

## ГЛАВА 3

# Неделя молчания

Я лечу из Лос-Анджелеса в Бостон, чтобы принять участие в недельном медитативном ретрите, и немного нервничаю. В течение следующих семи дней мне придется сидеть в полной тишине вместе с сотней других ученых в Обществе медитации прозрения в Барре. Это мероприятие было финансировано институтом «Сознание и жизнь» — организацией, созданной для научного изучения внимательного осознания и сострадания. Событие это обещало стать уникальным: когда еще случилось такое — собрание сотни ученых, большинство которых специализируются на изучении головного мозга и которые вознамерились просидеть в полном молчании неделю, чтобы понять и осознать, что такое «медитация внимательности»?

Я знаю, что обучение людей внимательному осознанию может значительно улучшить их душевное и физическое состояние. В Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, в Центре исследования внимательного осознания, мы недавно провели первое, восьминедельное, исследование, которое показало, что преподавание медитации людям, в том числе взрослым и подросткам с генетически обусловленными заболеваниями, такими, например, как синдром дефицита внимания с гиперактивностью, может значительно уменьшить их рассеянность, отвлекаемость и импульсивность. Тем не менее у меня самого нет никакого опыта медитации, мой ум всегда работает как десятицилиндровый двигатель, и я никогда не проводил столько времени в молчании.

Когда я поделился с другом своим намерением, он сказал, что разговоры с другими людьми — это «соль его жизни» и что связь с другими — беседа, зрительный контакт, близкое общение — то, что придает его жизни смысл. Моей тоже, согласился я. Каково это будет — сидеть целыми днями совершенно неподвижно, не общаясь с другими ни словесно, ни невербально (это было изначальное условие) в течение целой недели? Зачем же я это делаю? Но отказываться было уже поздно.

## Молчащие ученые

Сборы мои были недолгими, разве что мне пришлось взять с собой теплые вещи — стояла зима, а в Новой Англии она бывает довольно холодной. Мне посоветовали закончить все текущие дела дома и на работе, чтобы в тишине убежища я не чувствовал потребности куда-то позвонить или кому-нибудь написать. Как психиатр, интересующийся работой мозга и межличностными отношениями, я не мог не задуматься, чем будут заниматься речевые центры левого полушария моего мозга, когда им придется бездействовать во время медитации. Слова — это цифровые пакеты информации, которыми мы оформляем для себя и других нашу модель концептуальной реальности, то, как мы видим и осмысливаем мир. Слова — часть нисходящего аппарата мозга, упорядочивающего входящую сенсорную информацию и придающего ей смысл.

Но потом я вспомнил о поэзии, альтернативном использовании языка, которое подавляет направленные сверху вниз иерархически организованные процессы левого полушария, втискивающего живой чувственный опыт в подготовленные рамки. Поэзия, как и молчание, создает новое равновесие воспоминаний и настоящего мгновения. Мы свежим взглядом смотрим на мир сквозь призму поэтического мастерства, которое словами освещает новый, неведомый ландшафт, скрытый до этого за пеленой повседневного языка и обыденной речи. Наш обыденный язык может быть тюрьмой, запирающей нас в темницу избыточности, притупляющей наши чувства, размывающей фокус. Прибегая к многозначности, используя слова новыми способами, сопоставляя элементы данной нам в ощущения реальности в новых, необычных комбинациях, пробуждая воображение, поэты и их творчество помогают нам по-новому, свежо воспринимать и ощущать жизнь.

Возможно, так же подействует на меня предстоящее недельное молчание.

### День первый

Я приехал в Общество медитации прозрения, где мне предстояло провести неделю вместе с другими учеными. После недолгого обеда, экскурсии и распределения обязанностей по уборке помещения и взаимных представлений мы умолкли. Идея заключалась в том, чтобы под ненавязчивым руководством персонала общества погрузиться в субъективную реальность нашего сознания, в воды нашего внутреннего моря. Форма внимательности, которую нам предстояло практиковать, восходит к буддийской практике випассаны, которая нередко переводится как «ясное видение» и насчитывает 2,5 тысячи лет.

В первый день мы учились сидеть в зале медитаций, получив инструкцию «следить за дыханием». Эта способность фокусировать внимание — первый шаг в обучении внимательному осознанию. Когда мы замечаем, что внимание отвлекается от дыхания, то, следуя рекомендациям инструктора, нам нужно мягко вернуть

фокус своего внимания к дыханию. Вот и все. Вновь и вновь возвращаем внимание к дыханию. Какое облегчение: не может же это быть слишком тяжело?

