

ГЛАВА 2

# Нескончаемые размышления: наше внутреннее радио

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Даже когда мы не говорим с другими людьми, не читаем, не слушаем радио, не смотрим телевизор или не находимся в социальных сетях, большинство из нас не чувствует себя спокойно. Это происходит оттого, что у нас все время работает внутреннее радио под названием «Нескончаемые размышления».

Даже когда мы неподвижно сидим на одном месте и к нам не поступают никакие внешние раздражители, в нашей голове идет безостановочный внутренний диалог. Мы постоянно потребляем свои мысли. Коровы, козы и буйволы жуют свою пищу, отрыгивают ее и снова пережевывают. Мы не коровы и не буйволы, но занимаемся тем же в отношении мыслей, и в первую очередь, к сожалению, негативных мыслей. Мы впитываем их, а затем снова и снова пережевываем, как коровы, жующие свою жвачку.

Нам необходимо научиться выключать радиостанцию «Нескончаемые размышления». Для нашего здоровья вредна такая подпитка, идущая от собственного сознания. В нашем центре медитации Plum Village мы уделяем осознанному

потреблению духовной пищи такое же внимание, как и потреблению пищи обычной. Мы не только сознательно не употребляем алкоголя и не едим мяса, но и стараемся не разговаривать и даже не думать, когда мы едим, пьем, моем посуду или занимаемся какими-то другими делами. Мы делаем это потому, что если, например, во время прогулки мы говорим или думаем, то можем оказаться в плену разговоров или мыслей и заблудиться в прошлом или будущем, в тревогах и ожиданиях. Некоторые люди легко проводят за этим всю жизнь. Какая невосполнимая потеря времени! Давайте вместо этого по-настоящему проживать каждый момент, даруемый жизнью. Для этого нам необходимо прекратить бесконечные внутренние рассуждения.

Как мы можем наслаждаться нашими шагами по жизни, если все внимание поглощено умственной болтовней? Важно начать понимать то, что мы чувствуем, а не только то, что думаем. Когда мы касаемся ногой земли, мы должны уметь почувствовать, как нога касается земли. Когда мы сумеем этого добиться, то откроем для себя радость в способности ходить. Когда мы идем, мы всем своим телом и душой отдаемся этому и полностью концентрируемся на каждом драгоценном моменте жизни.

Сконцентрировавшись на прикосновении к земле, мы перестанем отвлекаться на мысли и сможем

ощутить наше тело и все, что нас окружает, по-новому. Наше тело — это чудо! В нем происходят миллионы различных процессов. Мы можем по-настоящему оценить это лишь тогда, когда нам удастся остановить бесконечные мысли и найти в себе достаточно осознанности и сосредоточенности, чтобы открыть для себя чудеса нашего тела, земли и неба.

Нельзя утверждать, что мыслить всегда плохо. Мышление бывает очень продуктивным. Мысли в большинстве случаев являются продуктом ощущений и восприятий. Таким образом, мысли можно рассматривать как некий плод. Некоторые плоды полезны и питательны. Другие — наоборот. Если в нашей голове превалирует тревога, страх или тоска, это создает почву для абсолютно бесполезных, контрпродуктивных и вредных мыслей.

Нашими мыслями являемся и мы сами. Но в то же время мы являем собой и нечто большее, чем наши мысли. Мы — это также наши ощущения, наши восприятия, наша мудрость, наше счастье и наша любовь. Когда мы знаем, что мы больше, чем наши мысли, мы исполняем решимости не допустить доминирования мыслей. Поддерживают ли наши мысли наши истинные намерения? Если нет, тогда мы должны нажать на кнопку «перезагрузка». Если мы не станем контролировать негативные мысли, они начнут свирепствовать у нас в голове и навсегда поселятся в ней. Они не ждут приглашения.

## Привычка мыслить негативно

Буддистская психология выделяет как минимум две важнейшие части нашего разума. Низшее (или базовое) сознание — это нижняя часть нашего разума. Здесь хранятся семена всех мыслей и эмоций. Это семена любви, веры, прощения, радости и счастья, а также семена страданий, таких как гнев, враждебность, ненависть, неравенство, страх, нездоровое возбуждение и так далее. Все таланты и слабости предков переданы нам родителями и существуют в глубине нашего сознания в виде семян.

