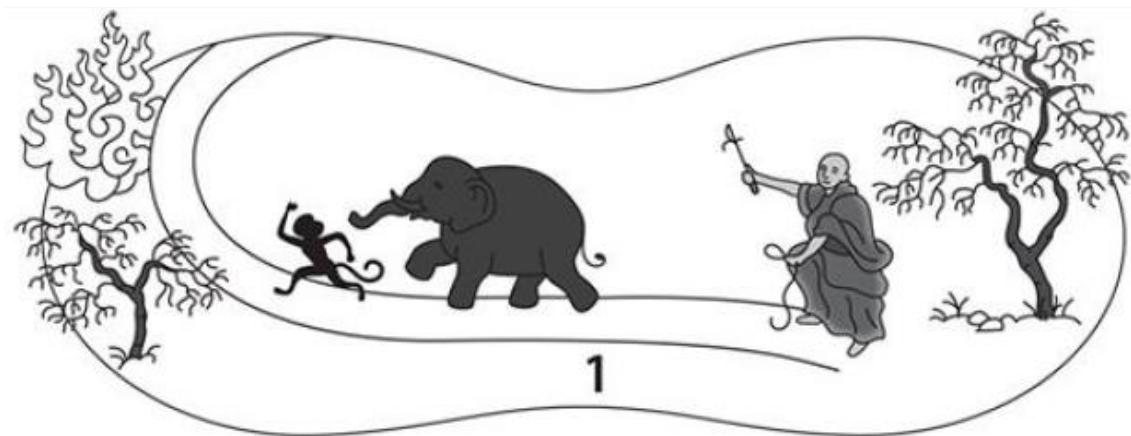


Первый этап: заложение основы



На первом этапе ваша цель — приучить себя медитировать регулярно. Направьте все усилия на то, чтобы сформулировать и удерживать осознанное намерение садиться и медитировать каждый день в течение определенного времени, и проявлять прилежание от начала и до конца практики. За четкими и твердыми намерениями естественным образом следуют соответствующие действия, и вы увидите, что у вас получается медитировать регулярно. Если же нет, не корите себя и не принуждайте себя практиковать, но работайте над укреплением своей мотивации и намерений.

Медитирующий с крюком в одной руке и веревкой в другой начинает погоню за убегающим слоном. Веревка символизирует бдительность, бодрость и осознанность, а крюк — твердое намерение. Впоследствии с их помощью вы укротите слона — свой ум. Слона тащит за собой на поводке обезьяна (символизирующая рассеянность).

- Слон совершенно черный. Это значит, что в уме присутствуют пять препятствий и семь проблем.
- Обезьяна совершенно черная. Это значит, что внимание рассеяно, так как ум редко управляет его движением целенаправленно.
- Огонь символизирует усердие, требуемое для перехода с первого этапа на второй.

Цели практики на первом этапе

На первом этапе у вас две цели. Во-первых, вам нужно научиться готовиться к практике и использовать простой метод постепенного входа в медитацию. Во-вторых, что еще более важно, вам нужно приучить себя к стабильной ежедневной практике и с усердием выполнять ее от начала до конца. Чтобы все получилось, требуется понять, какие препятствия преграждают ваш путь, и придумать решение. По окончании этого этапа у вас будет прочная основа, необходимая для дальнейшего быстрого движения по этапам.

Как начать практику

Базовая практика, о которой пойдет речь в данной книге, довольно проста. Вам нужно будет четко определить объект медитации и направить на него внимание. Всякий раз, когда вы будете отвлекаться, возвращайтесь к своему объекту. Повторяйте это так часто, как потребуется. Но начните не со сложного, а с двух предварительных практик, чтобы лучше подготовить свое тело и ум и без осложнений приступить к практике.

Шесть шагов подготовки к медитации

Новым ученикам я советую выполнить следующие шесть подготовительных шагов. К медитации нужно готовиться, все заранее продумать и спланировать, как и в любом другом деле. Запомните эти шесть шагов и выполняйте их в самом начале практики. Можете даже перебирать их в голове, пока идете к тому месту, где вы медитируете. Шесть шагов следующие: мотивация, цели, ожидания, усердие, отвлечения и поза.

1. Освежите мотивацию.

Сев медитировать, первым делом напомните себе, почему вы решили это делать. Возможно, вы хотели немного успокоить свой ум или развить его способности, а может быть, вы хотели достичь **Пробуждения**. Или вы просто знаете, что весь день будете лучше себя чувствовать, если помедитируете. Не критикуйте свои причины, какими бы они ни были, а просто примите их как есть. Ясный образ цели зарядит вас мотивацией и поможет устраниить беспокойство или сопротивление.

2. Поставьте реалистичные цели.

Цели задают направление практики: чтобы не разочароваться, важно сохранять реалистичность. Спросите себя, чего вы хотите достичь за данную сессию медитации. Подумайте о проблемах, над устранением которых работали прежде, и решите, как лучше всего практиковать сегодня. Затем поставьте реалистичную цель, учитывая, как до этого шла ваша практика. Сначала цели могут быть простыми, например, не сдаваться и не витать в облаках вместо медитации, или не терять терпения, когда вы отвлекаетесь или вас клонит в сон. В постановке реалистичных целей вам очень поможет понимание того, в чем суть каждого этапа и на каком этапе вы находитесь сейчас, поэтому время от времени возвращайтесь к обзору, данному в начале книги.

3. Осторожнее с ожиданиями

Следует ставить цели и усердно работать над их достижением, но остерегайтесь амбициозных представлений о том, на каком уровне вы «должны быть». Это прямая дорога к разочарованию. Страйтесь относиться к своим целям *проще*, получать удовольствие от медитации, какой бы она ни оказалась, и радоваться любому достижению. Начать практику — уже достижение.

Иногда сосредоточиться будет легко: это результат ваших прошлых практик. Однако не ждите ощутимого прогресса после каждой сессии медитации. В течение дней и даже недель вам будет казаться, что ничего не меняется. Иногда уровень сосредоточенности и осознанности будет падать по сравнению с прошлой неделей или даже прошлыми месяцами. Не беспокойтесь: это нормально. Прилагайте усилия, но сохраняйте и жизнерадостность. Не идите на поводу у своих ожиданий. Всегда помните: не бывает «плохих» медитаций.

4. Будьте усердны

Усердно практиковать значит полностью посвящать себя практике, а не проводить время на подушке для медитации, строя планы или витая в облаках. Вы столкнетесь с соблазном подумать о чем-нибудь более интересном или «важном», чем объект медитации: решать проблемы, планировать проекты, отдаваться фантазиям. Считайте своим долгом не поддаваться на соблазн отвлечься. Если вы тогда же будете оценивать качество своей практики, это может привести к сомнениям, и далее к прокрастинации и сопротивлению (см. раздел «Препятствия, мешающие заложить основу для практики» ниже). Напоминайте себе, что лучший способ преодолеть сопротивление — просто продолжать практиковать.

Породите решимость усердно медитировать от начала и до конца сессии, независимо от того, как она пойдет.

5. Оцените возможные отвлечения

Прежде чем медитировать, важно понять, в каком состоянии находится ум. Быстро окиньте мысленным взглядом все, что могло бы вас отвлечь, например, проблемы на работе или ссору с другом. Проверьте, не занят ли ум беспокойством о будущем, сожалениями о прошлом, сомнениями или какими-либо еще раздражающими факторами. (Полезно вспомнить пять препятствий, описанные во втором Дополнении). Примите существование этих мыслей и эмоций, какими бы они ни были, и породите решимость откладывать их в сторону всякий раз, когда они будут возникать. Возможно, получаться будет не всегда, но сама решимость поможет вам.

6. Примите правильную позу

Прежде чем начать, сядьте правильно и удобно. Проверьте себя по следующим пунктам:

- Если вы на что-нибудь опираетесь, поправьте этот предмет, чтобы вам было удобно.
- Держите голову, шею и спину прямо, не сутулясь, не отклоняясь назад или вбок.
- Держите плечи ровно. Ладони должны быть на одном и том же уровне, чтобы мышцы с двух сторон работали одинаково.
- Рот должен быть закрыт, но зубы не сжаты. Язык касается неба, и его кончик прижат к верхним зубам.
- Начните медитацию с закрытыми глазами, причем немного опущенными вниз, как если бы вы читали книгу. Так лоб и все лицо будут минимально напряжены. Если хотите, можно держать глаза приоткрытыми и направить взгляд на пол перед вами. Во время медитации глаза будут двигаться, но, как только вы это заметите, возвращайте взгляд на место.
- Держите рот закрытым и дышите носом, как обычно. Не должно быть ощущения, что вы силой контролируете дыхание.
- Расслабьтесь и получайте удовольствие. Проверьте, не напряжена ли какая-нибудь часть тела, и отпустите напряжение. Вся медитация происходит в уме, а тело должно быть как кусок мягкой глины — неподвижное, устойчивое, но очень мягкое. Это поможет свести к минимуму отвлечения физического плана. (Поза медитации описана более подробно ниже, в разделе «Правильная поза».)

Таблица 4. Подготовка к медитации

Мотивация	Вспомните, зачем вы медитируете. Будьте честны с собой! Не критикуйте свои мотивы. Пример: вы медитируете, чтобы успокоить ум.
Цели	Решите, над чем вы будете работать в этот раз. Поставьте реалистичную цель, согласованную с тем, на каком этапе вы сейчас находитесь. Пусть эта цель будет маленькой и простой. Пример: не раздражаться, когда ум начинает блуждать.
Ожидания	Вспомните, как опасны могут быть ожидания, и не будьте к себе строги. Получайте удовольствие от каждой медитации, что бы в ней ни происходило. «Плохих» медитаций не бывает.

Усердие	Породите решимость усердно медитировать от начала и до конца сессии. Вспомните, что лучший способ преодолеть сопротивление — просто продолжать медитировать и не судить себя.
Отвлечения	Быстро окиньте мысленным взглядом все, что могло бы вас отвлечь. Примите существование этих мыслей и эмоций и породите решимость откладывать их в сторону всякий раз, когда они будут возникать. Возможно, у вас не всегда будет получаться, но по крайней мере вы зародили зерно — создали намерение не позволить им управлять вами.
Поза	Сядьте правильно и удобно. Обратите внимание на свое сиденье, на голову, шею, спину, плечи, рот, глаза и дыхание. Расслабьтесь и получайте удовольствие. Вся медитация происходит в уме, поэтому тело должно быть как кусок мягкой глины — неподвижное, устойчивое, но очень мягкое. Это поможет свести к минимуму отвлечения физического плана.
Неважно, как долго вы занимаетесь такой подготовкой, поскольку это тоже вид медитации. Если ум блуждает, возвращайте его к практике, применяя те же техники, что и при медитации на дыхание. Чем чаще вы будете это делать, тем быстрее будет получаться.	

