивіться ще раз.

Тактика Б: Спостерігайте за своїм психічним станом

Уважно подивіться на свій стан нудьги. Що таке нудьга? Де вона? Як вона відчувається? Які її психічні компоненти? Чи має вона якісь фізичні відчуття? Як вона впливає на ваш процес мислення? Подивіться на нудьгу по-новому, ніби ви ніколи раніше не відчували цього стану.

Під час медитації іноді без видимих причин виникають стани страху. Це звичайне явище, яке може мати низку причин. Можливо, ви відчуваєте вплив чогось, що було придушене давно. Пам'ятайте, що думки спочатку виникають у підсвідомості. Емоційний зміст комплексу думок часто просочується у вашу свідомість задовго до того, як сама думка спливає на поверхню. Якщо ви пересидите страх, сама пам'ять може спливати на поверхню, де ви зможете її витримати. Або ви можете мати справу безпосередньо з тим страхом, якого всі ми боїмося: «страхом перед невідомим». У якийсь момент вашої медитативної кар'єри ви будете вражені серйозністю того, що ви насправді робите. Ви руйнуєте стіну ілюзії, яку ви завжди використовували, щоб пояснити собі життя і захистити себе від інтенсивного полум'я реальності. Ви ось-ось зустрінетеся з остаточною істиною віч-на-віч. Це страшно. Але зрештою з цим доведеться мати справу. Продовжуйте і занурюйтеся в це.

Третя можливість: страх, що ваше почуття може бути самогенерованим. Воно може виникати через невмілу концентрацію. Можливо, ви встановили несвідому програму «досліджувати те, що виникає». Таким чином, коли виникає страшна фантазія, концентрація фіксується на ній, і фантазія живиться енергією вашої уваги та зростає. Справжня проблема тут полягає в тому, що уважність слабка. Якби уважність була сильно розвинена, вона б помітила це переключення уваги, як тільки воно відбулося, і впоралася б із ситуацією звичайним чином. Незалежно від джерела вашого страху, уважність є ліками. Спостерігайте за емоційними реакціями, що виникають, і сприймайте їх такими, якими вони є. Стойте осторонь від процесу і не втручайтеся. Ставтеся до всієї динаміки так, ніби ви зацікавлений спостерігач. Найголовніше — не боріться із ситуацією. Не намагайтеся придушувати спогади, почуття чи фантазії. Просто відійдіть убік і дозвольте всьому цьому хаосу вирватися назовні і пройти повз. Це не може вам зашкодити. Це лише спогади. Це лише фантазії. Це лише страх.

Коли ви дозволите цьому пройти в полі свідомої уваги, це не зануриться назад у підсвідомість. Це не повернеться, щоб переслідувати вас пізніше. Це зникне назавжди.

Неспокій часто є прикриттям для більш глибоких переживань, що відбуваються в підсвідомості. Ми, люди, дуже добре вміємо придушувати свої почуття. Замість того, щоб зіткнутися з неприємними думками, ми намагаємося їх поховати. Тоді нам не доведеться вирішувати цю проблему. На жаль, зазвичай нам це не вдається, принаймні не повністю. Ми приховуємо думку, але психічна енергія, яку ми використовуємо для її приховування, залишається і кипить. Результатом є відчуття неспокою, яке ми називаємо збудженням або неспоєм. Ви не можете точно визначити, що саме вас турбує. Але ви не відчуваєте себе спокійно. Ви не можете розслабитися. Коли цей неприємний стан виникає під час медитації, просто спостерігайте за ним. Не дозволяйте йому керувати вами. Не підхоплюйтеся і не тікайте. І не боріться з ним і не намагайтеся його позбутися. Просто дозвольте йому бути і уважно спостерігайте за ним. Тоді пригнічене врешті-решт впливе на поверхню, і ви дізнаєтеся, про що ви турбувалися.

Неприємний досвід, якого ви намагалися уникнути, може бути чим завгодно: почуттям

провини, жадібністю або проблемами. Це може бути слабкий біль, легка недуга або наближення хвороби. Що б це не було, дозвольте цьому виникнути і уважно подивіться на це. Якщо ви просто сидите спокійно і спостерігаєте за своїм хвилюванням, воно зрештою мине. Сидіння в стані неспокою — це невеликий прорив у вашій медитативній кар'єрі. Це навчить вас багато чому. Ви зрозумієте, що хвилювання насправді є досить поверхневим психічним станом. Воно є за своєю суттю швидкоплинним. Воно приходить і зникає. Воно не має над вами жодного реального впливу. І знову ж таки, решта вашого життя від цього виграє.

Проблема **Надмірні зусилля**

9

Досвідчені медитатори, як правило, є досить веселими чоловіками і жінками. Вони володіють найціннішим з усіх людських скарбів — почуттям гумору. Це не поверхнева дотепність ведучого ток-шоу. Це справжнє почуття гумору. Вони можуть сміятися над своїми людськими невдачами. Вони можуть посміхатися над особистими катастрофами. Початківці в медитації часто занадто серйозні для свого ж блага. Тож посмійтеся трохи. Важливо навчитися розслаблятися під час сеансу, розслаблятися під час медитації. Ви повинні навчитися плисти за течією, що б не трапилося. Ви не зможете цього зробити, якщо будете напружені і будете надто старатися, ставлячись до всього дуже, дуже серйозно. Нові медитатори часто надто прагнуть результатів. Вони сповнені величезних і завищених очікувань. Вони відразу ж починають і очікують неймовірних результатів за дуже короткий час. Вони тиснуть. Вони напружуються. Вони пітніють і напружуються, і все це так страшенно, страшенно похмуро і урочисто. Цей стан напруги є прямою протилежністю усвідомленості. Тож, природно, вони досягають небагато. Тоді вони вирішують, що ця медитація все-таки не така вже й цікава. Вона не дала їм того, чого вони хотіли. Вони відкидають її. Слід зазначити, що про медитацію можна дізнатися тільки медитуючи. Ви дізнаєтеся, що таке медитація і до чого вона веде, тільки через безпосередній досвід самого процесу. Тому новачок не знає, куди він прямує, бо він ще не розвинув відчуття того, куди веде його практика.

Очікування новачка є нереалістичними і необґрунтованими. Як новачок у медитації, він або вона очікують неправильних речей, і ці очікування не приносять ніякої користі. Вони заважають. Надмірні зусилля призводять до жорсткості і нещастя, до почуття провини і самоосуду. Коли ви надто стараетесь, ваші зусилля стають механічними, і це знищує усвідомленість ще до того, як вона почалася. Вам краще відмовитися від усього цього. Відмовтеся від своїх очікувань і напруги. Просто медитуйте, докладаючи стабільних і збалансованих зусиль. Насолоджуйтеся медитацією і не обтяжуйте себе потом і боротьбою. Просто будьте уважними. Медитація сама подбає про майбутнє.

Проблема **Зневіра**

10

Прямим результатом надмірних зусиль є розчарування. Ви перебуваєте в стані напруги. Ви нікуди не просуваєтесь. Ви усвідомлюєте, що не досягаєте очікуваного прогресу, тому зневірюєтесь. Ви відчуваєте себе невдахою. Це все дуже природний цикл, але його можна повністю уникнути. Джерелом є прагнення до нереалістичних очікувань. Проте це досить поширений синдром, і, незважаючи на всі найкращі поради, ви можете зіткнутися з ним.

Є рішення. Якщо ви відчуваєте зневіру, просто чітко спостерігайте за своїм станом душі. Не додавайте нічого до цього. Просто спостерігайте. Почуття невдачі — це лише ще одна швидкоплинна емоційна реакція. Якщо ви втягуєтеся в неї, вона живиться вашою енергією і зростає. Якщо ви просто стоїте осторонь і спостерігаєте за нею, вона проходить.

Якщо ви зневірені через свою уявну невдачу в медитації, з цим особливо легко впоратися. Ви відчуваєте, що зазнали невдачі у своїй практиці. Ви не змогли бути уважними. Просто усвідомте це почуття невдачі. Цим єдиним кроком ви щойно відновили свою уважність. Причина вашого почуття невдачі — це лише спогад. У медитації не існує такого поняття, як невдача. Є невдачі і труднощі. Але немає невдач, якщо ви не здаєтеся повністю. Навіть якщо ви витратите двадцять років, не досягаючи ніяких результатів, ви можете бути уважними в будь-яку секунду, коли вирішите це зробити. Це ваше рішення. Жалітися — це лише ще один спосіб бути неуважним. У той момент, коли ви усвідомлюєте, що були неуважними, саме це усвідомлення є актом уважності. Тож продовжуйте цей процес. Не відволікайтеся на емоційні реакції.

Проблема Опір медитації

11

Бувають моменти, коли вам не хочеться медитувати. Сама думка про це здається неприємною. Пропустити одну сесію практики не так вже й важливо, але це дуже легко стає звичкою. Розумніше подолати опір. Все одно сідайте. Спостерігайте за цим почуттям відрази. У більшості випадків це минула емоція, спалах, який зникне прямо на ваших очах. Через п'ять хвилин після того, як ви сядете, вона зникне. В інших випадках це пов'язано з поганим настроєм того дня, і триває довше. Проте, це теж проходить. І краще позбутися цього за двадцять-тридцять хвилин медитації, ніж носити це з собою і дозволити цьому зіпсувати решту дня. Іншим разом опір може бути пов'язаний з деякими труднощами, які ви відчуваєте під час самої практики. Ви можете знати або не знати, у чому полягає ця складність. Якщо проблема відома, вирішуйте її за допомогою однієї з технік, наведених у цій книзі. Як тільки проблема зникне, зникне і опір. Якщо проблема невідома, то вам доведеться терпіти. Просто сидіть, незважаючи на опір, і уважно спостерігайте за ним. Коли він нарешті вичерпає себе, він мине. Тоді проблема, що його викликала, ймовірно, впливе на поверхню, і ви зможете з нею впоратися.

Якщо опір медитації є загальною рисою вашої практики, то вам слід запідозрити якусь приховану помилку у вашому базовому ставленні. Медитація — це не ритуал, що виконується в певній позі. Це не болісне вправа і не період вимушеної нудьги. І це не якесь похмуре, урочисте зобов'язання. Медитація — це уважність. Це новий спосіб бачення і форма гри. Медитація — ваш друг. Почніть ставитися до неї як до такого, і опір зникне, як дим на літньому вітрі.

Якщо ви спробували всі ці можливості, а опір залишається, то, можливо, є якась проблема. Можуть бути певні метафізичні перешкоди, з якими стикається медитуючий, які виходять далеко за межі цієї книги. Новачки в медитації рідко стикаються з ними, але це може трапитися. Не здавайтеся. Зверніться за допомогою. Знайдіть кваліфікованих вчителів медитації стилю Віпасана

і попросіть їх допомогти вам вирішити цю ситуацію. Такі люди існують саме для цього.

Проблема Ступор або тупість

12

Ми вже обговорювали феномен занурення розуму. Але є особливий шлях до цього стану, на який вам слід звернути увагу. Психічна тупість може бути небажаним побічним ефектом поглиблення концентрації. У міру поглиблення релаксації м'язи розслабляються, а нервова передача змінюється. Це створює дуже спокійне і легке відчуття в тілі. Ви відчуваєте себе дуже спокійним і дещо відокремленим від тіла. Це дуже приємний стан, і спочатку ваша концентрація досить хороша, добре зосереджена на диханні. Однак, коли це триває, приємні відчуття посилюються і відволікають вашу увагу від дихання. Ви починаєте дійсно насолоджуватися цим станом, і ваша уважність значно знижується. Ваша увага розсіюється, безцільно блукаючи серед туманних хмар блаженства. Результатом є дуже неуважний стан, щось на зразок екстатичного заціпеніння. Лікуванням, звичайно, є уважність. Уважно спостерігайте за цими явищами, і вони зникнуть. Коли виникають блаженні відчуття, приймайте їх. Немає потреби уникати їх. Не зациклюйтеся на них. Це фізичні відчуття, тож ставитесь до них як до таких. Спостерігайте за відчуттями як за відчуттями. Спостерігайте за тупістю як за тупістю. Дивіться, як вони виникають і як проходять. Не втручайтеся.

У вас будуть проблеми з медитацією. У всіх вони є. Ви можете ставитися до них як до страшних мук або як до викликів, які потрібно подолати. Якщо ви вважаєте їх тягарем, ваше страждання тільки посилиться. Якщо ви вважаєте їх можливістю вчитися і рости, ваші духовні перспективи будуть необмеженими.

Розділ 11

Як боротися з відволікаючими факторами - I

Кожен медитуючий рано чи пізно стикається з відволікаючими факторами під час практики, і для боротьби з ними потрібні певні методи. Було розроблено кілька витончених стратегій, які допоможуть вам швидше повернутися на шлях, ніж спроби пробитися силою волі. Концентрація і уважність йдуть рука в руку. Кожна з них доповнює іншу. Якщо одна з них слабка, це зрештою вплине на іншу. Погані дні зазвичай характеризуються поганою концентрацією. Ваш розум просто продовжує блукати. Вам потрібен якийсь метод відновлення концентрації, навіть у разі психічних негараздів. На щастя, ви його маєте. Насправді ви можете вибрати з традиційного набору практичних прийомів.

Прийом Вимірювання часу

1

Перша техніка була розглянута в попередньому розділі. Відволікаючий фактор відвернув вашу увагу від дихання, і ви раптом усвідомили, що мріяли наяву. Секрет полягає в тому, щоб повністю вирватися з того, що вас захопило, повністю позбутися його впливу, щоб ви могли повернутися до дихання з повною увагою. Ви робите це, оцінюючи тривалість відволікання. Це не точний розрахунок. Вам не потрібна точна цифра, лише приблизна оцінка. Ви можете обчислити його в хвилинах або за значущістю ідеї. Просто скажіть собі: «Гаразд, я відволікся приблизно на дві хвилини» або «З того часу, як собака почав гавкати» або «З того часу, як я почав думати про гроші». Коли ви вперше почнете практикувати цю техніку, ви будете робити це, розмовляючи з собою в голові. Коли звичка добре закріпиться, ви зможете відмовитися від цього, і дія стане безслівною і дуже швидкою. Пам'ятайте, що вся ідея полягає в тому, щоб вирватися з відволікання і повернутися до дихання. Ви вириваєтеся з думки, роблячи її об'єктом спостереження настільки довго, щоб отримати приблизне уявлення про її тривалість. Сам інтервал не має значення. Як тільки ви звільнилися від відволікання, відпустіть все це і поверніться до дихання. Не зациклюйтеся на оцінці.

Маневр Глибокі вдихи

2

Коли ваш розум бурхливий і схвилюваний, ви часто можете відновити усвідомленість за допомогою декількох швидких глибоких вдихів. Сильно вдихніть повітря і так само видихніть. Це посилює відчуття всередині ніздрів і полегшує концентрацію. Зробіть сильний акт волі і прикладіть деяку силу до своєї уваги. Пам'ятайте, що концентрацію можна змусити зростати, тому ви, ймовірно, виявите, що ваша повна увага знову приємно зосередилася на диханні.