Базовое сознание подобно цокольному этажу дома, в то время как высшее сознание (или сознание разума) — это верхний этаж дома, его жилое пространство. Семена хранятся в цоколе, но как только какое-то из них получает внешний импульс, или, как мы часто говорим, «увлажняется», оно произрастает и проявляется на уровне сознания разума. Это уже не спящее зерно, а энергетическая зона, называемая зоной формирования мыслей. Если произрастает полезное зерно, например зерно осознанности или сострадания, то мы радуемся его присутствию. Если же «увлажняется» вредное зерно, то оно нежеланный гость в нашем разуме.

Например, многие телевизионные программы затрагивают внутри нас зерна страстей, и в высшем сознании возникает энергетическое поле страстей.

Другой пример: когда семя гнева находится внутри

нашего разума в спящем состоянии, мы чувствуем себя счастливыми и наполненными радостью бытия. Но когда кто-то говорит или совершает что-то, «увлажняющее» это семя, оно проявляется в сознании разума энергетической зоной гнева.

В нашем центре мы практикуем «увлажнение» полезных зерен с тем, чтобы они произросли в повседневную жизнь. Одновременно с этим мы учим не затрагивать, а тем более не «увлажнять» зерен ненависти и страстей. В буддизме такие практики называются тренировкой избирательного усердия. В центре Plum Village мы называем это «избирательным увлажнением». Например, если зерна насилия и ненависти спокойно лежат в базовом сознании, мы ощущаем благополучие. Но если мы не умеем управлять сознанием, эти зерна увлажняются. Важно осознать момент, когда вредные зерна проявят себя в сознании разума, и не дать им остаться там без внимания. Если вы видите, что у вас формируется вредная мысль, призовите зерна осознанности к созданию второй, параллельной энергетической зоны для того, чтобы распознать, сдержать и успокоить негативное мысленное образование. После этого вы сможете глубже заглянуть в возникший негатив и рассмотреть его источник.

Внутри большинства живут гнев и страдания. Скорее всего, в прошлом нас угнетали и обижали,

и вся эта боль по-прежнему существует в нас, погребенная в базовом сознании. Мы не способны до конца переработать и изменить наше отношение к произошедшему и поэтому сохраняем в себе гнев, ненависть, отчаяние и страдания. Если с нами плохо обращались в детстве, то, возвращаясь разумом к этому, мы снова и снова испытываем то отношение. Мы снова и снова, по многу раз в день, отдаемся тем чувствам. Таким образом мы снова и снова потребляем отравленную пищу, производимую сознанием.

Весьма вероятно, что в детстве мы испытали и немало счастливых минут. Однако мы вновь и вновь окунаемся именно в отчаяние и другие нездоровые состояния разума. Хорошо, если мы живем в здоровом окружении и наши друзья напоминают: «Пожалуйста, не вспоминай плохое. Оно не стоит твоих мыслей». Мы можем помочь друг другу разорвать порочный круг негативных мыслей и вернуться к постижению чудес, существующих внутри нас и вокруг. Мы способны помочь друг другу не воскрешать привидений страдания и отчаяния, принадлежащих прошлому.

## **Наши мысли и окружающий мир**

Наши мысли часто вращаются по кругу, и мы теряем ощущение радости жизни. Большинство мыслей не только не помогают нам, но и наносят вред.

Мы часто верим, что не вредим себе, если просто

думаем. Но в действительности мысли, проносящиеся в нашей голове, проникают и в окружающий мир. Как горящая свеча создает свет, тепло и аромат, так и наше мышление проявляет себя в окружающем мире самыми разными способами, включая нашу речь и действия.

Наши мысли и наши взгляды суть наше продолжение. Это дети, которых мы рождаем каждую секунду.

Когда кто-нибудь рядом чувствует себя плохо или погружается в негативные мысли, мы ощущаем это. Каждый раз, когда у нас возникает какая-то мысль — о нас самих или об окружающем мире, о прошлом или будущем, — мы излучаем суждения, составляющие основу мысли. Мы продуцируем мысль, а в ней содержатся наши суждения и энергия наших чувств.