К концу первого дня практики этого аспекта медитации — концентрации внимания — моя уверенность в успехе сильно поколебалась. Раньше я думал, что обладаю, как говорят местные инструкторы, «хорошим вниманием», но выяснилось, что на самом деле мой ум то и дело отказывался подчиняться инструкции «просто сосредоточиться на дыхании». Через несколько мгновений внимательности он неизбежно отвлекался, и концентрация внимания начала походить на прогулку с собакой, которую все время отвлекают разные запахи, и она тащит хозяина за собой прихотливыми зигзагами.

Инструкторы объяснили, что эти отвлечения совершенно естественны для человеческого ума, и предложили просто попытаться сосредоточиваться на частях дыхательного цикла — сначала на вдохе, потом на выдохе. Это немного помогло, но мой ум продолжал взбрыкивать и отвлекаться на самые разные вещи. Иногда это называют «пролиферацией сознания» — наши мысли порождают все больше и больше концептуального мышления. Решить эту проблему можно следующим образом: убеждаясь, что сознание так и норовит убежать из-под нашего контроля, снова и снова возвращать его на место, стараясь сосредоточиться на дыхании. Мне кажется, что за 45 минут сеанса медитации я проделал это миллион раз.

После каждого сеанса сидячей медитации мы выполняли медитацию на ходу, которая продолжается от получаса до часа. Во время ходьбы мы должны были фокусировать внимание на ощущениях стоп и голеней — шаг за шагом. Когда мы замечали, что внимание отклонилось куда-то в сторону, его надо было снова возвращать к ходьбе. Меня преследовала одна и та же беда: оказывается, у моего ума есть свой ум, и он идет туда, куда хочет он, а не туда, куда его направляет мое «я».

В первый день, по мере того как шло время, инструкции становились все более требовательными. Мы узнали, что концентрация внимания на дыхании поможет нам сделать первый шаг на пути к развитию внимательного осознания. Этот шаг заключается в умении нацеливать и поддерживать направление внимания. Научившись его фокусировать, мы сумеем избежать потока посторонних мыслей, избавляться от концепций, составляющих содержание ментальных процессов и мешающих истинному переживанию сиюминутного чувственного опыта. Ощущение — это ворота к прямому переживанию, повторяли нам инструкторы. Когда мы научимся просто видеть, обонять, ощущать вкус, осязать или слышать — то есть овладеем нашими пятью чувствами, — то вступим в область пребывания в настоящем мгновении, в столь далекую от меня область, со всем хламом в моем сознании, пока я просто сижу и хожу и снова сижу и хожу. Приближение к простым ощущениям, как мне думается, задается для того, чтобы мы научились просто воспринимать, не привлекая к восприятию мышление.

Первый день кажется мне странным и очень напряженным. Молчание и отсутствие общения заставляют меня чувствовать себя немного свихнувшимся. Меня так и тянет пообщаться, но нам запретили общаться с кем бы то ни было ни словами, ни жестами, ни мимикой, ни с помощью зрительного контакта. Я чувствую, что какой-то части моего существа до боли хочется заговорить с присутствующим здесь множеством людей, и начинаю говорить сам с собой — и не про себя, а вслух. Рассказываю себе анекдоты и сам же им смеюсь. Потом, вспомнив правило о благородном молчании: никакого общения с кем бы то ни было (а как насчет общения с собой?), — я говорю себе: «Тс-с!»

По ходу выполнения практики я пытаюсь запомнить о том, что говорил себе перед тем, как все это началось: «Сделай каждое дыхание приключением». Теперь я говорю: «Сделай хотя бы вдох, а затем выдох приключением». Но я говорил это словами, а слова — это теперь мои враги, разрастающиеся, размножающиеся, как кролики, концепции, мешающие непосредственному чувству. Я оказался в ловушке. Я растерян. Я чувствую ощущения напрямую — чувствую или наблюдаю мысли, но при этом не отпускаю концептуальный, словесный внутренний диалог, разворачивающийся у меня в голове — все те слова, которыми я обобщаю то, что делаю (например, хожу или ем яблоко), — вместо того чтобы просто позволить себе это делать без комментариев. Во мне поселился какой-то неутомимый и навязчивый рассказчик. «Ну, давай же, пей это соевое молоко». «С-О-Е-В-О-Е М-О-Л-О-К-О», — читаю на упаковке. Буквы бросаются мне на шею, как старые, давно не видевшие меня друзья. Слова активно звучат у меня в голове, даже когда я медитирую — сидя или при ходьбе. Это заставляет меня думать, что я не могу «внимательно медитировать». Может быть, я слишком интеллектуален, слишком набит идеями, вопросами, словами и понятиями для всего этого?