Иногда начинающие говорят: «У меня уходит очень много времени на одну только подготовку к практике — это плохо?» Я спрашиваю, как у них затем проходит остальная часть медитации, и обычно это служит достаточным ответом на их вопрос. Проделав шесть шагов, вы как следует настраиваете ум. Подготовка также помогает вам практиковать стабильно, не сопротивляясь и не тратя время специально. Неважно, как долго вы занимаетесь такой подготовкой, поскольку это тоже медитация, в ходе которой вы осознанно направляете и удерживаете внимание. Если ум блуждает, возвращайте его к практике, применяя те же техники, что описаны в следующем разделе о медитации на дыхание. Если каждый день уделять некоторое время на подготовку, получаться будет значительно быстрее.

Объект медитации

Объект медитации — это то, на чем вы целенаправленно сосредотачиваете внимание во время медитации. Хотя можно выбрать что угодно, для развития внимательности и осознанности в качестве объекта лучше всего подойдет дыхание. Во-первых, оно всегда с вами. Во-вторых, тогда вы сможете быть совершенно пассивным наблюдателем. Не нужно будет ни повторять мантру, ни визуализировать какой-либо образ, ни использовать специальных предметов, таких как свеча, икона или *kasiṇa*.¹ На дыхании можно медитировать когда и где угодно, каждый день, даже прямо перед смертью. Со временем дыхание меняется: чем глубже вы погружены в сосредоточение, тем тише вы дышите. Поэтому этот объект подходит для развития высокой внимательности, ведь детали, на которых вы сосредотачиваетесь, становятся все тоньше, а отчетливость ощущений все убывает. Как и дыхание, ощущения каждую секунду изменяются, что помогает вам **постичь** природу непостоянства. Однако вдохи и выдохи постоянно повторяются, снова и снова по одной и той же схеме. Это делает их подходящим, стабильным (то есть относительно неизменным) объектом для входа в медитативные погружения. Благодаря таким характеристикам дыхание выступает основой практик Безмятежности и

¹ *Kasiṇa* — цветной диск, используемый в некоторых медитациях как объект сосредоточения.

Проникновения (*śamatha-vipassanā*), «сухого» постижения (*sukkha-vipassanā*) и медитативных погружений (*jhāna*).

Когда «дыхание» называют объектом медитации, имеются в виду ощущения, создаваемые дыханием.

Когда я называю «дыхание» объектом медитации, на самом деле речь идет об *ощущениях*, создаваемых дыханием, а не какой-либо визуализации вдохов и выдохов. Когда я говорю «наблюдать за дыханием» в груди или в животе, я подразумеваю ощущения движения, давления и касания, возникающие, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Когда я говорю «следить за дыханием в области носа», это значит, что нужно следить за ощущениями температуры, давления, движения воздуха на коже в районе кончика носа, в ноздрях или под ноздрями, на верхней губе.

На десяти этапах вы будете медитировать на ощущениях дыхания в области носа чаще всего, хотя не всегда. Некоторые советуют следить за ощущением того, как в такт дыханию поднимается и опускается живот. Эти движения заметнее, и новичкам часто проще начинать именно с них. Но когда дыхание очень поверхностно, следить за ощущениями в области живота труднее, так как там чувствительность ниже. Я рекомендую следить за ощущениями в районе носа, поскольку там гораздо более чувствительные нервные окончания.² Можете выбрать любое место в области носа, на котором вам удобнее сосредоточиться.

У дыхания как объекта медитации много преимуществ, но те же принципы и методы применимы к любому объекту медитации, как и большинство других техник.

У дыхания как объекта медитации много преимуществ, но методы, о которых пойдет речь в данной книге, можно использовать и в практиках визуализации, чтения мантр или любви и доброты. Все те же принципы совместимы с такими техниками развития *випашчаны*, как метод Махаси Саядава, сосредоточение на дыхании и контроль тела по методу У Ба Кина/Гоенки и уникальная система Шинзена Янга. Практики всех этих школ сталкиваются с одними и теми же проблемами: *блужданием ума, отвлечениями, притупленностью*, — представленные здесь техники призваны решить эти проблемы. При этом не все объекты медитации подходят для достижения высших этапов сосредоточения, тогда как дыхание подходит очень хорошо.

Постепенный переход к объекту медитации: четыре шага

В этой практике вы плавно переходите от обычного свободно текущего внимания к сосредоточению на ощущениях в области носа. Этот переход выполняется за четыре шага. На каждом шаге вы определяете границы области, в которой внимание может свободно перемещаться. Любой объект в этом пространстве может привлечь вас в любой момент, то есть внимание просто произвольно течет. Делая следующий шаг, вы еще немного ограничиваете область допустимого движения, пока не сосредоточитесь исключительно на

² Кора головного мозга занимается интерпретацией ощущений лица в большей степени, чем живота.

ощущениях в области носа. Но, поскольку этот переход совершают внимание, не забывайте все время сохранять периферийное осознавание. Каждый шаг этого процесса — хорошая возможность научиться различать внимание и осознавание. Отнеситесь к этому серьезно: это не просто интересный способ войти в медитацию. Выполняйте эту практику каждый раз перед началом медитации, особенно пока вы — новичок.



Заметка 10. Переход к объекту медитации выполняется за четыре шага. Шаг первый: открыть сознание и расслабиться, допуская в него любые объекты, но в первую очередь обращая внимание на ощущения, а не мысли.



Шаг второй: сосредоточиться на телесных ощущениях, но продолжать осознавать и все остальное.



Шаг третий: сосредоточиться на ощущениях от дыхания, но продолжать осознавать и все остальное.



Шаг четвертый: сосредоточиться на ощущениях дыхания в области носа, но продолжать осознавать и все остальное.

Делая эти четыре шага, никогда не забывайте расслаблять тело, успокаивать ум и целенаправленно вызывать у себя удовольствие. Это как проходить спа-процедуры. Замечайте все приятные ощущения, которые помогают расслабиться, приносят радость и улучшают ваше общее самочувствие. Как вы узнаете, радость и расслабление играют важную роль в процессе тренировки ума.

Шаг первый: сосредоточиться на настоящем моменте

Для начала закройте глаза и обратитесь к тому, что происходит здесь и сейчас. Пусть органы чувств воспринимают все без исключения. Вы заметите, что, когда глаза закрыты, ощущения и звуки будут в основном возникать на теле или внутри него. Полностью откройте периферийное осознавание. Теперь позвольте своему вниманию настраиваться на любые звуки, телесные ощущения, запахи или мысли и свободно перемещаться между ними. Пусть в поле внимания попадает все — с единственным ограничением: это должны быть только объекты, существующие *здесь и сейчас*.

Крайне важно оставаться в настоящем моменте. Все звуки и телесные ощущения относятся к этому моменту, но, если вы задумываетесь о них (помимо того, что просто замечаете и опознаете их), это выключает вас из настоящего. Позвольте вниманию следовать за любыми привлекающими его ощущениями, но не задумывайтесь, не анализируйте их. Наблюдайте за телесными ощущениями отстраненно, не идентифицируя

их как «свои». Пусть внимание течет произвольно, следя за ежесекундно возникающими и исчезающими чувственными объектами в поле осознавания.

Если какое-либо ощущение понравится вам, уделите момент, чтобы насладиться им. Пусть это сделает ум более счастливым здесь и сейчас. Постарайтесь четко различить субъективное чувство удовольствия и материальный объект, вызвавший это чувство, и радуйтесь самому чувству, а не объекту. Если ум реагирует на что-либо неприятное, отличите эту реакцию от вызвавшего ее объекта, а затем отпустите реакцию.

Вы также заметите всевозможные другие действия ума: воспоминания, мысли о будущем или о событиях в других местах и так далее. Это вполне ожидаемо. Всецело присутствовать в настоящем моменте значит *осознавать*, но не вовлекаться в содержание осознаваемого. Отбрасывайте любые мысли, не связанные с настоящим. Будьте осторожны даже с мыслями о настоящем, так как они могут быстро отвлечь вас от происходящего здесь и сейчас. Но определенные мысли, например, о том, как принять более удобную позу, могут помочь вам оставаться в настоящем моменте.

В целом осознанное наблюдение за своими мыслями — непростая задача, поэтому лучше сосредоточиться на звуках, запахах и телесных ощущениях, чтобы не поддаться размышлению. Для работы с любыми отвлечениями полезно запомнить следующие слова: *впустить, принять, отпустить*. Не пытайтесь ничего подавлять, просто держите периферийное осознавание открытым. Не задумывайтесь об отвлечении и не сосредотачивайтесь на нем, просто не обращайте внимания, позвольте ему быть на заднем плане. Затем пусть оно уйдет само собой. Это пассивный процесс. Не нужно ничего «делать», просто позволяйте объектам возникать и исчезать самостоятельно, от одного момента к следующему. Заметив, что внимание увлекла какая-либо мысль, просто вернитесь в настоящий момент.

Шаг второй: сосредоточиться на телесных ощущениях

Когда у вас получится полностью пребывать в настоящем моменте, следя за всеми чувственными стимулами, ограничьте поле восприятия телесными ощущениями. К ним относятся все физические ощущения в теле или на теле, например, прикосновение, давление, тепло, прохлада, движение, покалывание, ощущения глубоко внутри, такие как бурчание в животе и тому подобное. Ограничите *внимание* телесными ощущениями, а все остальное пусть отойдет на задний план, в *периферийное осознавание*. Не нужно ничего подавлять или исключать из поля осознания. Просто позвольте звукам, запахам и мыслям возникать на заднем плане и дальше, но не сосредотачивайтесь на них. Впускайте их, принимайте и отпускайте в периферийном осознавании, а внимание обращайте исключительно на телесные ощущения. Если вы заметите, что внимание отвлеклось на звук или на мысль, возвращайте его на тело.

Теперь, когда больше внимания направлено на тело, отпустите все напряжение, которое заметите, и внесите последние корректировки в свою позу. Снова замечайте приятные ощущения, отличайте реакцию ума на ощущения от самих ощущений и несколько мгновений просто получайте удовольствие. Вас может порадовать дуновение ветерка, тепло или прохлада, удобство вашей мягкой или твердой подушки для медитации. Глубоко в мышцах и суставах может возникнуть приятное ощущение расслабления, а в груди и животе — ощущение тепла. Возможно, у вас будет общее приятное ощущение тишины и покоя. Что бы вы ни ощущали, наслаждайтесь и свободно исследуйте это.