Маневр Підрахунок

3

Підрахунок дихальних циклів є дуже традиційною процедурою. Деякі школи практики викладають цю діяльність як свою основну тактику. Віпассана використовує її як допоміжну техніку для відновлення уважності та посилення концентрації. Як ми обговорювали в розділі 5, ви можете рахувати дихальні цикли різними способами. Пам'ятайте, що ваша увага має бути зосереджена на диханні. Після підрахунку ви, ймовірно, помітите зміни. Дихання сповільнюється або стає дуже легким і витонченим. Це фізіологічний сигнал того, що концентрація добре встановлена. На цьому етапі дихання зазвичай настільки легке або швидке і м'яке, що ви не можете чітко розрізнити вдих і видих. Вони ніби зливаються одне з одним. Тоді ви можете рахувати їх як один цикл. Продовжуйте рахувати, але тільки до п'яти, охоплюючи ту саму послідовність з п'яти дихань, а потім почніть спочатку. Коли рахування стане вам набридати, перейдіть до наступного кроку. Відкиньте цифри і забудьте про поняття вдиху і видиху. Просто пориньте в чисте відчуття дихання. Вдих зливається з видихом. Одне дихання зливається з наступним у нескінченному циклі чистого, плавного потоку.

Маневр Метод «вдих-видих»

4

Це альтернатива підрахунку, яка працює майже так само. Просто сконцентруйте свою увагу на диханні і подумки позначайте кожен цикл словами «Вдих... видих» або «Вдих. Видих». Продовжуйте процес, поки вам більше не будуть потрібні ці поняття, а потім відкиньте їх.

Маневр Скасування однієї думки іншою

5

Деякі думки просто не зникають. Ми, люди, є одержимими істотами. Це одна з наших найбільших проблем. Ми схильні зациклюватися на таких речах, як сексуальні фантазії, турботи та амбіції. Ми підживлюємо ці комплекси думок протягом багатьох років і даємо їм багато вправ, граючись з ними в кожную вільну хвилину. Потім, коли ми сідаємо медитувати, ми наказуємо їм зникнути і залишити нас у спокої. Не дивно, що вони не слухаються. Такі наполегливі думки вимагають прямого підходу, повномасштабної фронтальної атаки.

Буддійська психологія розробила чітку систему класифікації. Замість того, щоб ділити думки на категорії «хороші» та «погані», буддійські мислителі вважають за краще розглядати їх як «вмілі» та «невмілі». Невміла думка — це думка, пов'язана з жадібністю, ненавистю або оманю. Це думки, які розум найлегше перетворює на одержимість. Вони невілі в тому сенсі, що відводять вас від мети Звільнення. Вмілі думки, з іншого боку, пов'язані з щедрістю, співчуттям і мудрістю. Вони вмілі в тому сенсі, що можуть бути використані як конкретні засоби для боротьби з невірними думками, і таким чином можуть допомогти вам на шляху до Звільнення.

Ви не можете обумовити Звільнення. Це не стан, побудований з думок. Ви також не можете обумовити особисті якості, які породжує Звільнення. Думки про доброзичливість можуть породити видимість доброзичливості, але це не справжня доброзичливість. Вона зруйнується під тиском. Думки про співчуття породжують лише поверхнєве співчуття. Тому ці вмілі думки самі по собі не звільнять вас від пастки. Вони вмілі лише тоді, коли застосовуються як протиотрута від отрути невмілих думок. Думки про щедрість можуть тимчасово скасувати жадібність. Вони приховують її під килимом достатньо довго, щоб уважність могла безперешкодно виконувати свою роботу. Потім, коли уважність проникає до коренів процесу его, жадібність випаровується і виникає справжня щедрість.

Цей принцип можна застосовувати щодня у власній медитації. Якщо вас турбує певний вид одержимості, ви можете її нейтралізувати, створивши її протилежність. Ось приклад: якщо ви абсолютно ненавидите Чарлі, і його похмуре обличчя постійно спливає у вашій свідомості, спробуйте спрямувати на Чарлі потік любові та доброзичливості. Ви, ймовірно, позбудетеся цього миттєвого ментального образу. Тоді ви зможете продовжити медитацію.

Іноді ця тактика сама по собі не працює. Одержимість просто занадто сильна. У цьому випадку вам доведеться дещо послабити її вплив на вас, перш ніж ви зможете успішно збалансувати її. Ось тут і стає в нагоді почуття провини, одна з найбільш помилкових емоцій людини. Уважно подивіться на емоційну реакцію, від якої ви намагаєтеся позбутися. Дійсно обміркуйте її. Подивіться, як вона впливає на ваші почуття. Подивіться, як вона впливає на ваше життя, ваше щастя, ваше здоров'я та ваші стосунки. Спробуйте побачити, як вона впливає на те, як вас сприймають інші. Подивіться, як вона заважає вашому просуванню до Звільнення. Палійські писання закликають вас робити це дуже ретельно. Вони радять вам викликати в собі таке ж почуття огиди і приниження, яке ви б відчували, якби вас змусили ходити з тушею мертвої і розкладаючої тварини, прив'язаною до шиї. Вам потрібно досягти справжньої огиди. Цей крок може сам по собі вирішити проблему. Якщо ж ні, то збалансуйте залишки одержимості, знову викликавши протилежну емоцію.

Думки про жадібність охоплюють усе, що пов'язано з бажанням, від відвертої жадібності до матеріальних благ аж до тонкої потреби бути поважаним як моральна людина. Думки про ненависть охоплюють весь спектр від дріб'язкової дратівливості до вбивчої люті. Ілюзії охоплюють усе, від мрій до реальних галюцинацій. Щедрість скасовує жадібність. Доброзичливість і співчуття нейтралізують ненависть. Ви можете знайти конкретне протиотруту для будь-якої тривожної думки, якщо просто поміркуєте над нею деякий час.

Маневр **Згадайте свою мету**

6

Бувають моменти, коли в голові з'являються думки, які, здавалося б, виникають випадково. Слова, фрази або цілі речення виринають з підсвідомості без видимих причин. З'являються предмети. Миготять картинки. Це неприємне відчуття. Ваш розум нагадує прапор, що майорить на сильному вітрі. Він коливається туди-сюди, як хвилі в океані. У такі моменти часто достатньо просто згадати, чому ви тут. Ви можете сказати собі:

«Я сиджу тут не для того, щоб марнувати час на ці думки. Я тут, щоб зосередити свій розум на диханні, яке є універсальним і спільним для всіх живих істот». Іноді ваш розум заспокоїться ще до того, як ви закінчите цю рецитацію. Інколи вам доведеться повторити її кілька разів, перш ніж ви зможете знову зосередитися на диханні.

Ці техніки можна використовувати окремо або в поєднанні. При правильному застосуванні вони становлять досить ефективний арсенал для боротьби з «мавпячим розумом».

Розділ 12

Як боротися з відволікаючими факторами - II

Отже, ви прекрасно медитуєте. Ваше тіло абсолютно нерухоме, а розум повністю спокійний. Ви просто пливете за потоком дихання, вдих, видих, вдих, видих... спокійні, умиротворені та зосереджені. Все ідеально. І раптом у вашій голові з'являється зовсім інша думка: «Якби ж я мав морозиво». Це, очевидно, відволікання. Це не те, що ви повинні робити. Ви помічаєте це і повертаєтеся до дихання, до плавного потоку, вдих, видих, вдих... а потім: «А я взагалі заплатив за газ?» Ще одне відволікання. Ви помічаєте це і повертаєтеся до дихання. Вдих, видих, вдих, видих, вдих... «Вийшов новий фантастичний фільм. Може, я зможу сходити на нього у вівторок ввечері. Ні, не у вівторок, у середу занадто багато справ. Краще у четвер...» Ще одне відволікання. Ви вириваєтеся з нього і повертаєтеся до дихання, але ніколи не досягаєте мети, бо перед тим у вашій голові лунає голосок: «У мене болить спина». І так далі, відволікання за відволіканням, здається, без кінця.

Яка морока. Але в цьому і полягає суть. Ці відволікаючі фактори і є головним. Ключ полягає в тому, щоб навчитися справлятися з цими речами. Навчитися помічати їх, не потрапляючи в їхню пастку. Для цього ми тут і є. Ментальне блукання, безперечно, неприємне. Але це нормальний режим роботи вашого розуму. Не вважайте це ворогом. Це просто реальність. І якщо ви хочете щось змінити, перше, що вам потрібно зробити, — це побачити це таким, як воно є.

Коли ви вперше сідаєте, щоб зосередитися на диханні, вас вразить, наскільки неймовірно зайнятий ваш розум. Він стрибає і базикає. Він змінює напрямки і бунтує. Він ганяється за собою по колу. Він базикає. Він думає. Він фантазує і мріє. Не турбуйтеся з цього приводу. Це природно. Коли ваш розум відволікається від теми медитації, просто уважно спостерігайте за відволіканням.

Коли ми говоримо про відволікання в медитації проникнення, ми маємо на увазі будь-яку заклопотаність, яка відволікає увагу від дихання. Це підводить нас до нового, важливого правила медитації: коли будь-який психічний стан виникає настільки сильно, що відволікає вас від об'єкта медитації, на короткий час переведіть свою увагу на відволікання. Зробіть відволікання тимчасовим об'єктом медитації. Зверніть увагу на слово «тимчасовий». Воно дуже важливе. Ми не радимо вам змінювати напрямки руху посеред потоку. Ми не очікуємо, що ви будете приймати абсолютно новий об'єкт медитації кожні три секунди. Дихання завжди залишатиметься вашим основним фокусом. Ви переключаете свою увагу на відволікання лише настільки, щоб помітити певні конкретні речі про нього. Що це? Наскільки це сильне? І як довго це триває? Як тільки ви без слів відповіли на ці питання, ви закінчили вивчення цього відволікаючого фактора і повернули свою увагу до дихання. Знову зверніть увагу на ключове слово «без слів». Ці питання не є запрошенням до подальших розумових роздумів. Це б відвело вас у неправильному напрямку, до подальших

мислення. Ми хочемо, щоб ви відійшли від мислення і повернулися до безпосереднього, безслівного і неконцептуального досвіду дихання. Ці питання призначені для того, щоб звільнити вас від відволікання і дати вам розуміння його природи, а не для того, щоб ви ще більше застрягли в ньому. Вони налаштують вас на те, що вас відволікає, і допоможуть вам позбутися цього — все в один крок.

Ось у чому проблема: коли відволікання або будь-який ментальний стан виникає в розумі, він спочатку розквітає в підсвідомості. Лише через мить він піднімається до свідомості. Ця різниця в частку секунди є досить важливою, оскільки це достатньо часу для того, щоб відбулося схоплювання. Зчеплення відбувається майже миттєво, і спочатку воно відбувається в підсвідомості. Таким чином, до того часу, як зчеплення піднімається до рівня свідомого усвідомлення, ми вже почали зациклюватися на ньому. Для нас цілком природно просто продовжувати цей процес, все більше і більше застрягаючи в відволіканні, продовжуючи його спостерігати. До цього часу ми вже цілком точно думаємо про цю думку, а не просто спостерігаємо за нею з чистою увагою. Вся послідовність відбувається в одну мить. Це ставить перед нами проблему. До того часу, як ми свідомо усвідомлюємо відволікання, ми вже, в певному сенсі, застрягли в ньому. Наші три запитання є розумним засобом для лікування цієї конкретної недуги. Щоб відповісти на ці запитання, ми повинні з'ясувати якість відволікання. Для цього ми повинні відокремити себе від нього, зробити ментальний крок назад, відірватися від нього і розглянути його об'єктивно. Ми повинні перестати думати про думку або відчувати почуття, щоб розглянути їх як об'єкт дослідження. Саме цей процес є вправою в усвідомленості: неупередженій, відстороненій свідомості. Таким чином, вплив відволікаючого чинника зникає, і усвідомленість знову бере контроль над ситуацією. У цей момент усвідомленість плавно повертається до свого основного фокусу, і ми повертаємося до дихання.

Коли ви вперше почнете практикувати цю техніку, вам, ймовірно, доведеться робити це за допомогою слів. Ви будете задавати свої питання словами і отримувати відповіді словами. Однак незабаром ви зможете повністю відмовитися від формальності слів. Як тільки сформуються розумові звички, ви просто помітите відволікання, відзначите його якості і повернетеся до дихання. Це абсолютно неконцептуальний процес, і він відбувається дуже швидко. Відволікання може бути будь-чим: звуком, відчуттям, емоцією, фантазією, чим завгодно. Що б це не було, не намагайтеся його придушувати. Не намагайтеся витіснити його зі свого розуму. У цьому немає потреби. Просто спостерігайте за ним уважно, не відволікаючись. Досліджуйте відволікання без слів, і воно само собою мине. Ви побачите, що ваша увага без зусиль повертається до дихання. І не засуджуйте себе за те, що відволіклись. Відволікання — це природно. Вони приходять і йдуть.

Незважаючи на цю мудру пораду, ви все одно будете засуджувати себе. Це теж природно. Просто спостерігайте за процесом засудження як за ще одним відволіканням, а потім поверніться до дихання.

Спостерігайте за послідовністю подій: Дихання. Дихання. Виникає відволікаюча думка. Виникає розчарування через відволікаючу думку. Ви засуджуєте себе за те, що відволікаєтесь. Ви помічаєте самозасудження. Ви повертаєтесь до дихання. Дихання. Дихання. Це дійсно дуже природний, плавний цикл, якщо ви робите це правильно. Секрет, звичайно, полягає в терпінні. Якщо ви навчитеся спостерігати за цими відволікаючими думками, не втягуючись

втягуючись, все буде дуже легко. Ви просто пропливаєте крізь відволікаючі думки, і ваша увага досить легко повертається до дихання. Звичайно, та сама відволікаюча думка може з'явитися через мить. Якщо це станеться, просто спостерігайте за нею уважно. Якщо ви маєте справу зі старою, усталеною схемою мислення, це може тривати досить довго, іноді роками. Не турбуйтеся. Це теж природно. Просто спостерігайте за відволікаючою думкою і повертайтеся до дихання. Не боріться з цими відволікаючими думками. Не напружуйтеся і не боріться. Це марна трата сил. Кожна крапля енергії, яку ви витрачаєте на опір, потрапляє в комплекс думок і робить його ще сильнішим. Тому не намагайтеся витіснити такі думки зі свого розуму. Це битва, яку ви ніколи не виграєте. Просто уважно спостерігайте за відволіканням, і воно зрештою зникне. Це дуже дивно, але чим більше уваги ви приділяєте таким порушенням, тим слабкішими вони стають. Спостерігайте за ними достатньо довго і достатньо часто, з чистою увагою, і вони зникнуть назавжди. Боріться з ними, і вони набирають сили. Спостерігайте за ними з відстороненістю, і вони зникають.

Уважність – це функція, яка знешкоджує відволікаючі фактори, так само як експерт з боеприпасів може знешкодити бомбу. Слабкі відволікаючі фактори знешкоджуються одним поглядом. Спрямуйте на них світло усвідомлення, і вони миттєво зникнуть, щоб більше не повернутися. Глибоко вкорінені, звичні моделі мислення вимагають постійної уважності, яка застосовується повторно протягом будь-якого періоду часу, необхідного для того, щоб зламати їхню владу. Відволікаючі фактори – це насправді паперові тигри. Вони не мають власної сили. Їх потрібно постійно підживлювати, інакше вони вмирають. Якщо ви відмовляєтеся підживлювати їх своїм страхом, гнівом і жадібністю, вони зникають.

Уважність є найважливішим аспектом медитації. Це головне, що ви намагаєтеся розвинути. Тому насправді немає жодної потреби боротися з відволікаючими факторами. Головне — бути уважним до того, що відбувається, а не контролювати те, що відбувається. Пам'ятайте, що концентрація є інструментом. Вона є другорядною порівняно з чистою увагою. З точки зору уважності, насправді не існує такого поняття, як відволікаючий фактор. Все, що виникає в розумі, розглядається як ще одна можливість розвивати усвідомленість. Пам'ятайте, що дихання є довільним фокусом і використовується як наш основний об'єкт уваги. Відволікаючі фактори використовуються як другорядні об'єкти уваги. Вони, безперечно, є такою ж частиною реальності, як і дихання. Насправді не має великого значення, що є об'єктом усвідомленості. Ви можете бути усвідомленими щодо дихання або щодо відволікаючих факторів. Ви можете бути уважними до того, що ваш розум спокійний, а концентрація сильна, або ви можете бути уважними до того, що ваша концентрація розсіяна, а розум перебуває в абсолютному безладі. Все це є уважністю. Просто зберігайте цю уважність, і концентрація зрештою прийде.