### День второй

Сегодня лед, кажется, тронулся. Каждый день мы встаем в 5:15, а в 5:45 начинается сеанс сидячей медитации. К концу первого 45-минутного сеанса меня вдруг ошарашивает мысль, что я не заметил, как прошли эти три четверти часа. Я только начал обращать внимание на вдохи и выдохи, когда вдруг прозвучал гонг, возвестивший окончание сеанса и позвавший нас на завтрак в 6:30. Я не проспал это время, потому что продолжал сидеть с выпрямленной спиной и скрестив под собой ноги. Потом я совершил долгую внимательную прогулку по заснеженному лесу рядом с главным корпусом. Мне открылся потрясающий вид: застеленная белым покрывалом долина, высокая сосна, сосульки, свисающие с ближайшего валуна. К моему неописуемому удивлению, у меня из глаз покатались слезы умиления — этим видом, этими запахами, свежим холодным ветром, завывавшим в кронах сосен, скрипом снега под ногами. Потом в голове появилась мысль, и я отчетливо услышал: «Однажды ты умрешь и никогда больше этого не увидишь!» Радость мгновенно

испарилась, настроение испортилось. Я почувствовал себя совершенно разбитым и уничтоженным. Преведняя война продолжалась — война между мыслями и ощущениями, усилившаяся от изоляции.

Позже, во время разбора итогов дня, я рассказал об этом случае инструктору и спросил, не пристрастно ли обучение внимательности — как будто ощущение лучше, чем мышление или что-то еще, что мы можем делать, или даже лучше, чем беседы друг с другом. Почему вдруг ощущения лучше мыслей? Инструктор ответил, что очень скоро мы узнаем, что *все*, что возникает в сознании, — от ощущения до мысли — надо принимать как есть, без рассуждений. Это наставление было очень полезным, так как заставило меня почувствовать, что в моей голове не должно быть никакой войны между непосредственным ощущением и концептуальным мышлением. Возможно, мне удастся заставить их заключить перемирие. Однако я был немало удивлен, что такая простая инструкция смогла произвести столь мощный переворот в моих ощущениях.

С этим новым настроением я испытал замечательное чувство во время обеда, когда ел яблоко. За едой, да, собственно, во время любой деятельности кроме формальных медитаций мы должны были быть «преисполненными вниманием». Это означает, что нам следовало все время активно бодрствовать и осознавать все происходящее по мере развертывания вереницы событий. Я решил на десерт съесть яблоко. Чувствуя полную свободу мыслить, а не только ощущать, я решил поставить мысленный эксперимент и усилить ощущение от процесса. Отрезав кусочек, я принялся изучать его текстуру. Потом ощупал кожуру, мякоть и край, где кожура встречалась с мякотью. Принюхался, улавливая аромат яблока и упиваясь им. Я даже приложил ломтик яблока к уху, чтобы услышать, как он звучит (я понимаю, что это выглядит смешно, но, в конце концов, молекулы колеблются, а колебание — это звук, так почему не попытаться?). Единственное, что я слышал, — звуки, производимые в столовой другими людьми. Немного разочарованный, я положил кусочек яблока в рот и принялся вслушиваться в хруст, проникаться ароматом и вкусом, перекатывая этот кусочек по языку и чувствуя его прикосновение к нёбу. Я с удовольствием ощущал, как кусочки становятся меньше, как они проваливаются в глотку, а потом еще ниже, в пищевод и желудок.

Теперь, когда я испытывал свободу в том, чтобы разрешать своим концептуальным размышлениям возникать в поле внимания, я позволил сознанию расшириться, играя с образами и ощущениями яблока, продвигавшегося по пищеварительному тракту. Я физически чувствовал, как оно всасывается в кровь и становится частью меня самого. Потом я подумал о том, откуда взялось это яблоко: о работниках кухни, которые (как я надеялся) помыли и подали его, о тех, кто купил его на рынке. Подумал я и о саде, где его сорвали, о семени, из которого выросла яблоня. Чувствуя свободу наслаждаться этими картинками, я внезапно ощутил свою цельность, свое единство со всем: с землей, цепочкой людей, донесших яблоко до меня, собственным телом.