Новичкам может быть трудно расслабиться, поскольку ум возужден, а тело не привыкло к долгой неподвижности. Когда вы начинаете беспокоиться или у вас пропадает чувство удовлетворенности, то активизируются мысли, воспоминания и эмоции. Не раздражайтесь и не пытайтесь их подавить. Вернитесь к первому шагу, расширьте поле осознавания и вновь полностью вернитесь в настоящий момент. Уделите особое внимание тому, что в настоящем моменте приятного, и постарайтесь заново утвердить и усилить ощущения удовлетворенности и счастья. Возвращайтесь к первому шагу и начинайте сначала так часто, как потребуется, пока ум не сможет спокойно пребывать в сосредоточении *исключительно* на ощущениях тела. Не спешите переходить к следующему шагу.

Если за всю сессию медитации вы так сделаете больше двух шагов, это совершенно нормально. Но иногда дальнейшее сужение фокуса может помочь, поэтому не бойтесь переходить к третьему шагу. Если ограничение поля внимания не сработает, всегда можно вернуться к предыдущему шагу.

Шаг третий: сосредоточиться на телесных ощущениях, связанных с дыханием

Пока вы спокойно наблюдаете за своим телом, внимание естественным образом привлекут ощущения движения, создаваемые дыханием, поскольку остальное будет оставаться почти неподвижным. Настроившись на дыхание, начните следить за всеми связанными с ним разнообразными ощущениями. Они особенно заметны в области носа, лица, груди и живота. Дыхание может также вызвать ощущение движения в плечах и предплечьях или в других частях тела. Не спеша привыкните ко всем этим ощущениям. Уделите особое внимание любым приятным аспектам. Возможно, вы заметите, что вдох слегка взвадривает ум, а выдох расслабляет и успокаивает.

Ничего не подавляя в поле осознавания, ограничьте свое внимание этими ощущениями, связанными с дыханием. Настроившись, начните более направленно сосредотачиваться на ощущениях в конкретных частях тела. Пристально наблюдайте за тем, как поднимается и опускается живот, затем — как расширяется и сжимается грудь, затем — как воздух движется в ноздрях. Позвольте вниманию свободно перетекать по животу, груди, носу и любым частям тела, в которых вы чувствуете что-либо, связанное с дыханием.

Важно дышать естественно. Как пассивный наблюдатель, отмечайте любые возникающие ощущения. Не нужно усиливать дыхание, чтобы сделать ощущения более заметными. Если хотите добавить им ясности, попробуйте представить, что вы смотрите на то место, где возникают ощущения. Глаза могут двигаться, пока вы это представляете, но не пытайтесь на самом деле посмотреть на кончик носа или на живот. Это создаст одни неудобства. Для глаз естественно остановиться в таком положении, как если бы они смотрели на что-то перед собой. Также не нужно ничего визуализировать. Замечайте ощущения счастья и покоя, наслаждайтесь ими и даже специально создавайте их, особенно когда ваше внимание станет устойчивее и внутреннее спокойствие возрастет.

Шаг четвертый: сосредоточиться на ощущении дыхания в области носа

Теперь направьте внимание на ощущение того, как воздух движется в ноздрях. Определите, где это ощущение яснее всего: в самих ноздрях, на кончике носа, на верхней губе или где-либо еще. Эта область может быть не больше стирательной резинки на карандаше, а может достигать площади в пять сантиметров. Вдох и выдох могут ощущаться в разных местах.

Держите внимание на той области, где дыхание ощущается наиболее ясно. Не пытайтесь следить за тем, куда движется воздух при вдохе и выдохе. Просто наблюдайте за *ощущением* того, как он проходит по тому месту, на котором вы сосредоточились. Помните: объект медитации — ощущение дыхания, а *не само дыхание*.

Ничего специально не подавляйте и продолжайте наблюдать за ощущениями вдоха и выдоха. Если внимание блуждает, мягко возвращайте его. Вот и все! Теперь ощущение дыхания на кончике носа — основной объект вашей медитации.

Вы продолжите развивать *устойчивость внимания* до шестого этапа. Развитие *однонаправленного сосредоточения* — результат этого процесса, который не может быть достигнут до шестого этапа, поэтому не беспокойтесь об этом на ранних этапах. Сейчас ваша цель — просто усмирить постоянно движущееся внимание, в то же время сохраняя *периферийное осознавание* фоновых объектов. Иначе говоря, вам нужно развить устойчивое внимание и осознанность.

Счет как способ стабилизировать внимание

В начале сессии медитации очень полезно считать вдохи и выдохи, чтобы стабилизировать внимание. Пока вы новичок, делайте это все время. Пройдя четыре шага и сузив поле внимания до области носа, начните про себя считать каждый вдох и выдох. Ваша цель — непрерывно следить за ощущениями в течение десяти циклов дыхания. Когда вы отвлечетесь или съебетесь со счета, просто начинайте заново. В начале так будет случаться часто.

Пока внимание можно считать непрерывным, если вы не отвлеклись ни на одном вдохе, ни на одном выдохе и не сбились со счета. Однако не ожидайте, что все пойдет идеально. Хороший результат для новичка — осознавать *большую часть* каждого вдоха и каждого выдоха. Совершенствуясь, можете ставить себе более высокую планку, но в начале это неразумно и только отобьет у вас энтузиазм. Кроме того, вы не сможете сосредоточиться однонаправленно, исключительно на дыхании. На самом деле, если попытаться, ум будет отвлекаться еще сильнее. Поэтому будьте готовы, следя за дыханием, осознавать многие другие объекты. Наконец, на данном этапе не нужно пытаться сделать наблюдение невербальным или неконцептуальным. Наблюдая за дыханием, можно сколько угодно разговаривать с собой и думать о дыхании. Главное — не терять осознавания ощущений и не сбиваться со счета.

Интересный факт: важно, что считать началом и концом цикла дыхания. Обычно мы, не задумываясь, считаем вдох началом, а паузу после выдоха — концом. Но тогда та пауза становится идеальной возможностью отвлечься, поскольку уму свойственно переключаться, когда он завершает какое-либо дело. Попробуйте так: считайте началом цикла *начало выдоха*. Тогда пауза будет в середине цикла, и будет менее вероятно, что вы отвлечетесь. Это может показаться мелочью, но часто именно от этой мелочи многое зависит. Как вариант, в паузу после выдоха можно проговаривать про себя порядковый номер цикла. Это заполняет паузу и удерживает внимание на задаче.

Если после множества попыток у вас все же не получается дойти до десяти, поставьте целью пять циклов. Вскоре вам станет проще досчитать и до десяти. Когда у вас получится досчитать до пяти или до десяти, продолжайте следить за дыханием, но больше не считайте. Счет быстро доходит до автоматизма, и возможно, что ум забудет о дыхании и будет блуждать, продолжая считать. Поэтому не стоит считать более чем до десяти. Правило такое: *никогда не большие десяти, никогда не меньшие пяти*.

Однако если ум особенно взбудоражен и отвлекается вскоре после того, как вы возвращаете его к дыханию, то досчитайте до десяти еще раз, когда возвращаетесь. Кроме того, если ум отвлекается надолго (на несколько минут или больше), как только вы это заметите, не возвращайтесь к ощущениям в области носа сразу же. Вместо этого вернитесь ко второму шагу и ненадолго сосредоточьтесь на ощущениях в теле, затем к третьему шагу и сосредоточьтесь на ощущениях дыхания в общем, и только затем начните считать вдохи и выдохи, следя за ощущениями в области носа.

Даже если вы медитируете не на дыхание, а на другой объект, счет все равно может отлично помочь вам переключиться с повседневных дел на более сосредоточенное состояние медитации. Как собака Павлова, со временем ум привыкнет, что счет означает начало медитации, и будет успокаиваться автоматически. Как новичкам, так и опытным практикам я настоятельно рекомендую сделать счет частью регулярной практики. Это снабдит вас ценной информацией о состоянии вашего ума и отвлечениях, которые могут возникнуть с наибольшей вероятностью. Когда вы освоите десятый этап, то сможете без усилий сосредотачиваться, еще не досчитав до десяти.

Базовая практика: подведение итогов

Сядьте, закройте глаза и приготовьтесь медитировать, проверив шесть пунктов: мотивация, цели, ожидания, усердие, отвлечения, поза. Затем за четыре шага перейдите к медитации, на каждом шаге ограничивая естественное течение своего внимания. Переход должен получиться мягким и постепенным. Делайте упор на расслабление, покой и удовольствие, а не на усилия воли. На четвертом шаге, сосредоточившись на ощущениях в области носа, стабилизируйте свое внимание, сосчитав пять или десять дыхательных циклов подряд. После этого продолжайте следить за ощущениями дыхания в области носа.

Вся эта последовательность действий занимает у разных людей разное время и может отличаться в разные дни. У новичка только выполнение четырех шагов может занять всю сессию или большую ее часть. Со временем у вас будет получаться быстрее. В конце концов вы сможете проверять шесть пунктов и переходить от повседневного произвольного движения внимания к устойчивому сосредоточению на объекте медитации всего за несколько минут или секунд.

Заложение основы для практики

Теперь вы понимаете, как начать практику, и мы перейдем к рассмотрению основной цели первого этапа: научиться медитировать регулярно, ежедневно. Это может показаться очевидной, незначительной деталью, но, даже несмотря на многолетний опыт медитации, мало кто действительно способен выдерживать режим. Притом, чтобы медитация принесла плоды во всем изобилии, необходимо освоить этот первый этап — преодолеть препятствия и сделать нужные шаги.

Препятствия, мешающие заложить основу для практики

На этом этапе вы столкнетесь с четырьмя главными препятствиями: недостаток времени на медитацию, прокрастинация вместо практики, нежелание практиковать и сопротивление практике, а также сомнения в своих способностях.

Четыре главные препятствия: недостаток времени, прокрастинация, нежелание практиковать и сопротивление практике, а также сомнения.

Время

Найти время на практику — первая серьезная задача. Впервые решив заняться медитацией, вы горели естественным энтузиазмом. Возможно, вас вдохновила книга или лекция, вы были на уроке медитации или у вас есть друг, который медитирует. Вначале чистого энтузиазма достаточно, чтобы вы находили время на медитацию. Но первоначальное возбуждение утихнет, и в скором времени вы почувствуете, как на вас давят посторонние обязательства. Далее мы обсудим некоторые практические приемы преодоления этого препятствия, но самое действенное решение крайне просто: как и на любое другое ответственное дело, на медитацию нужно *выделять время*. Я не знаю никого, кто смог бы заложить основу для практики «на досуге». К тому же у большинства из нас не так много свободного времени. Если не установить график, скорее всего, вы не продолжите медитировать. Сделайте медитацию своей первоочередной задачей.

Прокрастинация

Прокрастинация — одна из типичных проблем у практикующих медитацию. В современном мире люди обычно куда-то спешат, пытаются куда-то успеть, страдают от стрессов. Возможно, вы занялись медитацией, чтобы лучше справляться со стрессом, а оказалось, что практика — просто дополнительная нагрузка в вашем напряженном, изматывающем графике. Тогда легко сказать себе: «Я помедитирую, когда разберусь с тем-то и тем-то» или «Завтра у меня будет больше времени на практику». Именно поэтому практику следует сделать своим приоритетом. Иначе всегда найдется нечто более важное, что вы решите сделать в первую очередь. Кроме того, медитируя регулярно, через некоторое время вы заметите, что практика расслабляет и поднимает настроение. Как ни странно, вам покажется, что времени стало больше, а не меньше.

Нежелание и сопротивление

Многие обращаются к медитации в надежде стать более осознанными, обрести внутренний покой. Однако, когда вы садитесь и узнаете, насколько диким и неукротимым может быть ум, легко смутиться и решить, что медитация — просто неблагодарный труд. Так обычно возникает нежелание практиковать и сопротивление. Прокрастинация совсем не дает вам начать, а из-за нежелания и сопротивления вы сидите на подушке медитации, но мечтаете, фантазируете или строите планы вместо того, чтобы выполнять практику. Иначе говоря, вы займитесь чем угодно, только бы избежать задачи, которая стала скучной и сложной, перестала приносить удовлетворение. Чтобы преодолеть это препятствие, главное — вдохновение и мотивация. Когда вы только начинаете практиковать, вам надо где-то находить это вдохновение. Но когда вы начнете делать успехи, они сами мотивируют вас.

Сомнения в себе

Люди предпочитают заниматься тем, что у них получается, и избегают того, что дается им с трудом. Обнаружив, что вы не можете контролировать свой непокорный ум, возможно, вы засомневаетесь в собственных способностях: «Может быть, я какой-то не такой или просто недисциплинированный». Или вы можете подумать, что недостаточно «умны» или слишком «далеки от духовности», чтобы медитировать. Легко решить, что вам

мешает какой-то врожденный недостаток, особенно если вы будете сравнивать свою медитацию с чужой. В действительности же вам мешают сомнения в себе: это труднопреодолимое препятствие, способное отнять у вас энтузиазм и решимость практиковать регулярно. Без регулярной практики придется долго ждать каких-либо серьезных улучшений, из-за чего сомнений станет только больше. Корень сомнений в себе — то широко известное сомнение, о котором шла речь в первом дополнении. Там я также объясняю, как преодолеть сомнение. Но основное противоядие простое: вера в себя и усердие, а для них нужны вдохновение и мотивация.

Поиск решений

И в случае прокрастинации, и в случае нежелания практиковать и сопротивления лучше всего работает следующий метод: *просто делать*. Нет ничего более эффективного и быстродействующего, чем *усердие*. День за днем, ни разу не пропуская, просто садитесь и направляйте внимание на объект медитации: это простое действие и есть тот важный первый шаг, с которого начинается движение по десяти этапам. Сев, мягко и без самокритики тренируйтесь по-настоящему медитировать, а не думать о чем-либо более занимательном. Обратите внимание на эту формулировку: не «заставлять» себя, не «дисциплинировать» себя, а «тренироваться». Принуждение, чувство вины и сила воли не помогут вам развить регулярность: во многом это связано с тем, какие негативные эмоции они вызывают. Тренироваться значит работать над своей мотивацией и намерениями, пока медитация не будет получаться у вас естественным образом. Повторяйте эти простые действия каждый день, пока они не войдут в привычку. Начав практиковать регулярно, вы удивитесь скорости, с которой медитация становится проще и приятнее.



Заметка 11. Иногда хочется заняться чем угодно, только бы отложить практику. Очень важно просто сесть и направить внимание на объект медитации — это первый шаг, за которым последует все остальное.



Сев, мягко и без самокритики тренируйтесь по-настоящему медитировать, а не думать о чем-либо более занимательном.

Усердие поможет вам начать путь, но по-настоящему вы решите возникшие проблемы, когда научитесь получать удовольствие от практики. Простой и эффективный способ научиться — целенаправленно обращать внимание на физический комфорт и специально искать в покое удовольствия. Можете порадоваться тому, что вы вообще сели медитировать. Это уже достижение! На медитацию часто смотрят как на противную микстуру: хотя и морщась, ее глотают, потому что она, предположительно, полезная. Вместо этого сделайте медитацию приятным занятием. Если вы спокойны и довольны, то достигнете больших успехов, чем когда вы напряжены и вам тяжело. Чем лучше у вас получается находить в медитации позитивное, тем сильнее будет мотивация и с тем большим нетерпением вы будете ожидать следующего раза. Все остальные проблемы решатся. У вас пропадут сомнения. У вас будет вдохновение и найдется много времени на то, чтобы медитировать. Когда вы будете радоваться практике и получать от нее удовольствие, вы прекратите заниматься прокрастинацией и сопротивляться. Вы с нетерпением будете ждать следующей сессии медитации и высоко ценить это время. На более высоких этапах вы будете не только порождать радость специально — она станет основным состоянием вашего ума.

Конкретные действия

Кроме приведенных выше советов (просто делать, учиться получать удовольствие от медитации), есть конкретные действия, помогающие практиковать регулярно: выбор лучшего времени и места, выбор наиболее подходящей вам позы, развитие верного отношения и порождение сильной мотивации.

Конкретные действия: выбор лучшего времени и места, выбор наиболее подходящей вам позы, развитие верного отношения и порождение сильной мотивации.

Выбор времени и места

Наилучший вариант — медитировать каждый день в одно и то же время. Вы привыкнете ассоциировать это время с медитацией, чем снизите вероятность прокрастинации, поскольку вам не нужно будет решать, когда медитировать. Выберите время, когда вам не помешают другие дела или обязательства. Возможно, придется внести какие-либо изменения в расписание. Если оно совершенно не позволяет вам каждый день медитировать в одно и то же время, то установите последовательность действий, которая оставалась бы одинаковой изо дня в день (например, всегда медитировать перед завтраком или после спортивной тренировки). Установить фиксированное время, будь то по часам или по порядку действий, — лучший способ добиться регулярности в практике.

Выбирая время для практики, новички часто забывают принять во внимание такой фактор, как бодрость и ясность ума. Выберите то время, когда вы бываете наименее возбужденными или усталыми. У всех свои биоритмы, но в целом лучшее время — ранним утром или по крайней мере до 13.00. Большинство предпочитает делать практику утром, проснувшись, но еще не позавтракав, поскольку после еды лучше не медитировать. Второй хороший вариант — ранним вечером (после 16.00). Труднее всего медитировать между 12.00 и 16.00.³

Выделить время на практику легче всего, если начать немного раньше вставать. Утром вы бодры и свежи, и родные и близкие с меньшей вероятностью потревожат вас. Кроме того, ум не будет возбужден из-за повседневных стрессов и забот. Безусловно, этот вариант работает только в том случае, если вы также начнете раньше ложиться спать.

Потребуется что-то поменять и в других областях. Если не придать медитации первостепенной важности на фоне прочих занятий, внести изменения не получится.

Какое бы время дня вы ни выбрали, потребуется что-то поменять и в других областях вашей жизни, чтобы следовать решению выполнять практику. Никуда не уйти от того факта, что время медитации могло быть использовано на другие цели. Если не придать медитации первостепенной важности на фоне прочих занятий, внести изменения не получится.

³ Тело и мозг человека подчиняются суточным циркадным ритмам, в связи с чем энергетический обмен веществ происходит наиболее активно, а бодрость достигает своего пика примерно между 4 и 8 часами утра. Самый низкий уровень активности приходится на период между 12.00 и 16.00.

Начните с коротких медитаций. Первую неделю или две недели я предлагаю вам медитировать по 15-20 минут каждый день. Затем каждый день продлевайте сессию на 5 минут, пока не достигнете 45 минут. Используйте специальный таймер для медитации, а не часы, и приучите себя не смотреть на него. Просто установите звонок. Некоторым легче выполнять за день две короткие медитации по 20 или 30 минут. Вначале это допустимо, но я настоятельно рекомендую хотя бы раз в день проводить в медитации 45 минут. Это заложит хорошую основу для практики. Проходя этапы и набираясь опыта, вы будете ощущать все больший интерес и получать больше удовольствия от медитации. В конце концов вы легко увеличите время практики с 45 минут до часа и сможете при желании заниматься чаще одного раза в день. Всегда лучше постепенно наращивать нагрузку, а не перетруждать себя в начале и разочаровываться потом.

Установив себе расписание, относитесь к медитации как к любой другой обязанности, соблюдая график, как на работе или учебе. В отведенное время медитируйте и не занимайтесь ничем посторонним. Предупредите всех, что в это время вас не следует беспокоить. На первых порах вы можете столкнуться с недовольством со стороны семьи или каких-либо других людей, не привыкших к тому, что вы не всегда доступны. Но они научатся подстраиваться и даже, возможно, решат присоединиться — особенно когда начнут замечать результаты вашей практики. Самое главное — помнить, что время медитации принадлежит вам, вы отвели его для себя, и в этот промежуток времени мирские заботы вас не касаются. Это не следует расценивать как эгоизм, учитывая, насколько благотворно медитация скажется на ваших взаимоотношениях с другими людьми. В конечном итоге от вашего «времени для себя» выигрывают все, с кем вы общаетесь.

По возможности практикуйте вместе с кем-нибудь. Так вы укрепите намерения друг друга. Правда, если ваше намерение твердо, а намерение партнера — нет, то лучше разделиться. В группе по медитации вы получите особо сильную поддержку, но обычно такие группы проводят встречи не каждый день.

Определить постоянное место для медитации так же важно, как и установить фиксированное время. Лучше всего выделить особое место исключительно для медитации.