Мета медитації не полягає в тому, щоб безперервно, вічно концентруватися на диханні. Це було б марною метою. Мета медитації не полягає в тому, щоб досягти ідеально спокійного і безтурботного розуму. Хоча це і є прекрасним станом, сам по собі він не веде до звільнення. Мета медитації полягає в тому, щоб досягти безперервної уважності. Уважність, і тільки уважність, приводить до Просвітлення.

Відволікаючі фактори бувають різних розмірів, форм і видів. Буддійська філософія розділила їх на категорії. Одна з них — категорія перешкод. Вони називаються перешкодами, тому що блокують розвиток обох компонентів медитації,

усвідомленості та концентрації. Трохи обережності щодо цього терміна: слово «перешкоди» має негативний відтінок, і дійсно, це стани розуму, які ми хочемо викоринити. Однак це не означає, що їх потрібно придушувати, уникати або засуджувати.

Візьмемо за приклад жадібність. Ми хочемо уникнути продовження будь-якого стану жадібності, що виникає, тому що продовження цього стану призводить до рабства і горя. Це не означає, що ми намагаємося викинути цю думку з розуму, коли вона з'являється. Ми просто відмовляємося заохочувати її залишатися. Ми дозволяємо їй з'явитися і дозволяємо їй піти. Коли жадібність вперше спостерігається з чистою увагою, не робиться жодних оціночних суджень. Ми просто відступаємо і спостерігаємо, як вона виникає. Вся динаміка жадібності від початку до кінця просто спостерігається таким чином. Ми не допомагаємо їй, не перешкоджаємо їй і не втручаємося в неї ні найменшим чином. Вона залишається, поки залишається. І ми дізнаємося про неї якомога більше, поки вона є. Ми спостерігаємо, що робить жадібність. Ми спостерігаємо, як вона турбує нас і як обтяжує інших. Ми помічаємо, як вона тримає нас у постійному незадоволенні, у вічному стані нездійсненого прагнення. З цього безпосереднього досвіду ми на інтуїтивному рівні переконуємося, що жадібність — це невмілий спосіб керувати своїм життям. У цьому усвідомленні немає нічого теоретичного.

З усіма перешкодами поводяться однаково, і ми розглянемо їх тут по черзі.

Бажання: Припустимо, вас відволікла якась приємна подія під час медитації. Це може бути приємна фантазія або думка про гордість. Це може бути почуття самоповаги. Це може бути думка про кохання або навіть фізичне відчуття блаженства, яке супроводжує сам досвід медитації. Що б це не було, за цим слідує стан бажання — бажання отримати те, про що ви думали, або бажання продовжити досвід, який ви переживаєте. Незалежно від його природи, ви повинні поводитися з бажанням наступним чином. Помічайте думку або відчуття, коли вони виникають. Помічайте психічний стан бажання, який супроводжує їх, як окрему річ. Помічайте точну міру або ступінь цього бажання. Потім помічайте, як довго воно триває і коли воно нарешті зникає. Коли ви це зробите, поверніть свою увагу до дихання.

Відраза: Припустимо, що вас відволікає якийсь негативний досвід. Це може бути щось, чого ви боїтеся, або якась настирлива турбота. Це може бути почуття провини, депресія або біль. Незалежно від фактичної сутності думки або відчуття, ви відкидаєте або придушуйте його — намагаєтеся уникнути, чинити опір або заперечувати. Поводження з цим, по суті, таке саме. Спостерігайте за виникненням думки або відчуття. Зверніть увагу на стан відторгнення, який супроводжує її. Оцініть ступінь або інтенсивність цього відторгнення. Подивіться, як довго воно триває і коли зникає. Потім поверніть свою увагу до дихання.

Летаргія: Летаргія буває різного ступеня та інтенсивності, від легкої сонливості до повної млявості. Ми говоримо тут про психічний стан, а не про фізичний. Сонливість або фізична втома — це щось зовсім інше, і в буддистській системі класифікації це було б віднесено до фізичних відчуттів. Психічна летаргія тісно пов'язана з відразою, оскільки є одним із хитрих способів розуму уникати тих питань, які він вважає неприємними. Летаргія — це свого роду вимкнення психічного апарату, притуплення чуттєвої та когнітивної гостроти. Це нав'язана дурість, що вдає сон. З цим

бути важко подолати, оскільки її наявність прямо суперечить застосуванню уважності. Летаргія є майже протилежністю уважності. Проте уважність є ліками і від цієї перешкоди, і спосіб боротьби з нею є таким самим. Помічайте стан сонливості, коли він виникає, і помічайте його масштаб або ступінь. Помічайте, коли він виникає, як довго триває і коли минає. Єдине, що тут є особливим, — це важливість вчасно помітити це явище. Ви повинні вчасно його помітити і відразу ж застосувати велику дозу чистої усвідомленості. Якщо ви дозволите йому розвинутися, його зростання, ймовірно, перевершить вашу силу усвідомленості. Коли лінощі перемагають, результатом є занурення розуму і/або сон.

Збудження: Стани неспокою і занепокоєння є проявом психічного збудження. Ваш розум постійно метушиться, відмовляючись зосередитися на чомусь одному. Ви можете знову і знову обмірковувати одні й ті ж питання. Але навіть тут переважає відчуття неспокою. Розум відмовляється зосередитися на чомусь одному. Він постійно метушиться. Лікування цього стану полягає в тій самій базовій послідовності. Неспокій надає свідомості певного відчуття. Ви можете назвати це смаком або текстурою. Як би ви це не назвали, це неспокійне відчуття є визначеною характеристикою. Шукайте його. Як тільки ви його виявили, зверніть увагу, наскільки воно присутнє. Зверніть увагу, коли воно виникає. Поспостерігайте, як довго воно триває, і подивіться, коли воно зникає. Потім поверніть свою увагу до дихання.

Сумнів: Сумнів має своє особливе відчуття у свідомості. Палийські тести дуже добре його описують. Це відчуття людини, яка блукає пустелею і доходить до немаркованого перехрестя. Яку дорогу їй обрати? Неможливо сказати. Тож вона просто стоїть там, вагаючись. Однією з поширених форм, які це набуває в медитації, є внутрішній діалог, приблизно такий: «Що я роблю, просто сидючи так? Чи я дійсно щось отримую від цього? О! Звичайно, отримую. Це добре для мене. Так написано в книзі. Ні, це божевілля. Це марна трата часу. Ні, я не здамся. Я сказав, що буду це робити, і я буду це робити. Або я просто впертий? Я не знаю. Я просто не знаю». Не потрапляйте в цю пастку. Це лише ще одна перешкода. Ще одна маленька димова завіса розуму, яка заважає вам зробити найстрашнішу річ у світі: насправді усвідомити, що відбувається. Щоб впоратися з сумнівами, просто усвідомте цей психічний стан коливання як об'єкт спостереження. Не потрапляйте в пастку. Відступіть і подивіться на нього. Подивіться, наскільки він сильний. Подивіться, коли він з'являється і як довго триває. Потім спостерігайте, як він зникає, і поверніться до дихання.

Це загальна схема, яку ви будете використовувати для будь-яких відволікаючих факторів, що виникають. Під відволікаючими факторами ми маємо на увазі будь-який психічний стан, що виникає і заважає вашій медитації. Деякі з них досить тонкі. Корисно перелічити деякі з можливих варіантів. Негативні стани досить легко помітити: невпевненість, страх, гнів, депресія, роздратування і фрустрація.

Потяг і бажання виявити трохи складніше, оскільки вони можуть стосуватися речей, які ми зазвичай вважаємо доброчесними або благородними. Ви можете відчувати бажання вдосконалити себе. Ви можете відчувати прагнення до більшої доброчесності. Ви навіть можете розвинути прихильність до блаженства самого досвіду медитації. Трохи важко відірватися від таких альтруїстичних почуттів. Зрештою, це лише ще більше жадібність. Це бажання задоволення і хитрий спосіб ігнорувати реальність сьогодення.

Однак найскладнішими є ті дійсно позитивні психічні стани, які проникають у вашу медитацію. Щастя, спокій, внутрішнє задоволення, співчуття і милосердя до всіх істот у всьому світі. Ці психічні стани настільки приємні і доброзичливі, що ви ледве можете змусити себе від них відірватися. Ви відчуваєте себе зрадником людства. Немає потреби відчувати себе так. Ми не радимо вам відкидати ці психічні стани або ставати безсердечними роботами. Ми просто хочемо, щоб ви бачили їх такими, якими вони є. Це психічні стани. Вони приходять і йдуть. Вони виникають і зникають. У міру продовження медитації ці стани будуть виникати все частіше. Секрет полягає в тому, щоб не прив'язуватися до них. Просто спостерігайте за кожним, коли він виникає. Подивіться, що це, наскільки він сильний і як довго триває. Потім спостерігайте, як він відпливає. Це все лише ще одне швидкоплинне шоу вашого власного психічного всесвіту.

Так само, як дихання відбувається поетапно, так само і психічні стани. Кожен подих має початок, середину і кінець. Кожен психічний стан має народження, зростання і занепад. Ви повинні прагнути чітко бачити ці етапи. Однак це нелегко зробити. Як ми вже зазначали, кожна думка і відчуття спочатку виникають у несвідомій області розуму і лише пізніше піднімаються до свідомості. Зазвичай ми усвідомлюємо такі речі лише після того, як вони виникли у свідомості і пробули там деякий час. Насправді ми зазвичай усвідомлюємо відволікання лише тоді, коли вони вже відпустили нас і вже зникають. Саме в цей момент ми раптово усвідомлюємо, що були десь, мріяли, фантазували чи ще щось. Цілком очевидно, що це занадто пізно в ланцюжку подій. Ми можемо назвати це явище «ловити лева за хвіст», і це невміле заняття. Як і в разі зіткнення з небезпечною твариною, ми повинні підходити до психічних станів прямо. Терпляче ми навчимося розпізнавати їх, коли вони виникають із дедалі глибших рівнів нашого свідомого розуму.

Оскільки психічні стани виникають спочатку в несвідомому, щоб впіймати виникнення психічного стану, ви повинні поширити свою свідомість на цю несвідому область. Це важко, тому що ви не можете бачити, що там відбувається, принаймні не так, як ви бачите свідому думку. Але ви можете навчитися відчувати неясне відчуття руху і діяти за допомогою свого роду психічного дотику. Це приходить з практикою, і ця здатність є ще одним ефектом глибокого спокою концентрації. Концентрація уповільнює виникнення цих психічних станів і дає вам час відчути кожен з них, що виникає з підсвідомості, ще до того, як ви побачите його у свідомості. Концентрація допомагає вам поширити свою свідомість вниз, у ту киплячу темряву, де починаються думки і відчуття.

У міру поглиблення концентрації ви набуваєте здатності бачити думки і відчуття, що виникають повільно, як окремі бульбашки, кожна з яких є окремою і має простір між собою. Вони повільно виринають з підсвідомості. Вони залишаються деякий час у свідомості, а потім відпливають.

Застосування усвідомлення до психічних станів є точним процесом. Це особливо стосується почуттів або відчуттів. Дуже легко переоцінити відчуття. Тобто додати до нього щось понад те, що насправді є. Так само легко недооцінити відчуття, сприйняти його частково, а не повністю. Ідеалом, до якого ви прагнете, є повне переживання кожного психічного стану, саме таким, яким він є, не додаючи до нього нічого і не пропускаючи жодної частини.

Давайте візьмемо за приклад біль у нозі. Насправді це чисте відчуття, що тече. Воно постійно змінюється, ніколи не залишається однаковим від однієї миті до іншої. Воно переміщається з одного місця в інше, а його інтенсивність то зростає, то спадає. Біль — це не річ. Це подія. До нього не слід додавати жодних понять і не пов'язувати з ним жодних асоціацій. Чисте, неперешкожане усвідомлення цієї події дозволить сприймати її просто як поточну енергетичну модель і нічого більше. Без думок і без відторгнення. Лише енергія.

На початку нашої практики медитації нам потрібно переосмислити наші базові припущення щодо концептуалізації. Більшість з нас отримали високі оцінки в школі та в житті за здатність логічно маніпулювати психічними явищами — концептами. Ми вважаємо, що наша кар'єра, більша частина нашого успіху в повсякденному житті, наші щасливі стосунки є в основному результатом нашого успішного маніпулювання поняттями. Однак, розвиваючи усвідомленість, ми тимчасово призупиняємо процес концептуалізації і зосереджуємося на чистій природі психічних явищ. Під час медитації ми прагнемо відчути розум на рівні, що передують поняттям.

Але людський розум концептуалізує такі явища, як біль. Ви починаєте думати про нього як про «біль». Це концепція. Це ярлик, щось, додане до самого відчуття. Ви створюєте ментальний образ, картинку болю, бачите його як форму. Ви можете бачити схему ноги з боєм, обведеним якимось приємним кольором. Це дуже креативно і надзвичайно цікаво, але не те, чого ми хочемо. Це концепції, додані до живої реальності. Швидше за все, ви будете думати: «У мене болить нога». «Я» — це концепція. Це щось додаткове, додане до чистого досвіду.

Коли ви вводите «я» в процес, ви створюєте концептуальний розрив між реальністю і усвідомленням, яке бачить цю реальність. Такі думки, як «я», «моє» або «моє» не мають місця в безпосередньому усвідомленні. Вони є сторонніми доповненнями, і до того ж підступними. Коли ви вводите «я» в картину, ви ототожнюєте себе з боєм. Це просто додає йому ваги. Якщо ви залишите «я» поза процесом, біль не буде болючим. Це буде просто чистий потік енергії. Він може бути навіть прекрасним. Якщо ви помітите, що «я» втручається у ваше переживання болю або будь-якого іншого відчуття, просто спостерігайте за цим уважно. Зверніть увагу на феномен особистої ідентифікації з боєм.

Однак загальна ідея майже занадто проста. Ви хочете дійсно бачити кожне відчуття, чи то біль, блаженство чи нудьга. Ви хочете повністю пережити це в його природній і непідробній формі. Є тільки один спосіб це зробити. Ваш час повинен бути точним. Ваша свідомість кожного відчуття повинна точно узгоджуватися з виникненням цього відчуття. Якщо ви вловите його трохи запізно, ви пропустите початок. Ви не отримаєте всього. Якщо ви тримаєтеся за будь-яке відчуття після того, як воно залишилося в пам'яті, саме відчуття зникає, і, тримаючись за цю пам'ять, ви пропускаєте виникнення наступного відчуття. Це дуже делікатна операція. Ви повинні рухатися вперед у теперішньому часі, підбираючи речі і відпускаючи їх без будь-яких затримок. Для цього потрібна дуже легка рука. Ваше ставлення до відчуттів ніколи не повинно бути пов'язане з минулим або майбутнім, а завжди з простим і безпосереднім сьогоденням.