Когда нас обуревают негативные мысли, вокруг нас создается атмосфера непонимания и тревоги. Когда мы освобождаемся от них и успокаиваемся, вокруг нас воцаряется простор и открытость. Так что у каждого есть выбор. У вас есть выбор. Ваши мысли способны доставить вам и окружающему миру больше или меньше страданий. Если вы хотите создать дружественную, гармоничную атмосферу на работе, то не начинайте с попыток изменить других людей. Прежде всего создайте внутри себя спокойное

пространство и постарайтесь лучше изучить себя. Это включает осознание и понимание ваших собственных страданий. В результате ваших усилий вы соберете первые сладкие плоды самопознания. А после подумайте, как привнести тишину, глубину взгляда, понимание и сострадание туда, где вы работаете или живете.

## **Осознанность как умение возвращать себе внимание**

Уметь не думать — искусство. И, как любое искусство, оно требует терпения и практики. Умение возвращать свое внимание от окружающего мира себе, отвоевать себе разум и тело очень трудное. Но с помощью продолжительных тренировок осознанного дыхания вы научитесь присутствовать в настоящем и просто быть.

Простейший способ начать упражнения по освобождению себя от привычных мыслей — найти несколько минут, чтобы спокойно посидеть. Когда вы сидите спокойно, вы можете наблюдать, как вас посещают разные мысли. Вы можете начать упражняться в том, чтобы не гонять их по кругу, а освобождаться от них, сосредотачиваясь на дыхании и внутренней тишине.

Я знаю некоторых людей, которым не нравится сидеть неподвижно. Отдельные мои друзья находят это

даже болезненным. Одна знакомая женщина решила для себя, что никогда не научится медитировать, потому что «на ней это не срабатывает». В связи с этим я попросил ее прогуляться со мной. Я не называл нашу прогулку «медитацией в движении». Однако мы прогуливались медленно и осознанно, наслаждаясь воздухом и ощущениями, испытываемыми от прикосновения ступней к земле. Когда мы вернулись, у женщины блестели глаза, она выглядела посвежевшей и свободной от переживаний.

Если вы будете регулярно находить всего несколько минут, чтобы успокоить свой разум и тело и свои восприятия, вы достигнете состояния радости. Эта радость подлинного спокойствия станет вашей ежедневной оздоравливающей пищей.

Ходьба — замечательное средство для очищения ума без специальных усилий. Вы не должны говорить себе: «Прогуливаясь, я буду медитировать» или «Сейчас я постараюсь ни о чем не думать». Вы просто идете и концентрируетесь на ходьбе. Радость и осознание приходят к вам естественным путем.

Для того чтобы по-настоящему насладиться шагами во время прогулки, постарайтесь освободиться от тревог и планов. Для того чтобы остановить мысли, вам не нужно много времени или усилий.

Сделав в состоянии осознанности всего лишь один вдох, вы уже перестанете мыслить. Вы делаете вдох и делаете шаг. Ваши мысли останавливаются через две-три секунды после вдоха. Если внутреннее радио «Нескончаемые размышления» все еще звучит, не позволяйте его засасывающей энергии, подобной торнадо, унести вас. Со многими это случается постоянно: вместо того чтобы жить своей жизнью, мы позволяем мыслям изо дня в день уносить нас в неизвестном направлении. Практикуя осознанность, вы будете привязаны к настоящему моменту, где жизнь со всеми ее чудесами реальна и доступна.

Вначале вам, вероятно, потребуется немного больше времени, чтобы освободиться от мыслей. Вы можете делать вдохи и выдохи на каждый шаг, десять или двадцать секунд осознанного дыхания. Если ваше внимание начнет рассеиваться, мягко верните его к дыханию.

Десять или двадцать секунд — небольшой отрезок времени. Один нервный импульс, один импульс к действию требует всего нескольких миллисекунд. В течение двадцати секунд у вас окажется двадцать тысяч миллисекунд для того, чтобы остановить целый эшелон мыслей. При необходимости дайте себе даже чуть больше времени.