Наконец, определить постоянное место для медитации так же важно, как и установить фиксированное время. Выберите удобное место, где вам никто не помешает. Это должно быть достаточно тихое и уединенное место, чтобы вы чувствовали, что оно специально создано для медитации. Лучше всего выделить особое место исключительно для медитации — если это возможно. Если нет, вы можете там же заниматься и другими делами, когда закончите медитировать. Но там должно быть пространство для хранения подушек для медитации, коврика и всего, что вам может понадобиться. Обустроите и украсьте это место так, чтобы оно заряжало вас вдохновением и напоминало о вашей мотивации и поставленных целях. Некоторые также устанавливают алтарь. Религиозны вы или нет, в любом случае алтарь можно установить, чтобы он вдохновлял вас и мотивировал на практику.

Правильная поза

Для медитации подходит любая удобная поза, но не слишком расслабляющая, чтобы вы не заснули. Четыре традиционных способа медитации — сидя, стоя, лежа или при

ходьбе. Все эти положения хороши, и среди них нет «более правильных» или «менее правильных». Вот некоторые рекомендации по тому, как найти подходящую сидячую позу.

Можно медитировать, сидя на стуле, на скамье для медитации или на полу. Полная поза лотоса — ноги скрещены, стопы на коленях — обеспечит вам устойчивость и поможет сохранить бодрость, но не является обязательной для успеха. Если вам не хватает гибкости, чтобы легко принять эту позу, вы рискуете что-либо себе серьезно повредить, если будете пытаться сесть в нее. Также очень устойчива поза полулотоса: со скрещенными ногами, только одна стопа на другом колене. Но для многих взрослых западных людей эта поза может быть непростой. Пожалуй, самая популярная поза медитации — сидя на подушке для медитации (круглой, в японском стиле — такая подушка называется *зафу*) на полу, со скрещенными ногами, подобрав лодыжки под бедра или колени. Как вариант, согнутые ноги могут полностью лежать на полу (это так называемая бирманская поза). Также часто используют низкие японские скамейки для медитации, называемые *сейдза*. Если вам окажется трудно сидеть на полу, сядьте на обычный стул с прямой спинкой. Попробуйте разные позы, прежде чем выбрать одну. Кроме того, есть множество способов отрегулировать положение своего тела при помощи ковриков, подушек, ортопедических опор для поясницы, медитационных поясов или ремней, регулировки высоты сиденья и так далее.

Какую бы позу вы ни выбрали, важно, чтобы в ней вы испытывали как можно меньше боли и напряжения, особенно во время длительных сессий медитации. Вероятно, неподвижное положение само по себе вызовет некоторый дискомфорт, но постараитесь в целом свести боль к минимуму и не усугублять ситуацию, если у вас что-то болело раньше. Все остальное неудобство воспринимайте как часть практики. Наблюдая за ним, вы поймете, как взаимодействуют ум и тело. Будьте терпеливы. Со временем сидеть станет легче. В конце концов вы сможете сидеть часами, не испытывая ни малейшего неудобства, и даже вставая, будете чувствовать себя очень хорошо, и ваши руки и ноги не будут деревенеть или неметь.

Регулируя позу, невозможно полностью устранимуть все неудобства. Устранимите их по возможности, а все остальное воспринимайте как часть практики.

Во время сидячей медитации шевелитесь как можно меньше, несмотря на любое неудобство. Новичкам это может показаться трудным, и все же старайтесь как можно дольше удержаться в неподвижном состоянии. Меняя позу, не прерывайте медитацию, а двигайтесь медленно и целенаправленно, все свое внимание направляя на ощущения в теле. Вероятно, вы обнаружите, что когда причина, заставившая вас пошевелиться, исчезает, то вскоре ее место занимает другой раздражитель, еще более сильный. Просто невозможно избавиться от всех физических неудобств, регулируя позу.

Правильное отношение

Чтобы достичь успеха, к практике нужно подходить спокойно, без ожиданий и без самокритики. Хотя вначале вы, вероятно, так и делаете, столкнувшись с проблемами, например, с рассеянностью, сонливостью и нетерпеливостью, вы рискуете быстро переключиться на напряженную самокритику. Такое отношение — главное препятствие к вашему дальнейшему развитию. Когда вы думаете, что вам трудно и надо напрячься, или

когда вы «очень стараетесь, но ничего не получается», знайте, что пришла пора проверить свое отношение.

Медитация — это последовательность простых и легких задач, и нужно просто повторять определенные действия, пока они не принесут результат. Откуда же у вас трудности и напряжение? Люди обычно называют задачу трудной, если они не удовлетворены тем, как с ней справляются, а значит, они себя судят. Когда ваши ожидания не оправдываются и вы начинаете сомневаться, что когда-нибудь у вас получится, мотивация может иссякнуть. Вам трудно не медитировать, а бороться с завышенными ожиданиями и идеализированным представлением о том, что, по-вашему, «должно» происходить. В результате возникает ощущение, что вы заставляете себя делать что-то, чего вы не умеете. Если поддаться этому ощущению, ваше «я», естественно, захочет избежать обвинений. Если вы сможете убедить себя, что действительно очень стараетесь, тогда «я» не будет чувствовать себя виноватым, что не соответствует своим же ожиданиям. Вы можете обвинить учителя или метод, или придумать сказку о том, почему медитация — это не для вас. На самом деле медитация не требует больших усилий, и с вами, в сущности, все в порядке. Проблема только в вашей самокритичности и ожиданиях.

«Хорошая медитация — это просто выполненная медитация. Медитация плоха только в том случае, если вы ее вовсе не выполнили».

Отпустите свои ожидания и породите веру, убежденность и уверенность: веру в метод, убежденность в том, что практика со временем принесет плоды, и уверенность в своих силах. Радостное усердие и старательность — ключ к правильному отношению. Не напрягайтесь, а сосредоточьтесь на приятных, позитивных частях каждой сессии медитации, с радостью повторяя одни и те же простые действия столько раз, сколько необходимо для достижения цели. Именно в этом заключается старательность. В духовной практике в целом и в медитации в частности систематические маленькие шаги приводят к весомым результатам. Большие усилия уместно прилагать только на то, чтобы подстраивать свое расписание и увеличивать время практики. Важно понять, что в медитации не бывает неудач; единственная настоящая неудача — пропускать сессии медитации. Стефани Нэш, которая также преподает медитацию, любит говорить: «Хорошая медитация — это просто выполненная медитация. Медитация плоха только в том случае, если вы ее вовсе не выполнили». Прислушайтесь к ее мудрым словам.

Как сохранять мотивацию

Если бы вы не хотели учиться медитации, вы бы сейчас не читали эту книгу. Сохраняйте вдохновение и находите новые источники, из которых можно черпать поддержку. Обязательно часто напоминайте себе, почему вы решили медитировать и каковы преимущества медитации. Обдумывайте достоинства известных вам опытных практиков. Читайте книги, посещайте лекции, слушайте аудиозаписи уроков. Подумайте, какую пользу ваша медитация принесет вам и окружающим. Делайте все, что в ваших силах, чтобы сохранить мотивацию, точно так же, как когда вы начинаете заниматься спортом или учиться играть на музыкальном инструменте.

Поддерживайте и вдохновляйте других, и позвольте им поддерживать и вдохновлять вас. Однажды Будда сказал Ананде: «Иметь благородных друзей и спутников — это полная святая жизнь».

Поддерживайте и вдохновляйте других, и позвольте им поддерживать и вдохновлять вас. Медитируйте вместе с друзьями, которые разделяют ваш интерес, и каждую неделю выделяйте один день на то, чтобы собираться вместе, учиться и медитировать. Найдите местную общину практиков медитации и Дхармы или организуйте новую. Однажды Будда сказал своему ученику Ананде: «Благородные друзья и спутники — это вся святая жизнь».⁴ Когда почувствуете, что готовы попробовать более интенсивную практику, посетите организованный ретрит.

Заключение

Первый этап считается завершенным, когда вы сможете никогда не пропускать ежедневную практику, за исключением совершенно неподконтрольных вам случаев, и когда вы полностью или почти полностью прекратите заниматься прокрастинацией, сидя на подушке для медитации и размышляя, планируя, делая что-либо еще, только не медитируя. Это самый сложный этап, но его возможно пройти за несколько недель. Следуйте простым инструкциям и развивайте верное отношение к практике: так вы разовьете радостное усердие и старательность, а также заложите основу для систематической ежедневной практики. Время и усилия, вложенные на этом этапе, принесут значительно больше плодов, чем вы можете представить.

Вот, монахи, один монах идет в лес, под дерево или в пустынное место, садится, скрестив ноги, держит спину прямо и развивает внимательную осознанность. Внимательно он вдыхает и внимательно выдыхает.

Анапанасати-сутра

Дополнение 2

Препятствия и проблемы

Все ментальные навыки, нужные для медитации, — это природные способности, которые мы можем избирательно целенаправленно развивать. Точно так же развиваются любой новый навык: когда мы занимаемся наукой, учимся играть на музыкальном инструменте или бросать летающую тарелку, по сути, мы просто выбираем и тренируем определенные способности. Считайте, что медитация — это тренировка ума, в ходе которой вы упражняете определенные «ментальные мышцы», так чтобы они быстрее реагировали и лучше служили вашим потребностям.

⁴ Упаддха-сутра, «Половина святой жизни», Самьютта-никая 45.2.

Все ментальные навыки, нужные для медитации, — это природные способности. Медитация — это тренировка, в ходе которой вы упражняете определенные «ментальные мышцы».

В медитации мы используем и развиваем совершенно обычные умственные способности, которые есть у всех; столь же обычны действия ума, которые могут помешать практике и прекратить ее. В традиционных пособиях по медитации описано пять конкретных препятствий, которые необходимо преодолеть для того, чтобы начать делать успехи. Понимание этих препятствий — бесценно. В повседневной жизни эти так называемые препятствия выполняют полезные функции и служат важным целям. Когда вы поймете их суть и принцип действия, вам станет очевидно, что ни подавление, ни самобичевание не устранит этих факторов, прочно устоявшихся и зачастую полезных. Однако очень хорошо работает позитивное подкрепление других естественных склонностей ума, противоположных первым.

Помните, что с этими трудностями сталкиваются все. Вы не единственный, и дело не в ваших личных недостатках. Очень важен тот факт, что, к счастью, эти проблемы хорошо изучены, и существуют эффективные методы для решения каждой из них до последней.

Пять препятствий

Почти каждая проблема, возникающая в ходе медитации, связана с одной или несколькими из пяти природных, универсальных психологических предрасположенностей, известных как **пять препятствий**: мирские желания, неприязнь, лень и вялость, возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести, сомнения. Их называют препятствиями, поскольку они *препятствуют* вашим стараниям медитировать, а также создают всевозможные проблемы в повседневной жизни. Поэтому, как указывают бесчисленные руководства по медитации, крайне важно узнать о них в самом начале пути.

Почти каждая проблема, возникающая в ходе медитации, связана с одной или несколькими из пяти препятствий.

Хотя источник проблем — эти внутренние предрасположенности, они есть у нас именно потому, что в ходе эволюции они приносили пользу нам как виду. Первый шаг к искусной работе с данными препятствиями — понять, каким целям они изначально служили. Второй шаг — развить пять качеств⁵: направленное внимание, устойчивое внимание, медитативная радость, удовольствие/счастье и единство ума. Каждое из них служит противоядием от одного или нескольких препятствий и помогает продвинуться к главной цели медитации: к очищению ума от этих мощных предрасположенностей, на которые мы биологически запрограммированы, и от их негативного влияния. Пять качеств медитации будут подробно рассмотрены позже.

Не думайте, что, преодолев эти препятствия, вы лишите себя способности выживать и заботиться о себе. Напротив, в ходе эволюции люди развили другие качества, такие как

⁵ Их часто называют факторами медитации, или дхьяны.

способность к разумному мышлению и сотрудничеству, которые более эффективно служат тем же самым потребностям и создают меньше проблем. Перестав полагаться на некогда полезные, но уже устаревшие программы, вы станете более осознанны, сможете принимать более здравые решения и действовать более эффективно.

Вы также поймете, что те предрасположенности дают уму основу, чтобы выдумывать истории и разыгрывать мелодрамы. Вот некоторые примеры историй, коренящихся в мирских желаниях: «мне нужен красивый дом», «хочу построить карьеру, чтобы быть счастливым». Примеры историй, основанных на неприязни: «ненавижу грубиянов», «нечестно, что они всегда получают, чего хотят», «не хочу болеть сегодня», «не могу больше терпеть это место». Примеры историй, основанных на лени и вялости: «я слишком устал, чтобы помочь тебе прямо сейчас», «уже слишком поздно», «пытаться закончить этот проект — пустая трата времени». Примеры историй, основанных на возбужденности, связанной с беспокойством и угрызениями совести: «вдруг меня поймают?», «мне стыдно за свое поведение», «мне страшно». Истории о пораженчестве коренятся в сомнении, например: «я не могу медитировать», «я слишком неуклюж для этой игры», «я недостаточно хороший», «я недостаточно умен», «я недостаточно проворен» и так далее. Эти истории во многом определяют содержание наших жизней. Но благодаря медитации мы в силах подвергнуть критике системы ценностей, которые нас сковывают, и в конце концов оставить их позади.

Как следует изучите препятствия и противоядия. Будет очень полезно, если вы научитесь узнавать их как в медитации, так и в повседневной жизни.

Как следует изучите препятствия и противоядия и научитесь узнавать их не только в медитации, но и в повседневной жизни. Ваши усилия окунутся сполна.

Таблица 5. Пять препятствий

Препятствие	Пояснение	Противодействующий фактор медитации*
Мирские желания	Погоня за удовольствиями, связанными с материальными благами, и стремление избежать их противоположностей: владение — потеря, удовольствие — боль, слава — безвестность, похвала — критика.	Единство ума: у объединенного, блаженно спокойного ума нет причин гнаться за мирскими желаниями.
Неприязнь	Негативное состояние ума, связанное с осуждением, неприятием и отрицанием. Сюда относятся: ненависть, злость, отвращение, недовольство, критичность, нетерпеливость, самоосуждение, скука.	Удовольствие/счастье: в уме, который наполняет блаженство, мало места для негатива.
Лень и вялость	Лень возникает, когда вам кажется, что трудовые затраты превосходят возможную пользу от действия. Вялость проявляется как нехватка сил, прокрастинация и низкая мотивация.	Направленное внимание: в медитации фраза «просто делай» означает, что нужно направлять внимание на объект медитации, чтобы противостоять

		прокрастинации и потерям умственной энергии.
Возбужденность из-за беспокойства и угрозий совести	Речь идет об угрозиях совести из-за немудрых, вредных, безнравственных или незаконных действиях, а также о беспокойстве из-за последствий содеянного или из-за чего-либо, что может произойти с вами в будущем. Беспокойство и угрозия совести мешают вам сосредоточить умственные силы на чем-либо ином.	Медитативная радость: она побеждает беспокойство, поскольку она порождает уверенность и оптимизм. Радость побеждает угрозия совести, поскольку радостный человек сожалеет о своих прошлых дурных поступках и стремится исправить их.
Сомнения	Это предвзятое бессознательное сосредоточение на возможных негативных результатах действий. Такая неуверенность заставляет нас колебаться и не дает нам приложить усилия, необходимые, чтобы убедиться в чем-либо на собственном опыте. Сомнения в себе отнимают у нас силу воли и ослабляют намерения.	Устойчивое внимание: оно достигается систематическим приложением усилий. Успехи зарождаются в нас веру в себя, и сомнения рассеиваются.

* Здесь происходит двустороннее взаимодействие: препятствия мешают факторам медитации, но развитие этих факторов уменьшает препятствия. Здесь мы рассматриваем подход, основанный на развитии позитивных факторов, а не на «борьбе» с негативными.

1. Мирские желания

Мирские желания (иногда их называют чувственными желаниями) — то, чем мы руководствуемся, когда гонимся за удовольствиями, связанными с материальными благами, наслаждаемся ими и цепляемся за них. Сюда также относится стремление избежать состояний, противоположных желаемым. Это желание обладать вещами и избежать их потери, испытывать удовольствие и избегать боли, добиться славы, власти и влияния, избегать безвестности и бессилия, обрести любовь и восхищение окружающих и избегать их ненависти и критики. В буддизме эти желания иногда называют «восьмью мирскими дхармами». Их легко запомнить следующим образом: *обладание — потеря, удовольствие — боль, слава — безвестность, похвала — критика*.

Эти желания составляют базовые принципы функционирования человека как живого организма, поэтому вы, вероятно, никогда не задавались вопросом, почему они у вас есть, каковы их последствия и не лучше ли было бы обойтись без них. Мирские желания возникли в ходе эволюции, поскольку людям было необходимо бороться за природные ресурсы, чтобы выживать и размножаться, а для этого нужны усердие и мотивация. С рождения люди запрограммированы получать удовольствие от того, что помогает оставаться здоровыми, находить партнеров и заботиться о потомстве, люди запрограммированы стремиться к этому. Поскольку люди — животные социальные, они стремятся получить общественное приятие, укрепить свое положение и обрести власть, поскольку все это важно для выживания и воспроизведения. Внутренняя предрасположенность желать того, что приносит удовольствие, помогает людям достигать успеха.

Медитация не подавляет мирские желания; она освобождает вас от власти желаний.

Однако если рассмотреть то, как желания отражаются непосредственно на нашей жизни, надо заметить, что за время человеческой эволюции мир изменился. В наши дни значительно доступнее стали секс, еда (особенно высококалорийные, жирные, сладкие и соленые продукты) и различные технические устройства. Невоздержанность в желаниях ведет к неумеренному потреблению, болезням и трудностям в отношениях, но также имеет другие последствия, которые делает видимыми медитация. При этом в медитацию не входит подавление мирских желаний. Медитация дает нам прямое, непосредственное **Постижение** того, как желания тем или иным путем ведут к боли и беспокойству. Это постижение освобождает нас из-под власти желаний и позволяет развить их противоположность — непривязанность и равнотность. Новым источником мотивации для нас станут щедрость, любовь и доброта, а также радость, которую мы разделим с другими. В следующих главах мы поговорим об этих благих качествах.

Мирские желания настолько глубоко внедрились в нашу жизнь, что трудно представить, как бы мы вообще без них обходились. Однако мы — разумные существа, и нам больше нет необходимости руководствоваться навязчивыми желаниями, чтобы заботиться о себе. Мы можем эффективно действовать, основываясь на разуме и равнотном отношении. Более того, щедрость, любовь, доброта и сорадование только улучшат жизнь таких же социальных существ, как мы сами. Устранив желания, мы не потеряем удовольствие и счастье. Свободные от страстей, наполненные любовью, мы будем более готовы ко всему хорошему в жизни.

Практики, описанные в данной книги, помогут вам лучше осознать свои желания и предоставлят вам много возможностей потренироваться отказываться от них. **Объединение ума**⁶ — это фактор медитации, противопоставленный и противодействующий именно мирским желаниям. Когда ум объединяется, мирские желания слабеют и в конце концов исчезают, причем не только во время медитации, но и в повседневной жизни. Вы убедитесь на своем опыте, что это необыкновенное преображение. Вы не превратитесь в стоика, безразличного к удовольствиям, и не утратите мотивацию, но будете исполнены радости, покоя и удовлетворенности. Иначе говоря, у объединенного, блаженно спокойного ума нет причин нет причин гнаться за мирскими желаниями. Освободившись от оков страстей, ваша жизнь станет более динамичной, и перед вами откроется множество разнообразных возможностей.

2. Неприязнь

Неприязнь (иногда ее называют злонамеренностью) — негативное состояние ума, связанное с сопротивлением. Крайняя форма неприязни — ненависть, сопровождаемая намерением наносить вред или разрушения, но любое навязчивое желание избавиться от чего-либо раздражающего или избежать этого, даже очень слабое, — это неприязнь.

⁶ *Cittass'ekagata* на пали. *Cittassa* значит «ум», а слово *ekagata* образовано от *eka* «один» и *gata* «ушедший», что вместе означает «ушедший к единству» или «объединенный». Правда, в палийских сутрах *ekagata* обычно пишется как *ekaggatā* (санскр. *ekāgrāta*) и обычно переводится как «однонаправленность»: от слов *eka* «один», *agga* «пик, вершина», *tā* — словообразовательный суффикс. Однако учения Будды передавались устно на протяжении нескольких веков, прежде чем их записали, и слово *ekaggatā* в рукописи вполне могло быть составлено из элементов *eka* «один» и *gata* «ушедший». Поэтому *cittass' eka gata* или *ekagata* переводится как «ушедший к единству» или «объединенный».