Людський розум прагне концептуалізувати явища і розвинув для цього безліч хитрих способів. Кожне просте відчуття викличе спалах концептуального мислення, якщо ви дозволите розуму діяти на свій розсуд. Візьмемо, наприклад, слух. Ви сидите в медитації, і хтось у сусідній кімнаті упускає тарілку. Звуки досягають вашого вуха. Ви миттєво бачите картинку тієї іншої кімнати. Ви, ймовірно, бачите також людину, яка впустила тарілку. Якщо це знайоме вам середовище, скажімо, ваш власний дім, ви, ймовірно, побачите в уяві тривимірний кольоровий фільм про те, хто впустив тарілку і яка саме тарілка впала. Вся ця послідовність миттєво з'являється у свідомості. Вона просто виринає з підсвідомості настільки яскраво, чітко і переконливо, що витісняє все інше з поля зору. Що відбувається з первинним відчуттям, чистим досвідом слуху? Воно загубилося в суматосі, повністю затьмарене і забуте. Ми втрачаємо реальність. Ми входимо у світ фантазії.

Ось ще один приклад: ви сидите в медитації, і до вашого вуха доноситься звук. Це просто невиразний шум, щось на зразок приглушеного хрускоту; це може бути що завгодно. Далі, ймовірно, відбудеться щось таке. «Що це було? Хто це зробив? Звідки це взялося? Як далеко це було? Чи це небезпечно?». І так далі, і далі, не отримуючи відповідей, крім ваших фантазійних проєкцій. Концептуалізація — це підступно хитрий процес. Вона проникає у ваш досвід і просто бере над ним верх. Коли ви чуєте звук під час медитації, зверніть увагу лише на досвід слуху. Тільки на це. Те, що насправді відбувається, настільки просте, що ми можемо і дійсно пропускаємо це. Звукові хвилі потрапляють у вуха за певним унікальним алгоритмом. Ці хвилі перетворюються на електричні імпульси в мозку, і ці імпульси представляють звуковий алгоритм свідомості. Ось і все. Ніяких картинок. Ніяких фільмів у голові. Ніяких концепцій. Ніяких внутрішніх діалогів про питання. Тільки шум. Реальність елегантно проста і без прикрас. Коли ви чуєте звук, будьте уважні до процесу слухання. Все інше — лише додатковий шум. Відкиньте його. Те саме правило стосується кожного відчуття, кожної емоції, кожного досвіду, який ви можете мати. Уважно придивіться до власного досвіду. Прокопайтеся крізь шари ментального мотлоху і подивіться, що насправді там є. Ви будете здивовані, наскільки це просто і наскільки це прекрасно.

Бувають випадки, коли одночасно виникає кілька відчуттів. Ви можете одночасно відчувати страх, стискання в шлунку, біль у спині та свербіж у лівому вушному мочку. Не сидіть у розгубленості. Не перемикайтеся з одного на інше і не думайте, що вибрати. Одне з них буде найсильнішим. Просто відкрийтеся, і найнаполегливіше з цих явищ вторгнеться і вимагатиме вашої уваги. Приділіть йому увагу, достатню для того, щоб побачити, як воно зникає. Потім поверніться до дихання. Якщо вторгнеться інше, дозвольте йому ввійти. Коли це закінчиться, поверніться до дихання.

Однак цей процес можна завести занадто далеко. Не сидіть, шукаючи речі, на які слід звернути увагу. Зберігайте усвідомленість дихання, поки щось інше не втрутиться і не відверне вашу увагу. Коли ви відчуєте, що це відбувається, не боріться з цим. Дозвольте своїй увазі природно перейти до відволікаючого фактору і тримайте її там, поки відволікаючий фактор не зникне. Потім поверніться до дихання. Не шукайте інших фізичних або психічних явищ. Просто поверніться до дихання. Дозвольте їм прийти до вас. Звичайно, будуть моменти, коли ви відволічетесь. Навіть після тривалої практики ви раптом прокинетеся і зрозумієте, що вже деякий час відволікалися. Не зневіряйтеся. Усвідомте, що ви відволікалися протягом

такий-то час, і поверніться до дихання. Немає жодної потреби в негативній реакції. Сам факт усвідомлення того, що ви відхилилися від курсу, є активною свідомістю. Це вправа чистої уважності сама по собі.

Уважність зростає завдяки вправам на уважність. Це як тренування м'язів. Кожного разу, коли ви їх тренуєте, ви трохи їх накачуєте. Ви робите їх трохи сильнішими. Сам факт, що ви відчули це пробудження, означає, що ви щойно покращили свою силу уважності. Це означає, що ви перемогли. Поверніться до дихання без жалю. Однак жаль є умовним рефлексом і може з'явитися в будь-якому випадку — це ще одна психічна звичка. Якщо ви відчуваєте розчарування, зневіру або засуджуєте себе, просто спостерігайте за цим з чистою увагою. Це лише ще одне відволікання. Приділіть йому трохи уваги, спостерігайте, як воно зникає, і поверніться до дихання.

Правила, які ми щойно розглянули, можуть і повинні бути ретельно застосовані до всіх ваших психічних станів. Ви вважатимете це абсолютно безжальним приписом. Це найважча робота, яку ви коли-небудь виконували. Ви виявите, що відносно охоче застосовуєте цю техніку до певних частин свого досвіду, а до інших частин ви абсолютно не хочете її застосовувати.

Медитація трохи нагадує психічну кислоту. Вона повільно роз'їдає все, на що ви її наносите. Ми, люди, дуже дивні істоти. Нам подобається смак певних отрут, і ми вперто продовжуємо їх їсти, навіть коли вони нас вбивають. Думки, до яких ми прив'язані, є отрутою. Ви виявите, що дуже хочете викоринити деякі думки, в той час як інші рівно оберігаєте і плачете. Така вже людська природа.

Медитація віпассана — це не гра. Ясна усвідомленість — це більше, ніж приємне проведення часу. Це шлях, що веде вгору і назовні з болота, в якому ми всі застрягли, болота наших власних бажань і відрази. Відносно легко застосувати усвідомленість до найгірших аспектів вашого існування. Коли ви побачите, як страх і депресія випаровуються в гарячому, інтенсивному промені усвідомленості, ви захочете повторити цей процес. Це неприємні психічні стани. Вони болять. Ви хочете позбутися цих речей, бо вони вас турбують. Набагато складніше застосувати той самий процес до психічних станів, які ви цінуєте, таких як патріотизм, батьківська опіка або справжнє кохання. Але це так само необхідно. Позитивні прив'язаності тримають вас у болоті так само впевнено, як і негативні прив'язаності. Ви можете піднятися над болотом настільки, щоб дихати трохи легше, якщо будете старанно практикувати медитацію Віпассана. Медитація Віпассана — це шлях до Ніббани. І з розповідей тих, хто доклав великих зусиль, щоб досягти цієї високої мети, можна зробити висновок, що це варте всіх зусиль.

Розділ 13

Уважність (Саті)

Уважність — це англійський переклад палійського слова «саті». Саті — це діяльність. Що це таке? Точної відповіді на це питання не існує, принаймні у вигляді слів. Слова створюються символічними рівнями розуму і описують ті реалії, з якими має справу символічне мислення. Уважність є досимволічною.

Вона не прив'язана до логіки. Проте, усвідомленість можна відчутти — досить легко — і її можна описати, якщо пам'ятати, що слова — це лише пальці, які вказують на місяць. Вони не є самою річчю. Справжній досвід лежить за межами слів і над символами. Уважність можна описати зовсім іншими словами, ніж ті, що будуть використані тут, і кожне з цих описів все одно буде правильним.

Уважність — це тонкий процес, який ви використовуєте саме в цей момент. Той факт, що цей процес лежить вище і поза словами, не робить його нереальним — навпаки. Уважність — це реальність, яка породжує слова — слова, що йдуть за нею, є лише блідими тінями реальності. Тому важливо розуміти, що все, що йде далі, є аналогією. Це не буде мати досконалого сенсу. Це завжди залишатиметься поза вербальною логікою. Але ви можете це відчутти. Техніка медитації під назвою Віпассана (проникнення), яку Будда представив близько двадцяти п'яти століть тому, є набором розумових дій, спеціально спрямованих на відчуття стану безперервної уважності.

Коли ви вперше усвідомлюєте щось, перед тим, як ви концептуалізуєте цю річ, перед тим, як ви її ідентифікуєте, настає мить чистого усвідомлення. Це стадія усвідомленості. Зазвичай ця стадія дуже коротка. Це мить, яка пролітає, коли ви фокусуєте свій погляд на речі, коли ви фокусуєте свій розум на речі, перед тим, як ви її об'єктивуєте, зафіксуєте її в своєму розумі і відокремите від решти існування. Це відбувається безпосередньо перед тим, як ви починаєте думати про неї — перед тим, як ваш розум каже: «О, це собака». Цей плінний, м'яко сфокусований момент чистої усвідомленості і є усвідомленість. У цей короткий миттєвий момент ви сприймаєте річ як не-річ. Ви переживаєте м'якопливучий момент чистого досвіду, який взаємопов'язаний з рештою реальності, а не відокремлений від неї. Уважність дуже схожа на те, що ви бачите периферійним зором, на відміну від чіткої фокусування нормального або центрального зору. Проте цей момент м'якої, нефокусованої свідомості містить дуже глибоке знання, яке втрачається, як тільки ви фокусуєте свій розум і об'єктивуєте об'єкт у річ. У процесі звичайного сприйняття крок уважності настільки швидкоплинний, що його неможливо помітити. Ми виробили звичку розтрачувати свою увагу на всіх інших етапах, зосереджуючись на сприйнятті, розпізнаючи сприйняття, позначаючи його і, головне, залучаючись до довгої низки символічних думок про нього. Той первісний момент усвідомленості швидко проходить. Мета вищезгаданої медитації віпассана (або проникнення) полягає в тому, щоб навчити нас подовжувати цей момент усвідомленості.

Коли ця уважність подовжується за допомогою відповідних технік, ви виявляєте, що цей досвід є глибоким і змінює ваше уявлення про всесвіт. Однак цьому стану сприйняття потрібно навчитися, і для цього потрібна регулярна практика. Коли ви навчитеся цій техніці, ви виявите, що уважність має багато цікавих аспектів.

Усвідомленість — це дзеркальне мислення. Вона відображає лише те, що відбувається в даний момент, і саме так, як це відбувається. Немає упереджень.

Усвідомленість — це спостереження без осуду. Це здатність розуму спостерігати без критики. Маючи цю здатність, людина бачить речі без засудження чи осуду. Ніщо її не дивує. Вона просто виявляє збалансований інтерес до речей саме такими, якими вони є у своєму природному стані. Вона не приймає рішень і не судить. Вона просто спостерігає.

Нам психологічно неможливо об'єктивно спостерігати за тим, що відбувається всередині нас, якщо ми одночасно не приймаємо наявність різних станів нашого розуму. Це особливо стосується неприємних станів розуму. Щоб спостерігати за своїм страхом, ми повинні прийняти той факт, що ми боїмося. Ми не можемо досліджувати свою депресію, не приймаючи її повністю. Те саме стосується роздратування і хвилювання, фрустрації та всіх інших неприємних емоційних станів. Ви не можете повністю дослідити щось, якщо ви зайняті роздумами про його існування. Який би досвід ми не переживали, усвідомленість просто приймає його. Це просто ще одна подія в житті, ще одна річ, про яку слід пам'ятати. Без гордості, без сорому, без особистого інтересу — те, що є, те є.

Уважність — це неупереджена пильність. Вона не займає нічию сторону. Вона не заціклюється на тому, що сприймається. Вона просто сприймає. Уважність не захоплюється хорошими психічними станами. Вона не намагається уникнути поганих психічних станів. Вона не чіпляється за приємне і не тікає від неприємного. Уважність сприймає всі переживання як рівноцінні, всі думки як рівноцінні, всі почуття як рівноцінні. Нічого не придушується. Нічого не пригнічується. Уважність не має улюблених.

Уважність — це неконцептуальна свідомість. Інший англійський термін для Satī — «гола увага». Це не мислення. Вона не залучається до думок чи концепцій. Вона не заціклюється на ідеях, думках чи спогадах. Вона просто дивиться. Уважність реєструє досвід, але не порівнює його. Вона не позначає його ярликами і не класифікує. Вона просто спостерігає за всім, ніби це відбувається вперше. Це не аналіз, який базується на роздумах і спогадах. Це, скоріше, безпосереднє і безпосереднє переживання того, що відбувається, без посередництва думки. Воно передусім думці в процесі сприйняття.

Уважність — це усвідомлення сьогодення. Вона відбувається тут і зараз. Це спостереження за тим, що відбувається прямо зараз, у даний момент. Вона назавжди залишається в сьогоденні, безперервно піднімаючись на гребені хвилі, що проходить. Якщо ви згадуєте свого вчителя другого класу, це пам'ять. Коли ви усвідомлюєте, що згадуєте свого вчителя другого класу, це уважність. Якщо ви потім концептуалізуєте цей процес і кажете собі: «О, я згадую», це є мисленням.

Уважність — це неогоїстична пильність. Вона відбувається без посилення на себе. З уважністю людина бачить всі явища без посилань на поняття «я», «мій» або «моє». Наприклад, припустимо, у вас болить ліва нога. Звичайна свідомість сказала б: «У мене болить». Використовуючи уважність, людина просто відзначила б це відчуття як відчуття. Ви не додаєте до цього додаткового поняття «я». Уважність не дозволяє додавати до сприйняття нічого зайвого або віднімати від нього. Ви нічого не підсилюєте. Ви нічого не підкреслюєте. Ви просто спостерігаєте за тим, що є, без спотворення.

Уважність — це усвідомлення без мети. У уважності людина не прагне результатів. Вона не намагається нічого досягти. Коли людина уважна, вона переживає реальність у теперішньому моменті в будь-якій формі. Немає нічого, чого потрібно досягти. Є тільки спостереження.

Уважність — це усвідомлення змін. Це спостереження за плином досвіду. Це спостереження за тим, як все змінюється. Це спостереження за народженням, зростанням і зрілістю всіх явищ. Це спостереження за занепадом і смертю явищ. Уважність — це спостереження за речами мить за миттю, безперервно. Це спостереження за всіма явищами — фізичними, психічними чи емоційними — за всім, що відбувається в даний момент у свідомості. Людина просто сидить і спостерігає за виставою. Уважність — це спостереження за основою природою кожного минулого явища. Це спостереження за тим, як щось виникає і зникає. Це спостереження за тим, як це щось впливає на наші почуття і як ми на це реагуємо. Це спостереження за тим, як це впливає на інших. У уважності людина є неупередженим спостерігачем, чие єдине завдання — стежити за постійно мінливим видовищем внутрішнього всесвіту. Зверніть увагу на останній пункт. У уважності людина спостерігає за внутрішнім всесвітом. Медитуючий, який розвиває усвідомленість, не переймається зовнішнім всесвітом. Він існує, але в медитації предметом дослідження є власний досвід, власні думки, власні почуття та власні сприйняття. У медитації людина є власною лабораторією. Внутрішній всесвіт має величезний запас інформації, що містить відображення зовнішнього світу та багато іншого. Дослідження цього матеріалу веде до повної свободи.

Уважність — це спостереження з участю. Медитуючий є одночасно і учасником, і спостерігачем. Якщо людина спостерігає за своїми емоціями або фізичними відчуттями, вона відчуває їх у той самий момент. Уважність — це не інтелектуальна свідомість. Вона просто є. Уважність є об'єктивною, але вона не є холодною або байдужою. Це пробуджене переживання життя, пильне участь у безперервному процесі життя.

Уважність — це поняття, яке надзвичайно важко визначити словами — не тому, що воно складне, а тому, що воно занадто просте і відкрите. Та сама проблема виникає в усіх сферах людського досвіду. Найпростіші поняття завжди найважче визначити. Погляньте на словник, і ви побачите яскравий приклад. Довгі слова зазвичай мають лаконічні визначення, але для коротких базових слів, таких як «the» і «is», визначення можуть займати цілу сторінку. А у фізиці найскладнішими для опису є найпростіші функції — ті, що стосуються найфундаментальніших реалій квантової механіки. Уважність — це досимвольна функція. Ви можете цілий день гратися зі словами-символами, але ніколи

повністю її визначити. Ми ніколи не зможемо повністю виразити, що це таке. Однак ми можемо сказати, що вона робить.