Я вышел из столовой с желанием с кем-нибудь поговорить, но вспомнил о недельном обете молчания. В комнате сидел мой друг, но поговорить мы не могли. Я отправился на улицу и залюбовался луной, светившей с подернутого облаками вечернего небосвода. Я почувствовал, что рядом кто-то есть, — это был мой друг, который перед сном тоже вышел полюбоваться небом. Он несколько мгновений постоял рядом со мной под звездным небом. Наши чувства в тот момент, под полной луной, было бы невозможно описать и сотней тысяч слов.

### День третий

Сегодня у меня состоялась встреча с глазу на глаз с другим учителем. Я попытался описать свой опыт с яблоком. Сказал, что сознание текло во мне словно река, и добавил, что медитация сделала меня способным разделить этот поток на два — на поток ощущений и поток понятий. Такой образ примирил меня со всеми феноменами, возникавшими в сознании. Учитель сказал, что он часто чувствовал, как «ухватил это», но спустя короткое время понимал, что нет предела новому опыту для бодрствующего сознания. Он посоветовал мне не фиксировать внимание на какой-либо жесткой идее о том, «как все происходит», а просто смотреть на то, «что происходит».

Его ответ расстроил меня и вызвал раздражение. После этого десятиминутного разговора моя голова вновь заполнилась словесно оформленными мыслями, и несколько следующих сеансов я вынес с большим трудом. Трудность заключалась в том, что сеансы медитации, казалось, вели в никуда. В таких случаях, вместо того чтобы ощущать безмерное пространство безмятежного и устойчивого сознания, я «утекаю» вовне. Я теряюсь в мыслях и никак не могу сосредоточиться на дыхании.

Однако в итоге учитель был прав — все оказалось намного более сложным и изменчивым. Не важно, насколько просветляющим мог быть определенный чувственный опыт — было невозможно предсказать, каким окажется следующий. Сознание текуче, и невозможно знать заранее, что произойдет с ним в следующий момент. Идея заключается в том, чтобы оставить все ожидания и позволять всему происходить так, как это происходит.

Изменились и инструкции — теперь нам велели не только следить за дыханием, но и обращать внимание на звуки, а также на то, что происходит в нашем теле. Дыхание стало просто якорем, местом старта, и внимание к звукам еще больше расширило наше сознание. Чувственное сканирование тела — активное ощущение каждого его участка по очереди — помогает целенаправленно открывать сознание главным его ощущениям. Мы просто вникаем в тело, и наши чувства говорят нам, что в нем возникает.

### День четвертый

Сегодня мы расширяем поле осознания — переходим от концентрации на дыхании к внимательному восприятию всего, что возникает, в том числе и переживания самого внимательного осознания как такового. Исключений здесь нет. Однако

восприимчивое сознание — это не пассивное сознание. Оно носит характер активной вовлеченности в отношения не просто с объектом внимания, но и с самим внимающим сознаванием как таковым. Это активное ощущение не скованно — оно имеет текучее, обоснованное и целенаправленное качество.

Прозрение, возникшее во время ходьбы, пришло в мое осознание без слов. Это озарение состояло в том, что в глубине внимательного осознания невозможно заскучать. Слова рисуют понятия, словесную мысль, которая может выразить даже невербальную идею. Однако непосредственное прозрение, или озарение, подобное этому, воспринимается скорее как сдвиг внутренней перспективы, а не как концептуальная идея.

Сегодня произошло странное изменение. Я чувствую, как часть моего существа, страстно желавшая общения с другими, сдалась и отказалась от нацеленности на них и обратилась внутрь меня самого. Я чувствую осознание каждого своего шага, ощущаю такую связь с самим собой, какой не чувствовал никогда прежде. Ни одно мгновение не похоже ни на предыдущее, ни на последующее. С каждым шагом я по-новому ощущаю, как давление земли передается от пальцев ног на свод стопы, а затем на пятку. Потом происходит перенос тяжести тела на другую ногу. Каждый шаг уникален. Для меня существует теперь только одно место — здесь и только один момент — сейчас. Меня переполняет радостное волнение. Ходьба с медитацией вызывает у меня зыбкое ощущение, мне кажется, что голова наполняется гелием.