Недовольство, отвращение, большинство видов критичности, даже самообвинение, нетерпеливость и скука — формы неприязни. Как и другие препятствия, неприязнь когда-то была полезна для выживания человека. Как мы запрограммированы любить и хотеть то, что необходимо для выживания, точно так же мы запрограммированы испытывать неудовольствие и неприязнь при встрече с возможной угрозой. Неприязнь заставляет нас избегать того, что нам неприятно, или устранять это.

Неприязнь мешает медитации несколькими способами. Например, мысли о ком-либо, кто вам не нравится, или о ненавистном обязательстве что-либо сделать, сожаления о прошлом легко могут отвлечь вас от медитации. Если вы будете осуждать себя или проявлять нетерпение, это подорвет вашу мотивацию и зародит сомнения. На следующих этапах тонкие, бессознательные остатки сомнения могут помешать вам развить *податливость ума и тела* и не дать возникнуть такому фактору медитации, как *удовольствие и счастье*.⁷

Как неприязнь противостоит ментальному счастью и физическому удовольствию, так и счастье с удовольствием противостоят неприязни. Они не дают уму держаться за негативные состояния ума, хотя впоследствии они могут повториться с прежней силой. Если говорить просто, в уме, в полном блаженства, практически не остается места негативу. Это одна из причин, почему во время практики крайне важно замечать приятные ощущения и стремиться к позитивным состояниям ума.

Вы научитесь заменять неприязнь на любовь, доброту, сострадание и мир.

Вы научитесь распознавать неприязнь и заменять ее на равнотность, принятие и терпение. Постепенно у вас разовьется предрасположенность к ним, а место злости, холода и злонамеренности займут любовь, доброта, сострадание и мир. Когда неприязнь уйдет из вашей повседневной жизни, с вами произойдет удивительное коренное преображение.

3. Лень и вялость

Лень в основном выражается в форме прокрастинации. В паре с ней идет вялость — склонность к ничегонеделанию, от духу и, в конечном итоге, сну. Лень и вялость связаны с нехваткой сил. Они создают разные проблемы, а в целом представляют собой серьезное препятствие. Когда вам не хватает мотивации, появляются лень и вялость и не дают вам прилагать достаточно усилий.

Вы лениитесь, когда противитесь выполнению какого-либо конкретного действия. Лень обычно считают негативным качеством, но в ней есть смысл. Она не дает вам тратить время и силы на ненужные, бесполезные или неприятные действия. Сэкономленные время и силы можно затем использовать на другие действия, которые приятны, необходимы для выживания или воспроизведения. Лень также подталкивает нас использовать свои знания и

⁷ *Sukha* — фактор медитации, связанный с блаженством от податливости тела (физическое удовольствие) и ума (счастье). Следует заметить, что, согласно Висудхимагге, неприязни противостоят не *sukha*, а *piti* (медитативная радость), тогда как *sukha* противостоит возбужденности, связанной с беспокойством и угрозами совести. Однако, судя по моему личному опыту, происходит наоборот. Более подробную информацию можно найти в разделе «Очищение ума» в конце Дополнения 6.

умения для того, чтобы изобретать более простые способы решения задач. Лень возникает, когда вам кажется, что трудовые затраты превосходят возможную пользу от действия.

Вялость возникает, когда вам кажется, что не происходит ничего интересного, волнующего или потенциально полезного. В вялости также есть свой смысл. Наши тело и ум нуждаются во времени, чтобы отдохнуть и восстановиться. Отдыхать разумнее, чем заниматься бесполезной деятельностью. Как и лень, вялость — это эволюционное приспособление, служащее для экономии времени и сил. В сущности, это постепенное непроизвольное убывание ментальных сил. Чем дольше силы убывают, тем сложнее остановить этот упадок.

Существует два противоядия от лени и вялости. Во-первых, мотивируйте себя, памятуя о результатах, которые принесет медитация. Это значит, что нужно рационально, логически взвесить трудовые затраты и возможную пользу, а не слепо полагаться на эмоции. Например, когда вам трудно начать медитировать, вы можете вспоминать обо всех преимуществах, которые обретете, если будете продолжать практику. Таким образом, чтобы справиться с ленью, нужно породить достаточно мотивации, чтобы вообще приступить к задаче. Чтобы справиться с вялостью, нужно породить достаточно мотивации, чтобы довести дело до конца, а не бросать его и не засыпать.

Второе противоядие — *просто делать*. Это значит, недолго думая, начать практику, несмотря на сопротивление, а затем полностью отаться делу. Этот метод хорошо устраняет лень, поскольку сила лени — в прокрастинации. Перед началом занятия вы можете сомневаться в его ценности и рассматривать, возможно, более привлекательные варианты. Лень мешает начать, но начав, вам будет легче продолжить. Однако если вас что-либо прервет, лень может вернуться и снова помешать. В любом случае, поскольку лень часто уходит с началом занятия, *просто делать* — хорошее противоядие. Если вы будете полностью отдаваться делу, это устранит вялость и придаст уму энергии, но эффективность этого метода зависит от того, как быстро вы распознаете приступ вялости.

Направленное внимание станет мощным и автоматическим до такой степени, что вы полностью преодолеете лень и вялость.

Направленное внимание⁸ — фактор медитации, противостоящий лени и вялости, а они, в свою очередь, противостоят направленному вниманию. Это препятствие мешает направлять внимание, так как нелегко управлять замутненным, усталым, немотивированным умом. В медитации «просто делать» значит продолжать направлять внимание на объект, тем самым не допуская прокрастинации и утечки ментальной энергии. В результате направленное внимание станет мощным и автоматическим до такой степени, что вы полностью преодолеете лень и вялость.

4. Возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести

Возбужденность ощущается, когда мы переживаем из-за какого-либо прошедшего или будущего события. Возбужденность может принять форму угрызений совести из-за совершенных немудрых, вредоносных или безнравственных действий или бездействия. Угрызения совести также могут возникнуть, когда вы волнуетесь из-за будущих

⁸ Пали *vitakka*, санскр. *vitarka*.

последствий своих поступков. Например, изменив партнеру, вы можете испытать муки совести либо из-за боли, которую испытает партнер, узнав о вашей неверности, либо из-за того, что чувствуете свою вину.

Возбужденность также может принять форму беспокойства. Действительно, можно беспокоиться из-за последствий вредоносных действий, но мы также беспокоимся о последствиях нейтральных действий, например, о том, заперли ли мы заднюю дверь. Бывает, что даже из-за хороших действий мы переживаем. Например, вы отвезли простудившегося друга к врачу, а теперь беспокоитесь о том, не заразились ли вы сами. Беспокойство зачастую только возрастает, пока вы раздумываете над тем, как могли бы предотвратить проблему или справиться с ее последствиями в своем воображаемом сценарии. Кроме того, бывает, что мы беспокоимся об очень маловероятных событиях, например, боимся стать жертвой теракта. Мы способны придумать себе бесконечное число историй, в разных пропорциях смешивая беспокойство и угрызения совести, и в итоге переживаем все сильнее и сильнее.

Благодаря предрасположенности к тому, чтобы беспокоиться и испытывать терзания совести, мы по возможности исправляем свои ошибки, защищаемся, сталкиваясь с неизбежными обстоятельствами, и стараемся как можно лучше подготовиться к непредсказуемому грядущему. Благодаря переживаниям мы больше не хотим создавать подобные ситуации в будущем. Однако если мы не находим хорошего применения своей взбудораженной энергии, то неосуществленные порывы могут стать причиной стресса. Кроме того, станет труднее сосредоточиться на чем-либо ином. Даже когда мы сознательно отводим от себя или бессознательно подавляем беспокойство и угрызения совести, ум остается в состоянии возбуждения, что отражается на теле и на эмоциональном состоянии.

Большинству из нас хорошо известно о вреде подобных стрессов. Однако в ходе медитации вы узнаете напрямую, как даже очень давние дурные поступки и давно забытые переживания могут по-прежнему тревожить вас. Они как семена в дальних уголках бессознательного ума. Вы сможете вывести их на свет и осознать только тогда, когда достаточно успокоите свой ум. Образы из прошлого, ваше нынешнее мировоззрение и предпочтения, нерешенные вопросы могут встать на пути умственного спокойствия, счастья и радости в настоящем.

Лучшее противоядие от такого возбуждения — практиковать нравственность.⁹ Когда ваши действия нравственны, вы не создаете новых причин для сожаления или беспокойства. Что же такое нравственность? Я не имею в виду следования каким-либо моральным требованиям, исходящим извне — от божества или какой-либо авторитетной личности. Речь также не об этике, не о системе правил, предписывающих лучший образ поведения. Принципы морали и этики возможно соблюдать слепо: они необязательно ведут вас к пересмотру ваших собственных дурных привычек ума. Нравственность — это практика внутреннего очищения, *в результате* которой вы начинаете поступать хорошо. Если представить ум в виде мотора, можно сказать, что практика нравственности обеспечивает мощную бесперебойную работу мотора. И каждое действие, даже мельчайшее, совершенное с неискусным намерением, становится соринкой, замедляющей работу двигателя-ума. Практикуя нравственность, вы познаете чудесное спокойствие, благодаря которому сможете достичь высших уровней медитации. Конечно, у практики нравственности много других плюсов; она благотворна по своей природе.

⁹ Пали *sīla*, санскр. *śīla*.

Тренировка нравственности помогает не совершать ошибок в будущем, однако есть и второе противоядие: совершать всевозможные позитивные действия, чтобы устраниć существующие источники беспокойства. Сделав все возможное, простите себя и попросите прощения у других за то, чего уже не исправить. Затем раз и навсегда отпустите прошлое и свои суждения о нем. В медитации происходит глубокое очищение ума, и во многом это означает успокоение переживаний о прошлых ошибках, как реальных, так и предполагаемых.

Радость побеждает беспокойство, наполняя вас уверенностью в том, что вы в силах справиться с жизненными трудностями. Радость побеждает угрызения совести, заряжая вас стремлением исправить ошибки.

Возбуждение, связанное с беспокойством и угрызениями совести, — особое состояние ума. Такой фактор медитации, как радость,¹⁰ — тоже состояние ума. Поскольку они противоположны друг другу, они не могут сосуществовать: длительное возбуждение не дает возникнуть медитативной радости. Когда же благодаря длительной практике ум становится более радостным, то возбуждение из-за беспокойства и угрызений совести проходит. Радость побеждает беспокойство, поскольку она зарождает уверенность в себе, оптимизм и твердую веру в то, что вы в силах справиться с жизненными трудностями. Так же радость побеждает угрызения совести, поскольку радостный человек искренне сожалеет о вреде, который он в прошлом нанес другим, и стремится исправить свои ошибки.