Три фундаментальні дії

Існує три основні види діяльності, пов'язані з усвідомленістю. Ми можемо використовувати ці види діяльності як функціональні визначення цього терміна: (1) усвідомленість нагадує нам про те, що ми повинні робити; (2) вона бачить речі такими, якими вони є насправді; і (3) вона бачить глибинну природу всіх явищ. Давайте розглянемо ці визначення більш детально.

Уважність нагадує вам про те, що ви повинні робити. Під час медитації ви зосереджуєте свою увагу на одному об'єкті. Коли ваш розум відволікається від цього фокусу, саме уважність нагадує вам, що ваш розум відволікається і що ви повинні робити. Саме уважність повертає ваш розум до об'єкта медитації. Все це відбувається миттєво і без внутрішнього діалогу. Уважність — це не мислення. Повторна практика медитації закріплює цю функцію як розумову звичку, яка потім переноситься на решту вашого життя. Серйозний медитуючий постійно приділяє увагу подіям, день у день, незалежно від того, чи сидить він офіційно в медитації, чи ні. Це дуже високий ідеал, до якого ті, хто медитують, можуть прагнути протягом років або навіть десятиліть. Наша звичка застрягати в думках має багаторічну історію, і ця звичка буде триматися найнаполегливішим чином. Єдиний вихід — бути настільки ж наполегливим у культивуванні постійної уважності. Коли уважність присутня, ви помітите, коли застрягнете у своїх думках. Саме це помічання дозволяє вам вийти з процесу мислення і звільнитися від нього. Уважність потім повертає вашу увагу до належного фокусу. Якщо ви в цей момент медитуєте, то ваша увага буде зосереджена на формальному об'єкті медитації. Якщо ви не медитуєте, то це буде просто застосування чистої уваги, просто чисте помічання всього, що виникає, без втручання — «А, ось це виникає... а тепер це, а тепер це... а тепер це».

Уважність є одночасно і чистою увагою, і функцією, яка нагадує нам про необхідність звертати чисту увагу, якщо ми перестали це робити. Чиста увага — це помічання. Вона відновлює себе просто тим, що помічає, що її не було. Як тільки ви помічаєте, що не помічали, то, за визначенням, ви помічаєте і знову повертаєтеся до чистої уваги.

Уважність створює своє власне особливе відчуття у свідомості. Вона має смак — легкий, чіткий, енергійний смак. У порівнянні з нею свідомо думка є важкою, громіздкою і вибагливою. Але знову ж таки, це лише слова. Ваша власна практика покаже вам різницю. Тоді ви, ймовірно, придумаєте свої власні слова, і слова, використані тут, стануть зайвими. Пам'ятайте, практика — це головне.

Уважність бачить речі такими, якими вони є насправді. Вона нічого не додає до сприйняття і нічого не віднімає. Вона нічого не спотворює. Це чиста увага, яка просто дивиться на все, що виникає. Свідоме мислення накладає на наш досвід свої уявлення, обтяжує нас концепціями та ідеями, занурює нас у вир планів і турбот, страхів і фантазій. Коли

будучи уважним, ви не граєте в цю гру. Ви просто помічаєте те, що виникає в розумі, а потім помічаєте наступне. «А, це... і це... і тепер це». Це насправді дуже просто.

Уважність бачить справжню природу всіх явищ. Уважність і тільки уважність може сприймати три основні характеристики, які, як вчить буддизм, є найглибшими істинами існування. У палі ці три характеристики називаються Анічча (непостійність), Дуккха (незадоволеність) та Анатта (безкорисливість — відсутність постійної, незмінної сутності, яку ми називаємо Душею або Я). Ці істини не присутні в буддійському вченні як догми, що вимагають сліпої віри. Буддисти вважають, що ці істини є універсальними і очевидними для кожного, хто бажає дослідити їх належним чином. Уважність є методом дослідження. Тільки уважність має силу розкрити найглибший рівень реальності, доступний для людського спостереження. На цьому рівні спостереження людина бачить наступне: (а) всі обумовлені речі є за своєю природою тимчасовими; (б) кожна мирська річ, зрештою, є незадовільною; і (в) насправді не існує незмінних або постійних сутностей, а є тільки процеси.

Уважність працює як електронний мікроскоп. Тобто вона діє на настільки тонкому рівні, що дозволяє безпосередньо бачити ті реалії, які для свідомого мислення є, в кращому випадку, теоретичними конструкціями. Уважність бачить мінливий характер кожного сприйняття. Вона бачить тимчасовий і минулий характер усього, що сприймається. Вона також бачить внутрішню незадовільну природу всіх обумовлених речей. Вона бачить, що немає сенсу чіплятися за будь-яке з цих минулих явищ. Мир і щастя не можна знайти таким чином. І нарешті, уважність бачить внутрішню безкорисливість усіх явищ. Вона бачить, як ми довільно вибрали певний набір сприйняття, відокремили їх від решти бурхливого потоку досвіду, а потім концептуалізували їх як окремі, стійкі сутності. Уважність насправді бачить ці речі. Вона не думає про них, вона бачить їх безпосередньо.

Коли вона повністю розвинена, Уважність бачить ці три атрибути існування безпосередньо, миттєво і без посередництва свідомої думки. Насправді, навіть атрибути, які ми щойно розглянули, є по суті довільними. Вони насправді не існують як окремі елементи. Вони є виключно результатом наших зусиль, щоб взяти цей фундаментально простий процес, який називається Уважність, і виразити його в громіздких і по суті невідповідних символах свідомого рівня. Уважність — це процес, але він не відбувається поетапно. Це цілісний процес, який відбувається як єдине ціле: ви помічаєте власну відсутність уважності; і саме це помічання є результатом уважності; а уважність — це чиста увага; а чиста увага — це помічання речей такими, якими вони є, без спотворення; а те, якими вони є, — це Анічча, Дуккха та Анатта (непостійність, незадоволеність та без-я). Все це відбувається протягом декількох миттєвостей. Однак це не означає, що ви миттєво досягнете звільнення (звільнення від усіх людських слабкостей) в результаті вашої першої миті усвідомленості. Навчитися інтегрувати цей матеріал у ваше свідоме життя — це ще один цілий процес. А навчитися продовжувати цей стан усвідомленості — це ще інший процес. Однак це радісні процеси, і вони варті зусиль.

Медитація усвідомленості (Саті) та проникнення (Віпассана)

Усвідомленість є центром медитації Віпассана і ключем до всього процесу. Вона є одночасно метою цієї медитації і засобом для досягнення цієї мети. Ви досягаєте усвідомленості, стаючи все більш усвідомленими. Іншим палійським словом, яке перекладається англійською як «усвідомленість», є **Appamada**, що означає «недбалість» або «відсутність божевілля». Той, хто постійно звертає увагу на те, що насправді відбувається в його розумі, досягає стану абсолютної розсудливості.

Палійський термін «саті» також має значення «пам'ятати». Це не пам'ять у сенсі ідей та образів з минулого, а скоріше чітке, пряме, безслівне знання того, що є, а що немає, що є правильним, а що неправильним, що ми робимо і як ми повинні це робити. Уважність нагадує медитуючому, що він повинен зосередити свою увагу на правильному об'єкті в правильний час і докласти саме стільки енергії, скільки потрібно для виконання завдання. Коли ця енергія застосовується правильно, медитуючий постійно перебуває в стані спокою і пильності. Поки цей стан зберігається, ті стани розуму, які називаються «перешкодами» або «психічними подразниками», не можуть виникнути — немає жадібності, немає ненависті, немає похоті чи ліні. Але ми всі люди і ми помиляємося. Більшість з нас дуже людські і ми помиляємося знову і знову. Незважаючи на чесні зусилля, медитуючий час від часу втрачає свою уважність і опиняється в ситуації, коли він застряг у якійсь прикрій, але нормальній людській помилці. Саме уважність помічає цю зміну. І саме уважність нагадує йому про необхідність застосувати енергію, необхідну для того, щоб вибратися з цієї ситуації. Такі помилки трапляються знову і знову, але їх частота зменшується з практикою. Як тільки уважність відсуває ці психічні забруднення, на їх місце можуть прийти більш здорові стани розуму. Ненависть поступається місцем люблячій доброті, жадоба замінюється відстороненістю. Саме уважність помічає і цю зміну і нагадує медитуючому віпассана про необхідність підтримувати ту додаткову психічну гостроту, яка потрібна для збереження цих більш бажаних станів розуму. Уважність робить можливим зростання мудрості і співчуття. Без уважності вони не можуть розвинути до повної зрілості.

Глибоко в душі лежить психічний механізм, який приймає те, що розум сприймає як прекрасні та приємні переживання, і відкидає ті переживання, які сприймаються як потворні та болісні. Цей механізм породжує ті стани розуму, яких ми навчаємося уникати, — такі речі, як жадібність, жага, ненависть, відраза та заздрість. Ми вирішили уникати цих перешкод не тому, що вони є злими в звичайному розумінні цього слова, а тому, що вони є компульсивними; тому, що вони захоплюють розум і повністю привертають увагу; тому, що вони кружляють у вузьких маленьких колах думок; і тому, що вони відгороджують нас від живої реальності.

Ці перешкоди не можуть виникнути, коли присутня уважність. Уважність – це увага до реальності сьогодення, а отже, вона прямо протилежна затуманеному стану розуму, який характеризує перешкоди. Як медитатори, тільки коли ми втрачаємо уважність, глибинні механізми нашого розуму беруть верх – хапання, чіпляння і відкидання. Тоді виникає опір, який затьмарює нашу свідомість. Ми не помічаємо, що відбувається зміна — ми занадто зайняті думками про помсту, жадібність чи що-небудь інше. Нетренована людина буде продовжувати перебувати в цьому стані нескінченно, а тренований медитуючий

скоро усвідомлює, що відбувається. Саме уважність помічає зміни. Саме уважність пам'ятає отримане навчання і фокусує нашу увагу, щоб розв'язати плутанину. І саме уважність намагається підтримувати себе нескінченно, щоб опір не міг виникнути знову. Таким чином, уважність є специфічним протиотрутою від перешкод. Вона є і ліками, і профілактичним заходом.

Повністю розвинена уважність — це стан повної відсутності прив'язаності та цілковитої відсутності чіпляння за будь-що в світі. Якщо ми можемо підтримувати цей стан, нам не потрібні інші засоби чи прийоми, щоб уберегтися від перешкод і досягти звільнення від наших людських слабкостей. Уважність — це не поверхнева свідомість. Вона бачить речі глибоко, нижче рівня понять і думок. Таке глибоке спостереження веде до повної впевненості і повної відсутності плутанини. Воно проявляється насамперед як постійна і непохитна увага, яка ніколи не слабшає і ніколи не відвертається.

Ця чиста і незаплямована дослідницька свідомість не тільки тримає на відстані розумові перешкоди, вона оголює їхній механізм і знищує їх. Уважність нейтралізує забруднення в розумі. Результатом є розум, який залишається незаплямованим і невразливим, повністю невідчужим життєвим злетам і падінням.

Розділ 14

Уважність проти концентрації

Медитація віпассана є своєрідним розумовим балансуванням. Ви будете розвивати дві окремі якості розуму — усвідомленість і концентрацію. В ідеалі ці дві якості працюють разом, як команда. Вони, так би мовити, тягнуть у тандемі. Тому важливо розвивати їх паралельно і збалансовано. Якщо один з факторів посилюється за рахунок іншого, рівновага розуму втрачається і медитація стає неможливою.

Концентрація і уважність — це дві абсолютно різні функції. Кожна з них відіграє свою роль у медитації, і взаємозв'язок між ними є чітким і делікатним. Концентрацію часто називають односпрямованістю розуму. Вона полягає у примушуванні розуму залишатися на одній статичній точці. Зверніть увагу на слово «ЗМУШУВАТИ». Концентрація є, по суті, вимушеним видом діяльності. Її можна розвинути силою, суто завдяки невпинній силі волі. І після розвитку вона зберігає частину цього вимушеного характеру. Уважність, з іншого боку, є делікатною функцією, що веде до витонченої чутливості. Ці дві функції є партнерами в медитації. Уважність є чутливою. Вона помічає речі. Концентрація надає силу. Вона утримує увагу на одному об'єкті. В ідеалі, уважність знаходиться в таких відносинах. Уважність вибирає об'єкти уваги і помічає, коли увага відволікається. Концентрація виконує фактичну роботу, утримуючи увагу на обраному об'єкті. Якщо один з цих партнерів слабкий, ваша медитація збивається з курсу.

Концентрацію можна визначити як здатність розуму зосереджуватися на одному об'єкті без перерви. Слід підкреслити, що справжня концентрація — це здорове односпрямування розуму. Тобто стан, вільний від жадібності, ненависті та омани. Нездорове односпрямування також можливе, але воно не приведе до звільнення. Ви можете бути дуже зосередженими в стані похоті. Але це нікуди вас не приведе. Безперервна зосередженість на чомусь, що ви ненавидите, вам анітрохи не допоможе. Насправді, така нездорова концентрація є досить короткочасною, навіть коли її вдається досягти, особливо коли вона використовується для заподіяння шкоди іншим. Справжня концентрація сама по собі вільна від таких забруднень. Це стан, в якому розум зібраний разом і таким чином набуває сили та інтенсивності. Ми можемо використати аналогію з лінзою. Паралельні хвилі сонячного світла, що падають на аркуш паперу, лише нагрівають його поверхню. Але та сама кількість світла, сфокусована через лінзу, падає на одну точку, і папір спалахує. Концентрація — це лінза. Вона створює інтенсивність, необхідну для того, щоб зазирнути в глибини розуму. Уважність вибирає об'єкт, на якому лінза буде фокусуватися, і дивиться крізь лінзу, щоб побачити, що там є.

Концентрацію слід розглядати як інструмент. Як і будь-який інструмент, її можна використовувати як на благо, так і на шкоду. Гострим ножом можна створити прекрасну різьбу або завдати комусь шкоди. Все залежить від того, хто використовує ніж. Концентрація працює аналогічно. При правильному використанні вона може допомогти вам

досягти звільнення. Але її також можна використовувати на службі его. Вона може діяти в рамках досягнення і конкуренції. Ви можете використовувати концентрацію, щоб домінувати над іншими. Ви можете використовувати її, щоб бути егоїстичним. Справжня проблема полягає в тому, що сама по собі концентрація не дасть вам перспективи на себе. Вона не проллє світло на основні проблеми егоїзму та природу страждання. Її можна використовувати для заглиблення в глибокі психологічні стани. Але навіть тоді сили егоїзму не будуть зрозумілі. Тільки уважність може це зробити. Якщо уважність не дивиться в об'єкти і не бачить того, що було розкрито, то все це марно. Тільки уважність розуміє. Тільки уважність приносить мудрість. Концентрація має й інші обмеження.

Справді глибока концентрація може відбуватися лише за певних умов. Буддисти докладають багато зусиль, щоб побудувати зали для медитації та монастирі. Їхня головна мета — створити фізичне середовище, вільне від відволікаючих факторів, в якому можна навчитися цій навичці. Без шуму, без перерв. Однак не менш важливим є створення емоційного середовища, вільного від відволікаючих факторів. Розвиток концентрації буде блокуватися наявністю певних психічних станів, які ми називаємо п'ятьма перешкодами. Це жадібність до чуттєвих задовольень, ненависть, психічна млявість, неспокій і психічна нерішучість. Ми більш детально розглянули ці психічні стани в розділі 12.