Мне хочется кому-нибудь об этом сказать, и я говорю это самому себе.

### День пятый

Мы работаем над полной внимательностью в восприятии своих ощущений, чувств, ментальной активности и состояний сознания. Сеанс начинается с внимательного осознания дыхания, а затем мы переходим к более открытому, расширенному и познающему состоянию сознания, которое воспринимается как готовность ко всему. Что приходит, то непременно придет. Нам говорят, что заметить мысль, ощущение или ментальное состояние (оставшись не поглощенными ими) некоторым людям помогает живое представление о том, что оно выползает из мышинной норы в стене. Некоторые воображают, что мысль появляется на видеозэкране, который можно по желанию включить или выключить.

Для меня не работает ни один из этих подходов. Мое осознание настоящего мгновения развертывается перед моим внутренним взором, как долина. Мысли, чувства и образы, словно облака, текут в эту долину, где я вижу их и могу дать им названия («мышление», «чувства» или «воображение»), а затем, когда настоящий момент сменяется следующим, позволяю им из этой долины улетучиться. Иногда мысль возникает без моего осознания, я не замечаю ее появления и тогда мгновенно «теряюсь в мыслях». В таком случае отсутствует какое-либо различие между мыслью и мною. Я не просто теряюсь в них, но сливаюсь с ними, становлюсь ими. В такие моменты я покидаю долину, меня уносит в облака.



Когда до меня доходит, что я перестал осознавать дыхание, я не впадаю в панику, не испытываю фрустрации — просто замечаю происходящее переживание. Это помогает вспомнить, что сказали нам наши учителя: «Не важно, сколько десятилетий люди практикуют внимательное осознание, они всегда будут время от времени теряться в своих мыслях. Так уж устроен наш ум, так устроено наше сознание. Но построение внимательного осознания помогает увидеть мысль как нечто возникающее и исчезающее. Мысль теряет способность похитить человека, взять в плен и унести с собой».

Мы учимся также древней медитативной практике воспитания «любящей доброты». Любящая доброта — это фундаментальная часть медитации внимательного осознания, она должна заставить нас проникнуться позитивным отношением ко всем живым существам, включая нас самих, ко всему миру в целом. Мы повторяем определенный набор фраз, приучающих фокусироваться на самом себе. Мы произносим фразы, придуманные Шэрон Зальцберг: «Пусть буду я избавлен от вреда. Пусть буду я счастлив, пусть в душе моей будут покой и радость. Пусть буду я здоров, и пусть тело мое придаст мне энергию. Пусть будет мне легко той легкостью, которая исходит из здоровья». Если при этом вы будете воображать себя самого, то результат практики станет глубже и сильнее. По мере произнесения этих фраз телесное осознание фокусируется на области сердца по мере того, как вы вдыхаете и выдыхаете. Начинать с любовной доброты к самому себе необходимо, потому что если мы не сумеем полюбить себя, то как сможем полюбить других?

Сосредоточившись на себе, мы можем затем фокусировать внимание на других. Мы желаем безопасности, счастья, здоровья и благополучия нашему благодетелю (тому, кто поддерживает нас в жизни), потом другу, потом тому, к кому относимся вполне нейтрально. Неплохо представлять себе при этом конкретного человека. Следующий шаг труднее — мы должны пожелать всего самого хорошего и благословить «трудного» человека, с кем у нас были непростые отношения. Следующий шаг труднее предыдущего — мы прощаем и просим прощения: «Я прошу у тебя прощения за все плохое, что причинил тебе своими словами и поступками». Потом теми же словами мы прощаем того человека.

Я выбрал для этого одного моего друга, с которым нас многие годы связывали самые теплые и тесные отношения, но недавно мы поссорились, и теплоту дружбы сменил холод вражды. Я живо представил себе лицо своего друга, увидел те проблемы, из-за которых между нами пробежала черная кошка, и попросил у него прощения за все, что между нами произошло. Это было трудно, потому что сам он не проявлял стремления к примирению. Однако этот опыт, это прощение освободили меня от тяжелого бремени.

Я нашел это переживание чрезвычайно трогательным, но некоторые члены группы во время вечерней лекции признались, что им было трудно простить людей, причинивших им немалый вред. Другие испытывали дискомфорт от «метты», или



практики любящей доброты, а некоторые вообще отказались от участия в медитациях, когда их темой стала любящая доброта. Многие участники позже говорили, что им было трудно простить людей, которые в свое время оскорбили их, но не извинились за оскорбление.

### День шестой

Теперь я чувствую, будто во мне текут три осязаемых потока сознания, сливающихся в одну реку сознания. Первый поток — *непосредственный чувственный опыт*. Это ощущения моего тела, они просты и грубы. Когда я иду, то чувствую давление земли на подошвы, смещение его на подушки стопы, неравномерность нагрузки на пальцы, чувствую, как перемещаются бедра, когда другая нога пересекает линию центра тяжести и тело продвигается вперед, как пятка этой ноги касается земли, а пальцы другой ноги отрываются от земли, взмывая вверх. Я не наблюдаю это как восприятие — я просто это чувствую. Все это перемещение происходит в режиме реального времени, и я чувствую, что у меня нет слов для описания ощущений, их анализа и категоризации. Это движение во всей его чувственной полноте — в виде и звуках, внутреннем похрустывании, напряжении и давлении. Я полностью осознаю теперь и второй поток — *концептуальный поток* идеи ходьбы. Я почти физически слышу мысль — «ходьба» — в словах, которые не воспринимаются сознанием как таковые. Но теперь появился и третий поток, который я называю потоком *наблюдателя*, — это ощущение, что я смотрю на себя со стороны, не из головы, а будто отделившись от тела и пара среди верхушек деревьев над дорогой, по которой я иду.

Каждый из потоков — сенсорно-чувственный, концептуальный и поток наблюдателя — кажется мне сосуществующим в долине настоящего мгновения. Я замечаю их, я даже наблюдаю наблюдателя. Каким странным мне все это кажется. В какой-то момент я начинаю чувствовать, будто утрачиваю разум и реальность на моих глазах буквально рушится, рассыпаясь на куски. Или я просто все это придумал? Я иду. Иду вперед, шаг за шагом. Наблюдаю за своим сознанием. Я ощущаю свои шаги, наблюдаю свои ощущения и ощущения от наблюдения.

Уже почти неделю я ни с кем не разговариваю, если не считать коротких бесед с учителями. Никакого общения, никаких разговоров, никаких речей, никаких ответов. Я окружен другими людьми, но далек от них, несмотря на отсутствие реальной дистанции. Я каждый день, согласно договоренности, убираю ванную комнату. Сначала меня пугала эта рутинная обязанность, но теперь она мне нравится, и я, против всякого ожидания, даже получаю от нее удовольствие. Я ощущаю цельность бытия, когда орудуя шваброй или мою раковину. Каждый день я предвкушаю эту реакцию от растворения моющих жидкостей, выжимания тряпок и губок. Мне нравится предсказуемость моих действий. Я тру, и грязь исчезает. Это настоящее волшебство. Но я никогда точно не знаю, что возникнет в следующий момент в открытой долине настоящего мгновения.

Во время ходьбы мне нужен якорь, за который могут зацепиться ощущения, и я начинаю размышлять о мнемотехнике. Я помню, что нас учили говорить себе: «не сейчас» и «нет, спасибо», признавать интересные идеи, однако не давать им взять нас в плен. Но я ничего не могу с этим поделать. Или, наоборот, с этим ничего и не надо делать? Шаг за шагом меряю я босыми ногами деревянный пол зала для ходьбы. Шаг за шагом. Я думаю: *Ощущение*. Чудесно. *Наблюдение*. Отлично. *Концепция*. Хорошо. Каждый из этих трех потоков дает мне чувство причастности к текущему моменту, причастности без слов, без понятий, без ощущений. Это знание можно уподобить подземному потоку, текущему под долиной, некоему бесформенному *Знанию*. Я повторяю, повторяю и повторяю: ощущение, наблюдение, концепция; ощущение, концепция, наблюдение — ощущение, концепция, наблюдение. Вот занятие души, которая сосредоточенно впитывает в себя эти фрагменты момент за моментом: ощущение, концепция, наблюдение. И знание.

Чуть раньше я описал три потока осознания в период задавания вопросов и получения ответов и спросил у инструктора, не потерял ли я разум. Я говорил, что, когда наблюдатель становится чересчур активным, он, как и концептуальное мышление, разрушает чувственный опыт. «Надо ли мне избавиться от наблюдателя?» — спрашивал я. «Нет», — отвечал учитель. «Вся суть — в равновесии». Что ж, с этим я могу жить. На самом деле я могу с этим плыть. На следующей прогулке с медитацией у меня родилось новое ощущение — равновесие концепции и непосредственного переживания. Мое левое полушарие никак не может успокоиться!

### День седьмой

В этот день молчание было нарушено — была запланирована общая трехчасовая дискуссия. Оживленный обмен мнениями состоялся за ужином, во время которого мы даже не замечали вкуса поглощаемой пищи. Потом мы снова замолчали, провели сеанс вечерней медитации и улеглись спать, чтобы утром после медитации подвести окончательный итог проведенному эксперименту. Мы разбиваемся на пары, и я просто умираю от желания рассказать партнеру о своих переживаниях. Я рассказываю ему о своих достижениях, а он о своей идее: наблюдение разрушает автоматизм. Этим подчеркивается роль рефлексии в достижении внимательного осознания. Мы смеемся. Внимательность предполагает не только ощущения — она может включать в себя также и способность осознать сознание, наблюдать опыт. Когда мы наблюдаем, то можем отделаться от машинальной словесной шелухи и менее заметного и менее ощутимого фильтра, создаваемого нашими эмоциями и привычками и отдаляющего нас от непосредственного чувственного опыта. Наблюдение представляется, как это ни парадоксально, ключом, отпирающим дверь к непосредственному опыту: мы наблюдаем и ощущаем свой концептуальный рассудок и освобождаемся от него, чтобы войти в долину настоящего мгновения.

Когда мы перестали молчать, возникло странное явление, которое, как я потом узнал, очень распространено в таких ситуациях: нами овладело какое-то лихорадочное веселье, в нашем собрании царил атмосфера вечеринки. Было такое чувство, что мы освободились из глухой темницы. Но когда после всего этого веселья снова наступило молчание, я неожиданно испытал сильное облегчение. Ко мне снова вернулось ощущение открытого, пространственного восприятия собственного сознания. Я вновь оказался во власти очищенного сознания, которое было характерно для меня, когда нам не разрешали говорить. Отсутствие контактов освободило мой ум, он опять обратился на самого себя. Вместе с молчанием, как оказалось, приходят ясность и просветление.

Тем не менее, когда я вечером впервые за неделю позвонил домой, то был счастлив наконец поговорить с женой и детьми. Правда, несмотря на то что дома все было хорошо, мой ум не мог перестать думать о разговоре, планах, об интонациях родных голосов, о вещах, которые предстояло сделать. Впервые за неделю мне было трудно заснуть. Среди ночи я несколько раз просыпался, вспоминая о множестве вещей, которые испарились из моего сознания за неделю молчания. Это возвращение к обычной жизни заставило меня понять, что я и сам не сознавал, насколько безмятежной была в этом убежище моя жизнь, насколько спокойнее стал здесь мой ум.

Целую неделю я преспокойно пил горячий чай, не испытывая никаких проблем. После звонка домой, выйдя из состояния внимательного осознания и столкнувшись с суетой цивилизации, я немедленно обжег чаем язык. Я стал думать не о своих ощущениях во время чаепития, а о совершенно других вещах. Без внимательности мы всегда будем спешить и обжигаться.

Во время короткого научного обсуждения, касающегося наших идей и приобретенного нами опыта, я в тот вечер никак не мог включить голову. Меня поразило, насколько *концептуальным* был тот разговор, а я оказался не в форме и не мог заставить свой ум вернуться к прежнему режиму работы. В ту последнюю ночь я с радостью вернулся к молчанию. На следующий день по дороге в аэропорт, куда я ехал с двумя друзьями, я, однако, понял, что мы можем не спеша обсудить приобретенный нами опыт, облечь его в слова. К концу недели молчаливых медитаций создалось впечатление, что та часть моего мозга, которая отвечает за общение, обращалась к единственному доступному человеку — ко мне самому. Описывая свои переживания, я чувствовал, как друзья подстраиваются под меня — так же, как я подстраивался под себя всю прошедшую неделю. Мой научный ум подсказал, что здесь заработали социальные контуры мозга, которые позволяют нам вступать в резонанс друг с другом. За неделю, однако, эти резонирующие контуры замкнулись на мне самом. Этот резонанс внутренней и межличностной сонастройки показался мне очень благотворным.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