5. Сомнение

Сомнение полезно и ценно, когда оно заставляет вас задавать вопросы, проверять и пробовать что-либо на своем опыте. Оно не допускает слепой веры в то, что говорят другие или что кажется правдой, не дает нам сбиться с правильного пути и не дает другим злоупотреблять вашим доверием. Это стратегия выживания, не позволяющая вам тратить время и ресурсы впустую. Сомнение начинается как бессознательный ментальный процесс, когда вы сосредотачиваетесь на возможных негативных результатах и последствиях чего-либо. Когда ум решает изучить ситуацию подробнее, эмоция сомнения становится осознанной. Если сомнение ощущается достаточно сильно, оно побуждает вас подвергнуть какое-либо действие переоценке или отказаться от выполнения действия. Цель сомнения — просто проверить силу мотивации, побудить вас рационально, логически пересмотреть свои текущие поступки и намерения.

Сомнение становится препятствием, если вместо того, чтобы рационально исследовать ситуацию, вы реагируете только на связанную с этим эмоциональную неопределенность. Зачастую это мешает приложить усилия, необходимые, чтобы убедиться в чем-либо на собственном опыте. Невозможно справиться с трудностями, если просто бросать любые задачи, которые вызывают чувство неуверенности. Такие сомнения больше похожи на нездоровую веру в обреченность на провал, которая лишает нас воли и ослабляет намерения. Например, если вы сомневаетесь, что достигнете каких-либо успехов в медитации, вы потеряете мотивацию и не станете практиковать.

¹⁰ Пали *pīti*, санскр. *prīti*.

Противоядие от сомнений — использовать свою способность рационально мыслить, чтобы увидеть перспективу будущего успеха и противостоять временному эмоциональному давлению, которое на вас оказывает препятствие. Преодолев парализующее влияние сомнения, вы сможете идти вперед с более мощной мотивацией и, действуя, устраниТЬ неопределенность. Главное противоядие от сомнений — вера и уверенность, порождаемые успехами, а успехи зависят от вашего прилежания.

Хотя мы часто сомневаемся в других людях и вещах, мы также можем испытывать сомнения в себе, нехватку уверенности в собственных способностях. Из всех видов сомнения этот настолько широко распространен, что его стоит рассмотреть отдельно, дать вам дополнительные заверения и указать противоядия. Если вы сомневаетесь в своей способности сосредотачиваться, просто помните, что, хотя некоторые люди от природы спокойнее других, мало у кого ум настолько активен, что вовсе не может медитировать. Даже люди с тяжелым синдромом дефицита внимания способны достичь высших целей медитации.¹¹ Если активность вашего ума действительно выше среднестатистической, то первые три стадии будут для вас самыми трудными. Но будьте уверены, что вы справитесь, а последующие этапы покажутся вам куда проще.

У некоторых сомнения в себе связаны с низкой самооценкой: они сравнивают себя с теми, кого считают умнее или способнее. На самом деле интеллектуальные способности не так важны для достижения успеха в медитации. Важны внимание и осознанность. Если вы в состоянии прочитать эту книгу и следовать данным инструкциям, вашего интеллекта более чем достаточно, чтобы научиться медитировать. Собственно говоря, даже если вы понимаете не все из написанного, следуя одним только базовым инструкциям по каждому этапу, вы добьетесь успеха.

Некоторые сомневаются, достаточно ли у них самодисциплины, но если вы в состоянии регулярно заниматься спортом, ходить на работу или учиться, то вы в состоянии заниматься практикой. Здесь ключевой фактор — не дисциплина, а скорее мотивация и привычки. Если вы ловите себя на сомнениях в том, насколько вы дисциплинированы, лучше проверьте свою мотивацию. Без мотивации от дисциплины мало толку. Также крайне важно, чтобы медитация вошла у вас в привычку. У вас есть привычка ходить на работу, поэтому, даже когда вам не хочется, вы все равно идете, часто особенно не задумываясь об этом. Привычка обладает большой силой. Как создать условия для того, чтобы практика вошла в привычку, мы говорили в разделе, посвященном первому этапу.

Успех зарождает веру в себя и веру в практику. Если вы будете прилежно заниматься, то сможете полностью рассеять свои сомнения.

Очевидно, что сомнения мешают быть усердным. Сомнения победит *устойчивое внимание*¹² — фактор медитации, развиваемый систематическим приложением усилий. То есть, продолжая практиковать, вы обнаружите, что способны удерживать свое внимание и

¹¹ Безосновательно утверждая, что у вас синдром дефицита внимания, вы рискуете вызвать у себя сходные симптомы вследствие так называемого эффекта ноцебо. Это отрицательная реакция, вызываемая исключительно силой мысли, антипод эффекта плацебо.

¹² Пали, санскр. *vicāra*.

достигать других позитивных результатов. Успех зарождает веру в себя и веру в практику. Осознав это, сможете полностью рассеять свои сомнения.

Семь проблем

Широко известное описание пяти препятствий содержит общую информацию о психологических блоках, мешающих медитировать. Различные сочетания этих препятствий создают особые трудности, которые я определяю как семь проблем. Вы столкнетесь с ними, проходя этапы практики, и на каждом этапе вы подробнее изучите каждую проблему и способы ее преодоления. Ниже приведены список и таблица: их можно использовать как краткий справочник, в котором показано, как конкретные проблемы связаны с препятствиями. Это поможет вам быстро понять причину препятствия и применить соответствующее противоядие.

1. Прокрастинация и сопротивление. Лень и сомнение — препятствия, из-за которых вы больше прокрастинируете и сильнее противитесь практике. Если вы не убеждены в том, что медитация стоит вашего времени и сил, то лень проявляется в виде сопротивления. Здесь вы начинаете сомневаться, например, в собственных способностях, в учителе или в методе. Все это может усугубить вашу склонность к прокрастинации и подорвать вашу мотивацию и целеустремленность.

2. Отвлечения, забывчивость, блуждание ума. Мирские желания, неприязнь, возбужденность, сомнение, — все это препятствия, которые могут проявиться в виде отвлечений, из-за которых вы забудете об объекте медитации, и ваш ум начнет блуждать. Мысли о мирских дхармах — о богатстве, удовольствиях, славе и похвале — для новичка значительно занимательнее, чем ощущение дыхания. Даже простейшие желания, например, проверить электронную почту, достаточно сильны, чтобы заставить вас забыть о дыхании. Во время медитации вас могут потревожить неприязненное отношение к физической боли, звукам или другим отвлечениям, а также нетерпеливость, скука, недовольство своими успехами. У гнева и злости такой эмоциональный заряд, что вас тянет думать об этих чувствах, вновь и вновь проживать в своей голове конфликтные ситуации и планировать ответные атаки. Беспокойство и угрызения совести также выступают отвлечениями, заставляя вас думать о прошлом или о будущем и забывать о настоящем. Мысли, вызванные сомнением, также легко отвлекают вас.

3. Нетерпеливость. Корень нетерпеливости такой же, как у отвлечений и блуждания ума: это неприязнь, мирские желания и сомнение. Разница в том, что нетерпение проявляется как беспокоящая эмоция, а не как отвлекающая мысль или воспоминание.

4. Ум, подобный обезьяне. Возбуждение, связанное с беспокойством и угрызениями совести, часто делает ум похожим на обезьяну. Причиной также могут быть злость, неприязнь, предвкушение исполнения сильного желания или даже беспокойство, сопутствующее нетерпению. Фактически, ум может стать таким при столкновении с любым из препятствий, кроме лени и вялости.

5. Сомнения в себе. Корень сомнений в себе — препятствие сомнения, как было объяснено выше.

6. Притупленность, сонливость, засыпание. Лень и вялость — препятствия, притупляющие и усыпляющие ум, причем первостепенную роль здесь играет именно вялость. Вялость — это упадок умственных сил, проявляющийся как уютное, приятное

ощущение притупленности восприятия или как тяжелая сонливость. С прекращением умственной деятельности уменьшается уровень энергии, падают интерес, осознанность и способность быстро реагировать.

7. Физическое неудобство. Из-за мирских желаний и неприязни физическое неудобство становится проблемой. Например, если у вас что-то чешется, это просто кожная реакция, но она превращается в страдание, когда у вас возникает неприязнь и желание избавиться от этого ощущения.

Таблица 6. Семь проблем и противоядия от них

Проблема	Противоядие
Прокрастинация и сопротивление практике	Часто напоминайте себе о преимуществах практики, постоянно освежайте, обновляйте свою мотивацию и «просто делайте». См. описание первого этапа.
Отвлечения, забывание, блуждание ума	Эти проблемы следует решать последовательно. На втором этапе работайте с блужданием ума, на третьем этапе старайтесь преодолеть забывчивость, на четвертом, пятом и шестом этапах — преодолевайте все отвлечения.
Нетерпеливость	Вместо того, чтобы воспринимать нетерпеливость как свою собственную, научитесь воспринимать ее беспристрастно. Развивайте радость, покой, удовлетворенность и равнотность. См. описание второго этапа.
Ум, подобный обезьяне	Возбужденный, чересчур энергичный ум постоянно чем-то занят и не в состоянии ни на чем сосредоточиться. Противоядие — приземлить себя, направив внимание на тело. См. описание второго этапа.
Сомнения в себе	Прилагайте все возможные усилия, чтобы мотивация оставалась сильной. Не сравнивайте себя с другими. Сделайте так, чтобы медитация вошла у вас в привычку.
Притупленность, сонливость, засыпание	Низкий уровень ментальной энергии ведет к притупленности, затем к сонливости, и в конце концов вы засыпаете. В случае грубой притупленности придавайте уму сил, используя техники, описанные в разделах о третьем и четвертом этапах. На пятом этапе работайте над преодолением тонкой притупленности.
Физическое неудобство	Найдите самую удобную позу для медитации. См. описание первого этапа. Считайте физическое неудобство частью практики, чтобы развить постижение того, что боль неизбежна, но страдание — личный выбор. См. описания третьего и четвертого этапов.

Заключение

Пять препятствий не просто мешают нам медитировать. Они также не дают нам жить счастливой, полной смысла жизнью. Практикуя медитацию и преодолевая эти препятствия, мы достигаем неоценимого результата, который благотворно отразится на всех сферах нашей жизни.

Достигнув десятого этапа, вы полностью преодолеете данные препятствия как в медитации, так и в повседневной жизни. Если вы сможете регулярно входить в состояние *шаматхи* или достигнете достаточного уровня *Постижения*, препятствия не вернутся.