Монастир — це контрольоване середовище, де подібні емоційні перешкоди зведені до мінімуму. Членам протилежної статі заборонено жити разом. Тому менше можливостей для похоті. Заборонено мати власність. Тому немає суперечок щодо власності і менше шансів для жадібності та заздрості. Слід також згадати про ще одну перешкоду для концентрації. Під час дуже глибокої концентрації ви настільки занурюєтеся в об'єкт концентрації, що забуваєте про дрібниці. Наприклад, про своє тіло, свою ідентичність і все, що вас оточує. І тут знову монастир є корисним зручністю. Приємно знати, що є хтось, хто піклується про вас, стежачи за всіма буденними справами, пов'язаними з харчуванням і фізичною безпекою. Без такої впевненості людина вагається занурюватися в концентрацію настільки глибоко, наскільки це можливо.

З іншого боку, уважність вільна від усіх цих недоліків. Уважність не залежить від жодних конкретних обставин, фізичних чи інших. Це чистий фактор спостереження. Таким чином, вона вільна помічати все, що виникає — жагу, ненависть чи шум. Уважність не обмежена жодними умовами. Вона існує в тій чи іншій мірі в кожній миті, в кожній обставині, що виникає. Крім того, уважність не має фіксованого об'єкта фокусування. Вона спостерігає за змінами. Таким чином, вона має необмежену кількість об'єктів уваги. Вона просто дивиться на все, що проходить через розум, і не класифікує. Відволікання та переривання помічаються з такою ж увагою, як і формальні об'єкти медитації. У стані чистої уважності ваша увага просто пливе разом із будь-якими змінами, що відбуваються в розумі. «Зміна, зміна, зміна. Тепер це, тепер це, а тепер це».

Ви не можете розвинути усвідомленість силою. Активна сила волі, що змушує стискати зуби, вам нічим не допоможе. Насправді, вона завадить прогресу. Усвідомленість не можна розвинути боротьбою. Вона зростає завдяки усвідомленню, відпусканню, простому заспокоєнню в даний момент і дозволу собі відчувати себе комфортно з тим, що ви переживаєте. Це не означає, що усвідомленість виникає сама по собі. Далеко не так. Потрібна енергія. Потрібні зусилля.

Але ці зусилля відрізняються від сили. Уважність розвивається завдяки м'яким зусиллям, зусиллям без зусиль. Медитуючий розвиває уважність, постійно нагадуючи собі м'яким тоном про необхідність зберігати усвідомлення того, що відбувається в даний момент. Секрет полягає в наполегливості та легкому підході. Уважність розвивається завдяки постійному поверненню себе до стану усвідомлення, м'яко, м'яко, м'яко.

Уважність також не може бути використана в егоїстичних цілях. Це неегоїстична пильність. У стані чистої уважності немає «я». Тому немає «я», яке могло б бути егоїстичним. Навпаки, саме уважність дає вам реальну перспективу на себе. Вона дозволяє вам зробити той важливий ментальний крок назад від власних бажань і відрази, щоб ви могли подивитися і сказати: «Ага, ось який я насправді».

У стані уважності ви бачите себе таким, яким ви є насправді. Ви бачите свою егоїстичну поведінку. Ви бачите своє власне страждання. І ви бачите, як ви створюєте це страждання. Ви бачите, як ви завдаєте болю іншим. Ви проникаєте крізь шар брехні, яку ви зазвичай розповідаєте собі, і бачите те, що є насправді. Уважність веде до мудрості.

Уважність не намагається чогось досягти. Вона просто дивиться. Тому бажання і відраза не беруть участі. Конкуренція і боротьба за досягнення не мають місця в цьому процесі. Уважність не націлена на щось. Вона просто бачить те, що вже є.

Уважність є ширшою і більшою функцією, ніж концентрація. Це всеосяжна функція. Концентрація є виключною. Вона зосереджується на одному об'єкті і ігнорує все інше. Уважність є інклюзивною. Вона відступає від фокусу уваги і спостерігає з широким фокусом, швидко помічаючи будь-які зміни, що відбуваються. Якщо ви зосередили розум на камені, концентрація бачитиме тільки камінь. Уважність відступає від цього процесу, усвідомлюючи камінь, усвідомлюючи концентрацію, що фокусується на камені, усвідомлюючи інтенсивність цього фокусу і миттєво усвідомлюючи зміну уваги, коли концентрація відволікається. Саме уважність помічає відволікання, що відбулося, і саме уважність перенаправляє увагу на камінь. Уважність важче культивувати, ніж концентрацію, тому що це більш глибока функція. Концентрація — це лише фокусування розуму, подібне до лазерного променя. Вона має силу проникати глибоко в розум і висвітлювати те, що там є. Але вона не розуміє того, що бачить. Уважність може досліджувати механізми егоїзму і розуміти те, що бачить. Уважність може проникнути в таємницю страждання і механізм дискомфорту. Уважність може зробити вас вільними.

Однак є ще одна парадоксальна ситуація. Уважність не реагує на те, що бачить. Вона просто бачить і розуміє. Уважність — це суть терпіння. Тому все, що ви бачите, потрібно просто прийняти, визнати і спокійно спостерігати. Це нелегко, але абсолютно необхідно. Ми невігласні. Ми егоїстичні, жадібні і хвалькуваті. Ми жадаємо і брешемо. Це факти. Уважність означає бачити ці факти і бути терплячими до себе, приймати себе такими, якими ми є. Це суперечить нашій природі. Ми не хочемо приймати. Ми хочемо заперечувати. Або змінювати, або виправдовувати. Але прийняття є сутністю уважності. Якщо ми хочемо розвивати уважність, ми повинні приймати те, що

знаходить усвідомленість. Це може бути нудьга, роздратування або страх. Це може бути слабкість, неадекватність або недоліки. Що б це не було, це те, якими ми є. Це те, що є реальним.

Усвідомленість просто приймає те, що є. Якщо ви хочете розвивати усвідомленість, єдиний шлях — це терпляче прийняття. Усвідомленість розвивається тільки одним способом: шляхом постійної практики усвідомленості, просто намагаючись бути усвідомленим, а це означає бути терплячим. Цей процес не можна прискорити і не можна форсувати. Він проходить у своєму темпі.

Концентрація і усвідомленість йдуть рука в руку в медитації. Усвідомленість направляє силу концентрації. Усвідомленість є керівником процесу. Концентрація надає силу, за допомогою якої усвідомленість може проникнути в найглибший рівень розуму. Їхня співпраця призводить до проникнення і розуміння. Їх необхідно культивувати разом у збалансованому співвідношенні. Трохи більше уваги приділяється усвідомленості, оскільки усвідомленість є центром медитації. Найглибші рівні концентрації насправді не потрібні для досягнення звільнення. Проте баланс є надзвичайно важливим. Занадто велика уважність без спокою, який би її врівноважував, призведе до надмірно чутливого стану, схожого на зловживання ЛСД. Занадто велика концентрація без врівноважуючого співвідношення уважності призведе до синдрому «кам'яного Будди». Медитуючий стає настільки заспокоєним, що сидить нерухомо, як камінь. Обидвох цих станів слід уникати.

Початкові етапи розвитку розуму є особливо делікатними. Занадто великий акцент на уважності на цьому етапі насправді сповільнить розвиток концентрації. Починаючи медитувати, одне з перших речей, які ви помітите, — це те, наскільки неймовірно активним є розум. Традиція теравади називає це явище «мавпячим розумом». Тибетська традиція порівнює його з водоспадом думок. Якщо на цьому етапі ви будете наголошувати на функції усвідомлення, то буде так багато речей, на які потрібно звертати увагу, що концентрація стане неможливою. Не зневіряйтеся. Це трапляється з усіма. І є просте рішення. На початку зосередьте більшу частину своїх зусиль на односпрямованості. Просто продовжуйте знову і знову повертати увагу, яка блукає. Витримайте. Повні інструкції про те, як це робити, наведені в розділах 7 і 8. Через кілька місяців ви розвинеєте силу концентрації. Тоді ви зможете почати вкладати свою енергію в усвідомленість. Однак не заходьте в концентрації так далеко, щоб не впасти в ступор.

Уважність все ще є більш важливою з цих двох складових. Її слід розвивати, як тільки ви зможете це робити з комфортом. Уважність забезпечує необхідну основу для подальшого розвитку глибшої концентрації. Більшість помилок у цій сфері рівноваги з часом виправляються самі собою. Правильна концентрація розвивається природно в результаті сильної уважності. Чим більше ви розвиваєте фактор помічання, тим швидше ви помітите відволікання і тим швидше вийдете з нього і повернетесь до формального об'єкта уваги. Природним результатом є підвищення концентрації. А розвиток концентрації сприяє розвитку уважності. Чим більше у вас сили концентрації, тим менше шансів запустити довгий ланцюжок аналізу відволікання. Ви просто помічаєте відволікання і повертаєте свою увагу туди, де вона повинна бути.

Таким чином, ці два фактори мають тенденцію до природного збалансування та підтримки зростання один одного. Єдине правило, якого вам потрібно дотримуватися на цьому етапі, — це зосередитися на концентрації на початку, доки феномен «мавпячого розуму» трохи не вщухне. Після цього зробіть акцент на уважності. Якщо ви відчуваєте, що починаєте панікувати, зробіть акцент на концентрації. Якщо ви відчуваєте, що впадаєте в ступор, зробіть акцент на уважності. Загалом, акцент потрібно робити на уважності.

Уважність направляє ваш розвиток у медитації, тому що уважність має здатність усвідомлювати саму себе. Саме уважність дасть вам перспективу на вашу практику. Уважність дозволить вам знати, як ви просуваєтеся. Але не переймайтеся цим занадто. Це не змагання. Ви не змагаєтеся з кимось, і немає жодного графіка.

Одне з найскладніших речей, які потрібно засвоїти, — це те, що усвідомленість не залежить від емоційного чи психічного стану. У нас є певні уявлення про медитацію. Медитація — це щось, що роблять у тихих печерах спокійні люди, які рухаються повільно. Це умови для тренування. Вони створені для розвитку концентрації та навчання навичкам усвідомленості. Однак, коли ви засвоїли ці навички, ви можете відмовитися від обмежень тренування, і вам слід це зробити. Не потрібно рухатися з швидкістю равлика, щоб бути уважним. Вам навіть не потрібно бути спокійними. Ви можете бути уважними, вирішуючи задачі з інтенсивного числення. Ви можете бути уважними посеред футбольної сутички. Ви можете бути уважними навіть посеред бурхливої люті. Психічна та фізична активність не є перешкодою для уважності. Якщо ви відчуваєте, що ваш розум надзвичайно активний, просто спостерігайте за природою та ступенем цієї активності. Це лише частина миттєвого шоу всередині вас.

Розділ 15

Медитація в повсякденному житті

Кожен музикант грає гами. Коли ви починаєте вивчати фортепіано, це перше, чого ви навчаєтеся, і ви ніколи не припиняєте грати гами. Найкращі концертні піаністи світу досі грають гами. Це базова навичка, яка не може заіржавіти.

Кожен бейсболіст тренується в ударах. Це перше, чого ви навчаєтеся в Малій лізі, і ви ніколи не припиняєте тренуватися. Кожен матч Світової серії починається з тренування ударів. Основні навички завжди повинні залишатися гострими.

Сидяча медитація — це арена, на якій медитуючий практикує свої основні навички. Гра, в яку грає медитуючий, — це досвід його власного життя, а інструмент, на якому він грає, — це його власний сенсорний апарат. Навіть найдосвідченіший медитуючий продовжує практикувати сидячу медитацію, тому що вона налаштовує і гострить основні розумові навички, необхідні йому для його конкретної гри. Однак ми ніколи не повинні забувати, що сидяча медитація сама по собі не є грою. Це практика. Гра, в якій застосовуються ці базові навички, — це решта нашого досвідного існування. Медитація, яка не застосовується в повсякденному житті, є безплідною і обмеженою.

Метою медитації Віпассана є не що інше, як радикальна і постійна трансформація всього вашого чуттєвого та когнітивного досвіду. Вона покликана революціонізувати весь ваш життєвий досвід. Періоди сидячої практики — це час, відведений для формування нових психічних звичок. Ви вчитеся новим способам сприйняття та розуміння відчуттів. Ви розвиваєте нові методи роботи зі свідомими думками та нові способи реагування на безперервний потік власних емоцій. Ці нові психічні моделі поведінки повинні бути перенесені в решту вашого життя.

Інакше медитація залишається сухою і безплідною, теоретичною частиною вашого існування, яка не пов'язана з усім іншим. Необхідно докласти певних зусиль, щоб поєднати ці дві частини. Певна частина перенесення відбудеться спонтанно, але процес буде повільним і ненадійним. Ви, швидше за все, залишитеся з відчуттям, що нікуди не просуваєтеся, і відмовитеся від цього процесу як від безперспективного.

Одним з найпам'ятніших подій у вашій медитативній кар'єрі є момент, коли ви вперше усвідомлюєте, що медитуєте посеред якоїсь цілком звичайної діяльності. Ви їдете по шосе або виносите сміття, і це просто включається само собою. Це незаплановане проявлення навичок, які ви так ретельно розвивали, є справжньою радістю. Воно дає вам невелике вікно в майбутнє. Ви мимоволі розумієте, що насправді означає ця практика. Вас вражає можливість, що ця трансформація свідомості може насправді стати постійною рисою вашого досвіду. Ви усвідомлюєте, що насправді можете провести решту своїх днів, стоячи осторонь від виснажливого галасу власних obsesій, більше не переслідувані власними потребами та

жадібністю. Ви отримуєте невеликий смак того, як це — просто стояти осторонь і спостерігати, як все проходить повз. Це чарівний момент.

Однак це бачення, ймовірно, залишиться нездійсненим, якщо ви не будете активно прагнути продовжити цей процес. Найважливіший момент у медитації — це мить, коли ви встаєте з подушки. Коли сеанс практики закінчився, ви можете підскочити і забути про все, або ви можете перенести ці навички у решту своїх справ.

Важливо розуміти, що таке медитація. Це не якась особлива поза і не просто набір розумових вправ. Медитація — це культивування уважності та застосування цієї уважності після її культивування. Для медитації не обов'язково сидіти. Ви можете медитувати, миючи посуд. Ви можете медитувати під душем, катаючись на роliках або друкуючи листи. Медитація — це усвідомленість, і її потрібно застосовувати до кожної діяльності у вашому житті. Це нелегко.

Ми спеціально культивуємо усвідомленість, сидячи в тихому місці, тому що це найпростіша ситуація для цього. Медитація в русі складніша. Медитація в умовах швидкого темпу і шуму ще складніша. А медитація в умовах інтенсивної егоїстичної діяльності, такої як романтичні стосунки або суперечки, є найскладнішим викликом. Новачкам буде достатньо менш стресових видів діяльності.

Проте кінцева мета практики залишається незмінною: розвинути концентрацію та усвідомленість до такого рівня, щоб вони залишалися непохитними навіть серед тиску сучасного суспільства. Життя пропонує багато викликів, і серйозний медитатор дуже рідко нудьгує.

Перенести медитацію в події повсякденного життя – не простий процес. Спробуйте, і ви побачите. Перехід від закінчення сеансу медитації до початку «реального життя» – це великий стрибок. Для більшості з нас він занадто великий. Ми відчуваємо, як наш спокій і концентрація зникають за лічені хвилини, і ми залишаємося в такому ж стані, як і раніше. Щоб подолати цю прірву, буддисти протягом століть розробили низку вправ, спрямованих на пом'якшення переходу. Вони беруть цей стрибок і розбивають його на невеликі кроки. Кожен крок можна практикувати окремо.

1. Медитація під час ходьби

Наше повсякденне життя сповнене руху та активності. Сидіти абсолютно нерухомо протягом годин — це майже протилежність нормальному досвіду. Ті стани ясності та спокою, які ми розвиваємо в абсолютній тиші, мають тенденцію розчинятися, як тільки ми рухаємося. Нам потрібні перехідні вправи, які навчать нас уміння залишатися спокійними та усвідомленими в русі. Медитація під час ходьби допомагає нам здійснити цей перехід від статичного спокою до повсякденного життя. Це медитація в русі, і її часто використовують як альтернативу сидінню. Ходьба особливо корисна в ті моменти, коли ви відчуваєте надзвичайну неспокійність. Година медитації під час ходьби часто допоможе вам подолати цю неспокійну енергію і все одно принесе значну ясність. Після цього ви зможете перейти до медитації в сидячому положенні з більшою користю.

Стандартна буддійська практика рекомендує часті ретрити як доповнення до щоденної практики сидіння. Ретрит — це відносно тривалий період часу, присвячений виключно медитації. Одно- або дводенні ретрити є звичними для мирян. Досвідчені медитатори в монастирських умовах можуть проводити місяці, не роблячи нічого іншого. Така практика є суворою і вимагає значних зусиль як від розуму, так і від тіла. Якщо ви не займаєтеся цим кілька років, існує обмеження щодо того, як довго ви можете сидіти і отримувати користь. Десять годин безперервного сидіння в більшості початківців викличе стан агонії, який значно перевищує їхні можливості концентрації. Тому корисний ретрит повинен проводитися з деякими змінами пози та рухами. Зазвичай сидіння чергується з ходьбою. Зазвичай це по годині з короткими перервами між ними.

Для медитації під час ходьби вам знадобиться приватне місце з достатньою площею, щоб зробити принаймні п'ять-десять кроків по прямій лінії. Ви будете дуже повільно ходити туди-сюди, і в очах більшості західних людей ви будете виглядати дивно і відірваними від повсякденного життя. Це не той вид вправи, який ви хочете виконувати на галявині перед будинком, де ви привернете зайву увагу. Виберіть приватне місце.

Фізичні вказівки прості. Виберіть місце без перешкод і почніть з одного кінця. Простоїте хвилину в уважній позі. Руки можна тримати так, як вам зручно: спереду, ззаду або вздовж тіла. Потім, вдихаючи, підніміть п'яту однієї ноги. Видихаючи, опустіть цю ногу на пальці. Знову вдихаючи, підніміть цю ногу, перенесіть її вперед і, видихаючи, опустіть ногу і торкніться підлоги. Повторіть це для іншої ноги. Дуже повільно пройдіть до протилежного кінця, простоявши хвилину, потім дуже повільно розверніться і простоявши ще хвилину, поверніться назад. Потім повторіть процес. Тримайте голову піднятою, а шию розслабленою. Тримайте очі відкритими, щоб зберегти рівновагу, але не дивіться на щось конкретне. Ходіть природно. Дотримуйтесь найповільнішого темпу, який є для вас зручним, і не звертайте уваги на оточення. Слідкуйте за напруженням, що накопичується в тілі, і звільняйте його, як тільки помітите. Не намагайтеся бути витонченими. Не намагайтеся виглядати красиво. Це не спортивна вправа і не танець. Це вправа на усвідомлення. Ваша мета — досягти повної пильності, підвищеної чутливості та повного, безперешкодного відчуття руху ходьби. Зосередьте всю свою увагу на відчуттях, що надходять від ніг і стоп. Спробуйте зареєструвати якомога більше інформації про кожную ногу під час руху. Пориньте в чисте відчуття ходьби і помічайте кожную найменшу нюансу руху. Відчуйте кожную окрему м'яз під час руху. Відчуйте кожную найменшу зміну в тактильних відчуттях, коли ноги натискають на підлогу, а потім знову піднімаються.

Зверніть увагу на те, як ці, здавалося б, плавні рухи складаються з складної серії дрібних ривків. Намагайтеся нічого не пропустити. Щоб підвищити свою чутливість, ви можете розбити рух на окремі компоненти. Кожна нога проходить через підйом, помах, а потім опускання. Кожен з цих компонентів має початок, середину і кінець. Щоб налаштуватися на цю серію рухів, ви можете почати з того, що чітко зафіксуєте в пам'яті кожен етап.

Запам'ятайте «підйом, помах, опускання, дотик до підлоги, натискання» і так далі. Це тренувальна процедура, яка допоможе вам ознайомитися з послідовністю рухів і

переконатися, що ви нічого не пропустили. Коли ви станете більш свідомими безлічі тонких подій, що відбуваються, у вас не буде часу на слова. Ви поринете в плавне, безперервне усвідомлення руху. Ноги стануть вашим цілим всесвітом. Якщо ваш розум блукає, відзначте відволікання звичайним чином, а потім поверніть свою увагу до ходьби. Не дивіться на свої ноги, коли ви все це робите, і не ходіть туди-сюди, дивлячись на уявний образ своїх ніг і стоп. Не думайте, просто відчувайте. Вам не потрібні поняття ніг і не потрібні образи. Просто фіксуйте відчуття, коли вони виникають. На початку у вас, ймовірно, будуть деякі труднощі з рівновагою. Ви використовуєте м'язи ніг по-новому, і період навчання є природним. Якщо виникає розчарування, просто відзначте це і відпустіть.

Техніка ходьби Віпассана розроблена для того, щоб заповнити вашу свідомість простими відчуттями, і зробити це настільки ретельно, що все інше відсувається на другий план. Немає місця для думок і немає місця для емоцій. Немає часу для сприйняття і немає часу для заморожування діяльності в серію понять. Немає потреби в почутті себе. Є тільки потік тактильних і кінестетичних відчуттів, нескінченний і постійно мінливий потік сирих вражень. Тут ми вчимося втікати в реальність, а не від неї. Будь-які інсайти, які ми отримуємо, можна безпосередньо застосувати до решти нашого життя, наповненого поняттями.

2. Позн

Метою нашої практики є повне усвідомлення всіх аспектів нашого досвіду в безперервному потоці миттєвостей. Більшість того, що ми робимо і переживаємо, є повністю несвідомим у тому сенсі, що ми робимо це, приділяючи цьому мало уваги або взагалі не приділяючи. Наш розум зайнятий зовсім іншим. Більшу частину часу ми проводимо, працюючи на автопілоті, загубившись у тумані мрій і турбот.

Одним з найбільш ігнорованих аспектів нашого існування є наше тіло. Техніколіній мультфільм у нашій голові настільки привабливий, що ми схильні відволікати всю свою увагу від кінестетичних і тактильних відчуттів. Ця інформація щосекунди надходить по нервах у мозок, але ми в значній мірі відгородили її від свідомості. Вона надходить у нижчі рівні розуму і далі не просувається. Буддисти розробили вправу, щоб відкрити шлюзи і пропустити цей матеріал до свідомості. Це ще один спосіб зробити несвідоме свідомим.

Протягом одного дня ваше тіло зазнає всіляких викривлень. Ви сидите і стоїте. Ви ходите і лежите. Ви нахиляєтеся, бігаєте, повзаєте і розлягаєтеся. Вчителі медитації закликають вас усвідомлювати цей безперервний танець. Протягом дня кожні кілька хвилин приділяйте кілька секунд перевірці своєї пошти. Не робіть цього з осудом. Це не вправа для виправлення пошти або поліпшення зовнішнього вигляду. Проведіть поглядом по всьому тілу і відчуйте, як ви його тримаєте. Подумки зробіть тиху позначку «Ходіння», «Сидіння», «Лежання» або «Стояння». Все це звучить абсурдно просто, але не нехтуйте цією процедурою. Це потужна вправа. Якщо ви будете виконувати її ретельно, якщо ви дійсно глибоко прищепите собі цю розумову звичку, це може кардинально змінити ваш досвід. Це відкриє вам цілком новий вимір відчуттів, і ви почуватиметеся як сліпа людина, якій повернули зір.

3. Діяльність у сповільненому темпі

Кожна ваша дія складається з окремих компонентів. Проста дія, така як зав'язування шнурків, складається з комплексної серії тонких рухів. Більшість цих деталей залишаються непоміченими. Щоб розвинути загальну звичку до уважності, ви можете виконувати прості дії дуже повільно, намагаючись приділяти повну увагу кожному нюансу дії.

Одним із прикладів є сидіння за столом і пиття чашки чаю. Тут є багато чого відчутти. Подивіться на свою позу, коли ви сидите, і відчуйте ручку чашки між пальцями. Вдихніть аромат чаю, зверніть увагу на розташування чашки, чаю, вашої руки і столу. Спостерігайте, як у вашому розумі виникає намір підняти руку, відчуйте, як рука піднімається, відчуйте чашку біля губ і рідину, що летить у ваш рот. Скуштуйте чай, а потім спостерігайте, як виникає намір опустити руку. Весь процес є захоплюючим і прекрасним, якщо ви повністю зосереджуєтесь на ньому, приділяючи неупереджену увагу кожному відчуттю та потоку думок і емоцій.

Цю ж тактику можна застосовувати до багатьох ваших щоденних дій. Навмисне уповільнення думок, слів і рухів дозволяє вам проникнути в них набагато глибше, ніж це було б можливо в іншому випадку. Те, що ви там знайдете, є абсолютно дивовижним. На початку дуже важко підтримувати цей навмисно повільний темп під час більшості звичайних дій, але з часом навички вдосконалюються. Глибокі усвідомлення відбуваються під час сидячої медитації, але ще глибші одкровення можуть відбуватися, коли ми дійсно досліджуємо власні внутрішні процеси в ході повсякденних дій. Це лабораторія, де ми дійсно починаємо бачити механізми власних емоцій і дію наших пристрастей. Саме тут ми можемо по-справжньому оцінити надійність власного мислення і побачити різницю між нашими справжніми мотивами та бронею удаваності, яку ми одягаємо, щоб обдурити себе та інших.

Багато з цієї інформації буде для нас несподіваною, значна її частина — тривожною, але вся вона буде корисною. Чиста увага вносить порядок у безлад, що накопичується в тих неакуратних маленьких прихованих куточках розуму. Досягаючи чіткого розуміння посеред звичайних життєвих справ, ви набуваєте здатності залишатися раціональними та спокійними, кидаючи проникливе світло усвідомленості на ті ірраціональні закутки та закапелки розуму. Ви починаєте бачити, наскільки ви відповідальні за власні психічні страждання. Ви бачите, що ваші страждання, страхи і напруження є самогенерованими. Ви бачите, як ви самі спричиняєте власні страждання, слабкість і обмеження. І чим глибше ви розумієте ці психічні процеси, тим менше вони мають над вами влади.

4. Координація дихання

Під час медитації в сидячому положенні ми зосереджуємося насамперед на диханні. Повна концентрація на постійно мінливому диханні допомагає нам повністю зануритися в теперішній момент. Той самий принцип можна застосовувати і під час руху. Ви можете координувати свою діяльність із диханням. Це надає вашим рухам плавного ритму і згладжує багато різких переходів. Стає легше зосередитися на діяльності, а

підвищується уважність. Таким чином, ваша свідомість легше залишається в сьогоденні. В ідеалі, медитація повинна бути практикою 24 години на добу. Це дуже практична порада.

Стан уважності — це стан психічної готовності. Розум не обтяжений турботами і не скутий тривогами. З будь-якою ситуацією можна впоратися миттєво. Коли ви справді уважні, ваша нервова система має свіжість і пружність, що сприяє проникливості. Виникає проблема, і ви просто вирішуєте її швидко, ефективно і з мінімальними зусиллями. Ви не стоїте в розгубленості і не біжите в тихий куточок, щоб сісти і помедитувати над цим. Ви просто вирішуєте її. А в тих рідкісних випадках, коли рішення здається неможливим, ви не турбуєтеся про це. Ви просто переходите до наступної справи, яка потребує вашої уваги. Ваша інтуїція стає дуже практичною здібністю.

5. Вкрадені моменти

Поняття втраченого часу не існує для серйозного медитатора. Невеликі проміжки часу протягом дня можна перетворити на користь. Кожен вільний момент можна використовувати для медитації. Сидячи в тривозі в кабінеті стоматолога, медитуйте над своєю тривоگوю. Відчуваючи роздратування, стоячи в черзі в банку, медитуйте над роздратуванням. Нудьгуючи, крутячи пальцями на автобусній зупинці, медитуйте над нудьгою. Намагайтеся залишатися пильними та усвідомленими протягом дня. Будьте уважні до того, що відбувається саме зараз, навіть якщо це нудна рутинна робота. Користуйтеся моментами, коли ви наодинці. Користуйтеся діяльністю, яка є в основному механічною. Використовуйте кожну вільну секунду, щоб бути уважними. Використовуйте всі моменти, які можете.

6. Концентрація на всіх діях

Ви повинні намагатися зберігати усвідомленість кожної діяльності та сприйняття протягом дня, починаючи з першого сприйняття, коли ви прокидаєтеся, і закінчуючи останньою думкою перед сном. Це неймовірно висока мета. Не сподівайтеся, що ви зможете досягти цього швидко. Просто не поспішайте і дайте своїм здібностям розвиватися з часом. Найбільш реалістичний спосіб виконання цього завдання — розділити свій день на частини. Приділіть певний проміжок часу усвідомленню своєї поведінки, а потім поширте цю усвідомленість на інші прості дії: їжу, вмивання, одягання тощо. Протягом дня ви можете виділити 15 хвилин для практики спостереження за певними типами психічних станів: наприклад, приємними, неприємними та нейтральними відчуттями; або перешкодами, або думками. Конкретна рутинна залежить від вас. Ідея полягає в тому, щоб навчитися помічати різні елементи і зберігати стан уважності протягом дня настільки, наскільки це можливо.

Намагайтеся дотримуватися щоденного розпорядку, в якому різниця між сидячою медитацією та рештою вашого досвіду була б якомога меншою. Нехай одне природно переходить в інше. Ваше тіло майже ніколи не перебуває в нерухомості. Завжди є рух, який можна спостерігати. Як мінімум, це дихання. Ваш розум ніколи не перестає базікати, за винятком найглибших станів концентрації. Завжди є щось, що можна спостерігати. Якщо ви серйозно ставитеся до медитації, ви ніколи не будете відчувати нестачу чогось, що варте вашої уваги.

Ваша практика повинна бути застосована до ваших повсякденних життєвих ситуацій. Це ваша лабораторія. Вона надає випробування і виклики, необхідні для того, щоб ваша практика стала глибокою і справжньою. Це вогонь, який очищає вашу практику від обману і помилок, випробування, яке показує, коли ви досягаєте чогось і коли обманюєте себе. Якщо ваша медитація не допомагає вам справлятися з повсякденними конфліктами та боротьбою, то вона є поверхневою. Якщо ваші щоденні емоційні реакції не стають чіткішими та легшими в управлінні, то ви марнуєте свій час. І ви ніколи не дізнаєтеся, як у вас справи, доки не пройдете цей тест.

Практика усвідомленості повинна бути універсальною. Ви не робите її іноді, а решту часу відмовляєтеся від неї. Ви робите її постійно. Медитація, яка є успішною лише тоді, коли ви відокремлені в якійсь звуконепроникній башті зі слонової кістки, все ще є недосконалою. Медитація проникнення — це практика усвідомленості в кожній миті. Медитуючий вчиться приділяти увагу народженню, зростанню і занепаду всіх явищ розуму. Він не відвертається від жодного з них і не дозволяє жодному з них втекти. Думки та емоції, дії та бажання, все, що відбувається. Він спостерігає за всім і спостерігає безперервно. Не має значення, чи це приємно чи жахливо, красиво чи ганебно. Він бачить, як це є і як це змінюється. Жоден аспект досвіду не виключається і не уникається. Це дуже ретельна процедура.

Якщо ви виконуєте свої щоденні справи і відчуваєте нудьгу, то медитуйте над своєю нудьгою. З'ясуйте, як вона відчувається, як працює і з чого складається. Якщо ви злі, медитуйте над своїм гнівом. Дослідіть механізми гніву. Не тікайте від нього. Якщо ви відчуваєте, що вас охоплює темна депресія, медитуйте над депресією. Досліджуйте депресію відсторонено і допитливо. Не тікайте від неї сліпо. Досліджуйте лабіринт і накресліть його шляхи. Так ви зможете краще впоратися з наступною депресією, яка настане.

Медитація, яка допомагає вам пройти через злети і падіння повсякденного життя, є сутністю Віпасани. Цей вид практики є надзвичайно суворим і вимогливим, але він породжує стан розумової гнучкості, який не має собі рівних. Медитуючий тримає свій розум відкритим кожен секунду. Він постійно досліджує життя, вивчає власний досвід, дивиться на існування відсторонено і допитливо. Таким чином, він постійно відкритий до істини в будь-якій формі, з будь-якого джерела і в будь-який час. Це стан розуму, необхідний для звільнення.

Кажуть, що просвітлення можна досягти в будь-який момент, якщо розум перебуває в стані медитативної готовності. Найменше, найзвичайніше сприйняття може стати стимулом: вид місяця, крик птаха, шум вітру в деревах. Не так важливо, що саме сприймається, як те, як ви ставитеся до цього сприйняття. Важливим є стан відкритої готовності. Це може статися з вами прямо зараз, якщо ви готові. Дотикове відчуття цієї книги у ваших пальцях може стати сигналом. Звук цих слів у вашій голові може бути достатнім. Ви можете досягти просвітлення прямо зараз, якщо ви готові.

Розділ 16

Що ви отримаєте

Ви можете очікувати певних переваг від медитації. Початкові переваги є практичними, прозаїчними речами; пізніші стадії є глибоко трансцендентними. Вони проходять від простого до піднесеного. Ми викладемо деякі з них тут. Важливим є лише ваш власний досвід.

Те, що ми називаємо перешкодами або забрудненнями, є чимось більшим, ніж просто неприємними психічними звичками. Це первинні прояви самого процесу его. Почуття его по суті є відчуттям відокремленості — сприйняттям відстані між тим, що ми називаємо «я», і тим, що ми називаємо «іншим». Це сприйняття зберігається лише за умови постійного його вправлення, і перешкоди є саме таким вправленням.

Жадібність і похоть – це спроби отримати «щось із цього» для себе; ненависть і відроза – це спроби збільшити відстань між «мною і цим». Усі нечистоти залежать від сприйняття бар'єру між собою та іншими, і всі вони підсилюють це сприйняття щоразу, коли проявляються. Уважність сприймає речі глибоко і з великою ясністю. Вона звертає нашу увагу на корінь нечистот і оголює їх механізм. Вона бачить їхні плоди та їхній вплив на нас. Її не можна обдурити. Коли ви чітко побачили, що таке жадібність насправді і що вона насправді робить з вами та іншими, ви просто природно перестаєте нею займатися. Коли дитина обпікає руку гарячою піччю, вам не потрібно казати їй відсунути руку; вона робить це природно, без свідомого мислення і без рішення. У нервовій системі закладена рефлекторна реакція саме для цієї мети, і вона працює швидше, ніж думка. До того часу, як дитина відчуває тепло і починає плакати, рука вже відсмикнулася від джерела болю. Уважність працює майже так само: вона безслівна, спонтанна і надзвичайно ефективна. Ясна уважність гальмує розвиток перешкод; постійна уважність знищує їх. Таким чином, у міру розвитку справжньої уважності руйнуються стіни его, зменшується жага, слабшає захисна позиція і жорсткість, ви стаєте більш відкритими, толерантними і гнучкими. Ви вчитеся ділитися своєю любов'ю і добротою.

Традиційно буддисти неохоче говорять про справжню природу людини. Але ті, хто все ж готовий висловити свою думку, зазвичай кажуть, що наша справжня суть або природа Будди є чистою, святою і від природи доброю. Єдина причина, чому люди здаються іншими, полягає в тому, що їхнє сприйняття цієї справжньої суті заблоковано, як вода за греблею. Перешкоди — це цеглини, з яких побудована гребля. Коли уважність розчиняє цеглини, у греблі з'являються отвори, і співчуття та співчутлива радість вириваються назовні. У міру розвитку медитативної уважності змінюється все ваше сприйняття життя. Ваше відчуття життя, саме відчуття свідомості, стає ясним і точним, а не просто непомітним фоном для ваших турбот. Воно стає тим, що сприймається постійно.

Кожна мить виділяється сама по собі; миті більше не зливаються в непомітну розмитість. Ніщо не прикрашається і не сприймається як належне, ніякі переживання не називаються просто «звичайними». Все виглядає яскравим і особливим. Ви утримуєтеся від класифікації своїх переживань у розумові штампи. Описи та інтерпретації відкидаються, і кожна мить часу може говорити сама за себе. Ви насправді слухаєте, що він має сказати, і слухаєте так, ніби чуєте це вперше. Коли ваша медитація стає дійсно потужною, вона також стає постійною. Ви постійно спостерігаєте з чистою увагою як за диханням, так і за кожним психічним явищем. Ви відчуваєте себе все більш стабільним, все більш прив'язаним до суворого і простого досвіду існування від миті до миті.

Як тільки ваш розум звільняється від думок, він стає чітко пробудженим і спокійним у абсолютно простій свідомості. Цю свідомість неможливо описати адекватно. Слів недостатньо. Її можна тільки пережити. Дихання перестає бути просто диханням; воно більше не обмежується статичним і звичним поняттям, яке ви колись мали. Ви більше не бачите його як послідовність вдихів і видихів; це більше не якесь незначне монотонне переживання. Дихання стає живим, мінливим процесом, чимось живим і захоплюючим. Воно більше не є чимось, що відбувається в часі; воно сприймається як сам теперішній момент. Час сприймається як поняття, а не як досвідчена реальність.

Це спрощене, елементарне усвідомлення, позбавлене всіх зайвих деталей. Воно ґрунтується на живому потоці сьогодення і характеризується виразним відчуттям реальності. Ви абсолютно впевнені, що це реальність, більш реальна, ніж будь-що, що ви коли-небудь відчували. Отримавши це усвідомлення з абсолютною впевненістю, ви отримуєте нову точку зору, новий критерій, за яким можна оцінювати весь ваш досвід. Після цього усвідомлення ви чітко бачите ті моменти, коли ви берете участь лише в голих явищах, і ті моменти, коли ви порушуєте явища своїми ментальними установками. Ви спостерігаєте, як ви спотворюєте реальність своїми ментальними коментарями, застарілими образами та особистими думками. Ви знаєте, що ви робите, коли ви це робите. Ви стаєте все більш чутливими до того, як ви пропускаєте справжню реальність, і тяжієте до простої об'єктивної перспективи, яка не додає і не віднімає від того, що є. Ви стаєте дуже сприйнятливою особистістю. З цієї точки зору все бачиться чітко. Незліченні дії розуму і тіла виділяються в яскравих деталях. Ви уважно спостерігаєте за безперервним підйомом і спадом дихання; ви спостерігаєте за нескінченним потоком тілесних відчуттів і рухів; ви скануєте швидко послідовність думок і почуттів, і ви відчуваєте ритм, який відлунює від рівномірного ходу часу. І посеред усього цього безперервного руху немає спостерігача, є тільки спостереження.

У цьому стані сприйняття ніщо не залишається незмінним протягом двох послідовних моментів. Все бачиться в постійній трансформації. Усе народжується, все старіє і вмирає. Немає винятків. Ви прокидаєтеся до безперервних змін у власному житті. Ви оглядаєтеся навколо і бачите, що все змінюється, все, все, все. Все піднімається і опускається, посилюється і слабшає, з'являється і зникає. Все життя, кожна його частинка, від найдрібнішої до Індійського океану, перебуває в постійному русі. Ви сприймаєте всесвіт як велику течію досвіду. Ваші найдорожчі надбання зникають, так само як і саме ваше життя. Але ця мінливість

не є приводом для смутку. Ви стоїте зачаровані, дивлячись на цю безперервну діяльність, і ваша реакція — це дивовижна радість. Все рухається, танцює і сповнене життя.

Продовжуючи спостерігати за цими змінами і бачачи, як все це поєднується, ви усвідомлюєте тісний зв'язок усіх психічних, сенсорних і афективних явищ. Ви спостерігаєте, як одна думка веде до іншої, бачите, як руйнування викликає емоційні реакції, а почуття породжують нові думки. Дії, думки, почуття, бажання — ви бачите, як все це тісно пов'язане між собою в делікатній структурі причин і наслідків. Ви спостерігаєте, як приємні переживання виникають і зникають, і бачите, що вони ніколи не тривають довго; ви спостерігаєте, як біль приходить без запрошення, і бачите, як ви самі з тривогою намагаєтеся його позбутися; ви бачите, як вам це не вдається. Все це відбувається знову і знову, а ви стоїте осторонь, тихо спостерігаючи, як все це працює.

З цієї живої лабораторії випливає внутрішній і незаперечний висновок. Ви бачите, що ваше життя позначене розчаруванням і фрустрацією, і ви чітко бачите джерело цього. Ці реакції виникають через вашу власну нездатність отримати те, чого ви хочете, через ваш страх втратити те, що ви вже здобули, і через вашу звичку ніколи не бути задоволеними тим, що ви маєте. Це вже не теоретичні поняття — ви бачили це на власні очі і знаєте, що це реальність. Ви усвідомлюєте свій власний страх, свою власну базову невпевненість перед обличчям життя і смерті. Це глибока напруга, яка сягає коріння думки і робить все життя боротьбою. Ви спостерігаєте, як ви тривожно намагаєтеся, боязко хапаетесь за щось, за будь-що, за що можна триматися серед усіх цих рухомих пісків, і ви бачите, що немає нічого, за що можна триматися, нічого, що не змінюється.

Ви бачите біль втрати і горе, ви спостерігаєте, як ви змушені день за днем пристосовуватися до болісних подій у вашому звичайному житті. Ви є свідком напруги і конфліктів, притаманних самому процесу повсякденного життя, і ви бачите, наскільки поверхневими є більшість ваших турбот. Ви спостерігаєте за прогресом болю, хвороби, старості і смерті. Ви вчитеся дивуватися, що всі ці жахливі речі зовсім не страшні. Вони просто реальність.

Завдяки цьому інтенсивному вивченню негативних аспектів вашого існування ви глибоко ознайомлюєтеся з дуккхою, незадовільною природою всього існування. Ви починаєте сприймати дуккху на всіх рівнях нашого людського життя, від очевидного до найтоншого. Ви бачите, як страждання неминуче слідує за прив'язаністю: як тільки ви хапаетесь за щось, неминуче настає біль. Коли ви повністю ознайомлюєтеся з усією динамікою бажання, ви стаєте чутливими до нього. Ви бачите, де воно виникає, коли виникає і як впливає на вас. Ви спостерігаєте, як воно діє знову і знову, проявляючись через кожен канал чуттів, беручи під контроль розум і роблячи свідомість своєю рабинею.

Посеред кожного приємного досвіду ви спостерігаєте, як виникає ваше власне прагнення і прив'язаність. Посеред неприємних досвідів ви спостерігаєте, як виникає дуже сильний опір. Ви не блокуєте ці явища, ви просто спостерігаєте за ними, ви бачите їх як саму суть людської думки. Ви шукаєте те, що ви називаєте «я», але все, що ви знаходите, — це фізичне тіло і те, як ви ототожнюєте своє відчуття себе з цим мішком шкіри і кісток. Ви шукаєте далі і знаходите всілякі психічні явища, такі як

емоції, шаблони мислення та думки, і бачите, як ви ототожнюєте своє відчуття себе з кожним із них. Ви спостерігаєте, як ви стаєте власницькими, захисними та оборонними щодо цих жалюгідних речей, і бачите, як це божевільно. Ви шалено порпаєтеся серед цих різних речей, постійно шукаючи себе — фізичну матерію, тілесні відчуття, почуття та емоції — все це крутиться і крутиться, поки ви перебираєте це, заглядаючи в кожен куточок і щілинку, без кінця шукаючи «мене».

Ви нічого не знаходите. У всій цій колекції ментального обладнання, в цьому нескінченному потоці постійно мінливого досвіду, все, що ви можете знайти, — це незліченні безособистісні процеси, які були спричинені і обумовлені попередніми процесами. Немає ніякого статичного «я»; все це — процес. Ви знаходите думки, але не мислителя, ви знаходите емоції і бажання, але нікого, хто їх здійснює. Сам будинок порожній. Вдома нікого немає.

У цей момент ваше уявлення про себе повністю змінюється. Ви починаєте дивитися на себе так, ніби ви фотографія в газеті. Коли дивитися на фотографію неозброєним оком, ви бачите чітке зображення. Коли дивитися на неї через лупу, все розпадається на складну конфігурацію крапок. Подібно до цього, під проникливим поглядом усвідомленості відчуття себе, «я» або «буття» чого-небудь втрачає свою твердість і розчиняється. У медитації проникнення настає момент, коли три характеристики існування — мінливість, незадоволеність і безликість — проникають у свідомість з силою, що спалює уявлення. Ви яскраво відчуваєте мінливість життя, страждання людського існування і правду про відсутність «я». Ви відчуваєте ці речі настільки наочно, що раптово усвідомлюєте повну марність прагнення, жадання і опору. У ясності та чистоті цього глибокого моменту наша свідомість трансформується. Суть «я» випаровується. Залишається лише нескінченність взаємопов'язаних неперсональних явищ, які є обумовленими та постійно змінюються. Прагнення згасає, і великий тягар знімається. Залишається лише легкий потік, без сліду опору чи напруги. Залишається лише спокій, і благословенна Ніббана, нестворена, усвідомлюється.

*** (Кінець) ***

ДОГОВІР ПРО РОЗПОВСЮДЖЕННЯ

НАЗВА ТВОРУ: **Уважність простими словами** ІМ'Я

ФАЙЛУ: MPE.ZIP

АВТОР: Достопоштенний Г. Гунаратана Махатера

АДРЕСА ВИДАВЦЯ: Х. Гунаратана Махатера [Бхавана](#)

[Сосайті](#)

Rt. 1 Box 218-3

Хай-Вью, Західна Вірджинія 26808. США

<http://www.bhavanasociety.org/>

ДАТА ВИДАВАННЯ: 7 грудня 1990 р. ДАТА

ВИХОДУ В BODHINET: Квітень 1994 р.

ПОВОДЖЕННЯ: Буддійська інформаційна мережа Tiger Team

(510) 268-0102 * BodhiNet (72:1000/658)

Видавець зберігає всі права на цю роботу і цим надає права на електронне розповсюдження BodhiNet Democratic Buddhist Network. **Ця робота може бути вільно копійована та розповсюджувана за умови, що вона супроводжується цією Угодою і розповсюджується безкоштовно для одержувача. Якщо ця робота використовується викладачем у класі або цитується в огляді, видавець повинен бути повідомлений про таке використання.**

Якщо ви вважаєте цю роботу цінною, будь ласка, розгляньте можливість надсилання пожертви автору або видавцю, щоб ці роботи могли і надалі бути доступними.

BodhiNet

1920 Francisco St., Suite 112

Berkeley, CA 94709. США

Тел. 510-540-6565

510-268-0102 Модем (через Tiger Team)