В течение этого временного промежутка вы можете испытать радость, блаженство и счастье от того, что мысли остановились. Ваше тело становится

способным к самоисцелению. Ваш разум также получает возможность исцелять себя. Никто и ничто не мешает вам продлить радостное состояние, сделав второй шаг и второй вдох. Шаги и дыхание помогают вам исцелять себя.

Идя, вы заметите, что ваш разум находится под воздействием старой привычной энергии гнева или страстей. На самом деле эта энергия всегда воздействует на вас, даже когда вы спите. Осознанность поможет различить эту привычную негативную энергию. Когда вы узнаете ее, то просто улыбнитесь ей и излейте на нее поток осознанности, волны теплой и объемной тишины. Такими упражнениями вы разовьете в себе способности отводить эту привычную энергию от себя. Вы можете упражняться в том, чтобы окружать себя широким и теплым покрывалом тишины всегда: когда вы прогуливаетесь, или лежите, или моете посуду, или чистите зубы.

Тишина не означает просто молчание. Большинство того шума, от которого мы страдаем, представляют собой напряженные разговоры, звучащие у нас в голове. Мы думаем и думаем, гоня мысли по кругу. Поэтому, начиная трапезу, мы должны напоминать себе, что собираемся приступить только к потреблению съедобной пищи, а не мыслей. Необходимо приучать себя к тому, чтобы в этот момент сосредотачивать все свое внимание только на еде и на окружающих людях.

Это, однако, не значит, что мы никогда не должны думать или должны подавлять свои мысли. Речь о том, что когда мы совершаем прогулку, то дарим себе возможность прервать размышления, концентрируясь на дыхании и шагах. Если нам действительно нужно о чем-то подумать, мы можем остановиться и обдумать это с полным вниманием.

Совершая прогулки и дыхание в осознанном состоянии, мы способны созерцать все окружающие чудеса жизни. Поэтому непроизвольные мысли рассеиваются очень легко. По мере того как мы будем осознавать, что нам становятся доступны многие радости, счастье начнет охватывать нас. Если в небесах светит полная луна, а мы думаем о чем-то отвлеченном, то для нас луна исчезнет. Но если вы сосредоточитесь только на луне, другие мысли, естественно, остановятся; тогда вам не нужно будет заставлять себя не думать, запрещать себе думать или ругать себя за то, что вы думаете.

Само по себе молчание способно принести человеку значительное умиротворение. Если мы можем обеспечить себе глубокую тишину, ни о чем не думая, то в этом покое мы обретем восхитительную легкость и свободу.

Умение переключать внимание с мыслей на происходящее в настоящий момент составляет

основу практики осознанности. Мы можем заниматься такими упражнениями в любой момент и в любом месте, получая новые удовольствия от жизни. Мы можем наслаждаться приносящим отдых отключением мыслей и речи всегда: когда готовим еду, работаем, чистим зубы, стираем одежду или едим.

Упражнения в осознанности не обязательно подразумевают медитацию в сидячем положении или выполнение каких-то внешних действий. Смысл в том, чтобы развивать навык заглядывать внутрь себя и находить внутренний покой. Если мы не добьемся этого умения, то не сможем справиться со скрытой в нас энергией насилия, страха, трусости и ненависти.

Когда наш разум мечется и продуцирует шум, внешнее спокойствие — обман. Но когда мы находим пространство и покой внутри себя, мы естественным образом излучаем мир и радость. Мы становимся способны помогать другим и создавать здоровую атмосферу вокруг себя, даже не произнося ни одного слова.

## **Пространство для реализации нашей мечты**

Иногда мы привязываем себя к заведомо пустым мечтам, возможно из-за того, что мы так погружены в ежедневные дела и просто не в силах поверить, что можем жить в соответствии со своими самыми

сокровенными и настоящими мечтами. Но истина в том, что каждое наше дыхание и каждый наш шаг способны стать частью реализации мечты. Если же мы кормим себя искусственными мечтами, навязанными другими, то мы жертвуем свое драгоценное время, отведенное нам для жизни и любви, на ничего не значащие пустые амбиции. И, увы, мы можем потратить на это всю жизнь.

Многие приходят к пониманию сей грустной реальности только на смертном одре или в старости. Они вдруг осознают, что не приобрели ничего жизненно важного за десятилетия тяжелого труда и регулярных стрессов. Они стали жертвами собственного успеха, то есть добились благосостояния и известности, к которым стремились, но никогда не обладали пространством и временем для того, чтобы наслаждаться жизнью и душевно общаться с любимыми людьми. Каждый день они были вынуждены участвовать в гонке только для того, чтобы удержать достигнутый статус.

В противовес этому никто и никогда еще не стал жертвой своего счастья. Известно, что люди, выбравшие своим приоритетом достижение собственного счастья, более успешны и в работе. Существует много примеров того, что, когда люди счастливы и умиротворены, качество их работы улучшается. Но именно от вас зависит, сможете ли вы понять, в чем состоят ваши самые сокровенные

чаяния. Есть люди, желающие практиковаться в осознанности, чтобы преуспеть в бизнесе и карьере, а не чтобы стать счастливее и помогать другим. Многие спрашивали меня: «Стоит практиковать осознанность, чтобы зарабатывать больше денег?»

Если вы практикуете осознанность с искренними намерениями, то занятия никогда не принесут вреда. Если упражнения не вызывают в вас большего чувства сострадания к другим, то это не осознанность. Если вы чувствуете, что мечты не сбываются, то, вероятно, решите, что вам нужно делать что-то дополнительно или переосмыслить стратегию целиком. На самом деле вам нужно не больше, а меньше: меньше шума, накрывающего вас изнутри и снаружи. Тогда вы найдете пространство для того, чтобы самые искренние веления вашего сердца дали всходы и расцвели.

## УПРАЖНЕНИЕ

### *Умение останавливать мысли*

Умение останавливать тело и разум возвращает их в настоящий момент. Только так вы добьетесь покоя и концентрации и встретитесь с жизнью. Если вы сидите спокойно, останавливая тело и разум, и храните тишину внутри себя, вы достигаете неподвижности и сосредоточенности, а ваш разум просветляется. Только так вы осознаете, что происходит внутри и вокруг вас.

Начните с прекращения всей той гонки, которую вы ведете при помощи тела. Когда ваше тело неподвижно, когда вам не нужно обращать внимание ни на какие его движения, кроме дыхания, тогда вашему разуму станет легче отказаться от привычного бега, хотя для этого необходимо время и некоторая тренировка.

Когда вы научитесь останавливать разум при неподвижном теле, вы сможете останавливать его и в тех случаях, когда ваше тело продолжает движение. Концентрируясь на том, как ваше дыхание сочетается с вашими обычными движениями, вы начнете жить в состоянии осознанности, а не забытья.

Как и всё в этом мире, наши мысли не постоянны. Если вы не ухватываете мысль, то после своего возникновения она существует лишь на мгновение,

а потом исчезает. Цепляние за мысли и желания, касающиеся богатства, славы или чувственных наслаждений, ведут к страстям и зависимости от них, направляют вас по опасному пути и приносят страдания вам и окружающим. Умение осознавать свои мысли и желания, задерживать их и освободиться от них дает вам пространство для развития и познания подлинных намерений.

Вы можете создать собственные строки для приведенных ниже версий медитации.

Делая вдох, я осознаю свои мысли.

Делая выдох, я знаю, что они не постоянны.

Делая вдох, я осознаю мое желание стать богатым.

Делая выдох, я знаю, что богатство эфемерно.

Делая вдох, я осознаю, что страсть к богатству приносит страдания.

Делая выдох, я освобождаюсь от страстей.

Делая вдох, я осознаю свое желание чувственных наслаждений.

Делая выдох, я знаю, что чувственные желания не постоянны.

Делая вдох, я осознаю опасность чувственных страстей.

Делая выдох, я освобождаюсь от чувственных  
страстей.

Делая вдох, я размышляю об умении  
освободиться от мыслей.

Делая выдох, я ощущаю радость освобождения  
от мыслей.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство

**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги