

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ СТРАХА ПЕРЕД БУДУЩИМ: ПЯТЬ НАПОМИНАНИЙ

Мы часто попадаем в ловушку событий, которые уже произошли. Но не меньше мы боимся того, что произойдет с нами в будущем. Страх смерти — один из основных человеческих страхов. Когда мы смотрим прямо на его семена, а не пытаемся его скрыть или сбежать от него, мы начинаем трансформировать его. Один из самых эффективных способов — практика пяти напоминаний. Если вы медленно и внимательно дышите, когда произносите эти напоминания, глубоко и спокойно вдыхаете и выдыхаете, то сможете взглянуть вглубь природы своего страха.

Вот эти пять напоминаний.

1. Старение заложено во мне природой. Я не могу избежать старения.
2. Слабое здоровье заложено во мне природой.
Я не могу избежать болезней.

3. Смерть заложена во мне природой. Я не могу избежать смерти.
4. Самые дорогие мне люди и вещи когда-нибудь изменятся. Разлука с ними неизбежна.
5. Я наследую результаты действий своего тела, речи и ума. Мои действия являются моим продолжением.

Вникая в суть каждого напоминания и при этом внимательно дыша, мы вступаем в более глубокий контакт с нашим страхом.

СТАРЕНИЕ ЗАЛОЖЕНО ВО МНЕ ПРИРОДОЙ. Я НЕ МОГУ ИЗБЕЖАТЬ СТАРЕНИЯ

Первое напоминание звучит так: «Делая вдох, я знаю, что старение заложено во мне природой. Делая выдох, я знаю, что не могу избежать старения». Все мы боимся старости и гоним от себя мысли об этом. Нам хотелось бы, чтобы наш страх мирно жил где-нибудь далеко.

Однако размышление на эту тему содержится в сутре из Ангуттара-никаи III 70–71: *Мне непременно придется состариться*. Такова универсальная и неизбежная правда, но многие не хотят ее признавать. Мы отрицаем этот факт, хотя в глубине души осознаем его истинность. Мы подавляем свои полные страха мысли, но они продолжают мучить нас. В попытке отвлечься

и не дать этим мыслям всплыть в нашем сознательном уме мы что-либо потребляем (еду, алкоголь, фильмы и так далее). Бегство от страха в итоге заставляет страдать нас и других людей. Наш страх лишь усиливается.

Мы должны принять реальность старения. Проговаривание данного напоминания направлено не на повторение очевидного — оно позволяет самостоятельно установить истину. Дайте себе некоторое время, чтобы эта истина проникла в вашу плоть и кровь. Не пытайтесь постичь ее путем размышлений и анализа («Да, конечно, сейчас я молод, но однажды я состарюсь»). Абстрактные идеи не приносят пользы, особенно с учетом того, что наш ум обычно подавляет их и быстро стирает из памяти.

Будда учил: когда мы вызываем в памяти правду о неизбежности старения и смерти и прикасаемся к ней, страх уходит, а мы перестаем делать глупости, чтобы избавиться от него. Мы больше не действуем, неосознанно исходя из своих страхов, и перестаем подпитывать тот круговорот мыслей, который лишь усиливает эти страхи.

СЛАБОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАЛОЖЕНО ВО МНЕ ПРИРОДОЙ. Я НЕ МОГУ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНЕЙ

Второе напоминание гласит, что все люди подвержены болезням: «Делая вдох, я знаю, что слабое здоровье

заложено во мне природой. Делая выдох, я знаю, что не могу избежать болезней».

Сиддхартха — это имя носил Будда до того, как начал духовную практику и достиг просветления, — был одним из самых сильных юношей в Капилавасту. Он часто выигрывал спортивные состязания, и каждый, в том числе его завистливый двоюродный брат Девадатта, мечтал обладать его способностями. Разумеется, Сиддхартха стал гордиться своей силой, зная, что мало кто мог бы соперничать с ним. Но когда Сиддхартха практиковал глубокий взгляд во время сидячей медитации, он осознал свое высокомерие и смог избавиться от этого качества.

Если у нас хорошее здоровье, то мы считаем болезни уделом других людей. Мы свысока смотрим на тех, кто имеет проблемы со здоровьем, вынужден постоянно принимать лекарства и ходить на процедуры. Мы считаем, что эти люди болеют беспричинно. Нам кажется, мы не такие.

Но когда-нибудь мы тоже заболеем. Если не осознать эту реальность сегодня, то справиться с болезнью, когда она придет, будет невозможно. Сейчас наши ноги по-прежнему сильны. Мы можем бегать, заниматься медитацией в ходьбе, играть в футбол. Мы все так же пользуемся руками для выполнения множества дел. Однако многие из нас неэффективно задействуют свою способность заботиться об окружающих и о себе. Мы не используем свою энергию, чтобы практиковать

трансформацию болезненных переживаний, облегчать свои страдания и помогать в этом другим людям.

Придет день, когда мы будем лежать в постели, не имея сил подняться и сделать хотя бы один шаг. Вот почему нужно признать прямо сейчас, что, каким бы крепким ни был наш организм, мы все равно заболеем. Осознав это, мы естественным образом избавимся от высокомерия из-за своего хорошего здоровья и вступим на путь верного поведения. Мы начнем эффективно использовать время и энергию на то, что нам необходимо, и перестанем увлекаться бессмысленными занятиями, способными разрушить тело и ум. Мы поймем, что именно нужно делать.

СМЕРТЬ ЗАЛОЖЕНА ВО МНЕ ПРИРОДОЙ. Я НЕ МОГУ ИЗБЕЖАТЬ СМЕРТИ

Третье напоминание таково: «Делая вдох, я знаю, что смерть заложена во мне природой. Делая выдох, я знаю, что не могу избежать смерти». Вы стараетесь не думать об этом, так как боитесь. Вам больно взглянуть вглубь своего страха. Смерть — реальность, с которой когда-нибудь столкнутся все. Подсознание пытается вытеснить подобные мысли, так как мы страдаем, когда прикасаемся к страху, не будучи вооружены энергией внимательности. Защитный механизм заставляет нас забывать. Мы не хотим ничего слышать о смерти. Но где-то на заднем плане всегда кроется страх, давящий на нас.

Осознав, что однажды умрем (и, возможно, даже раньше, чем думаем), мы перестаем вводить себя в заблуждение нелепыми вещами, поддерживая иллюзию, что будем жить вечно. Размышления о собственной смертности помогают направить энергию на практику трансформации и исцеления себя и окружающего мира.

САМЫЕ ДОРОГИЕ МНЕ ЛЮДИ И ВЕЩИ КОГДА-НИБУДЬ ИЗМЕНЯТСЯ

Это четвертое напоминание: «Делая вдох, я знаю, что однажды мне придется отпустить все и всех, кого я люблю. Делая выдох, я знаю, что нет способа взять их с собой». Все, что нам дорого, что принадлежит нам сегодня, придется оставить завтра — будь то дом, счет в банке, дети или любимый партнер. Со всем, что мы любим, нужно будет расстаться. Мы не можем взять вещи или людей с собой после смерти. Это научно доказанная истина.

Тем не менее мы ежедневно стремимся получить все больше и больше денег, знаний, славы и других благ. Даже в 60 или 70 лет мы по-прежнему гонимся за богатством и властью. При этом мы знаем, что все, чего так жаждем, однажды придется оставить. Вот почему монашеская практика не предполагает накопления вещей. Будда говорил, что монахи должны иметь лишь три одеяния, чашу для подаваний, фильтр для

воды и коврик для сидения. Вместе с тем нужно быть готовым отпустить и столь малое количество предметов. Будда повторял, что нельзя испытывать привязанность даже к подножию дерева, у которого часто сидишь или спишь. Мы должны уметь сидеть и спать у подножия любого дерева. Счастье не должно зависеть от определенного места. Необходимо быть готовыми отказаться от всего.

Упражняясь в умении отпускать, мы станем свободными и счастливыми прямо сейчас, сегодня. Не обладая этим навыком, мы будем страдать не только в момент расставания с тем, что нам дорого, но и каждый день, так как страх будет постоянно преследовать нас. Некоторые пожилые люди очень жадны и скупы. Они, словно Скрудж, продолжают копить вещи. Это недопустимо. Дело не только в том, что им недостает ума понять простую истину: скоро, возможно, через несколько месяцев, придется все оставить. Алчность стала для них привычкой. На протяжении жизни эти люди видели счастье лишь в накоплении. Даже незадолго до своего ухода они сохраняют эту привычку, которая не позволяет им отпустить все, что они имеют.

Существует вьетнамская легенда о богатом человеке по имени Так Сунг. Он очень гордился своей сокровищницей, по ценности не уступавшей королевской. Он хвалил себя за то, что накопил столько же золота и драгоценностей, сколько и король, возможно, даже больше. Однажды король спросил Так Сунга, так ли

велико его богатство. Так Сунг был настолько самоуверен, что поспорил с королем. Согласно условиям спора, если в сокровищнице короля найдется что-либо, чего нет у Так Сунга, тот отдаст королю все свое состояние. Это пример высокомерия, вызванного богатством. Итак, в присутствии министров они начали сравнивать свои сокровища. Все, что показывал король, имелось и у Так Сунга. Но к концу дня нашлась единственная вещь, которой не было у богача. Этой вещью оказалась сломанная кастрюля! Она была непригодна для приготовления супа, но подходила для блюд из рыбы или тофу. Министр правосудия объявил о выигрыше короля. Так Сунгу пришлось сдержать обещание и передать свои богатства повелителю. Но его отчаяние было настолько велико, что он превратился в ящерицу, без конца щелкающую языком: «Тц, тц! Тц, тц!»

Разве кто-нибудь захочет стать похожим на Так Сунга, для которого счастье заключалось в обладании материальными вещами? Однажды Будда попросил монахов поднять глаза к ночному небу и взглянуть на луну. Он спросил, видят ли они, насколько велико счастье луны, путешествующей в огромном открытом пространстве. Поскольку мы занимаемся духовными практиками, нужно позволить себе быть свободными, как луна. Будучи привязанными к богатству, славе, власти и сексу, мы утрачиваем свободу.

Я НАСЛЕДУЮ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЙСТВИЙ СВОЕГО ТЕЛА, РЕЧИ И УМА. МОИ ДЕЙСТВИЯ ЯВЛЯЮТСЯ МОИМ ПРОДОЛЖЕНИЕМ

После смерти с нами останутся только мысли, слова и действия, то есть карма. В этом заключается смысл пятого напоминания: «Делая вдох, я знаю, что заберу с собой лишь свои мысли, слова и деяния. Делая выдох, я знаю, что лишь мои действия останутся со мной». Все мысли, сказанные слова, совершённые поступки составляют карму, которая последует за нами и станет нашим продолжением. Все остальное придется оставить.

Речь идет не о наследовании сбережений родителей, а о плодах собственных деяний. На санскрите слово «карма» означает действие. Все, что мы делаем, говорим и думаем, продолжает существовать после того, как было совершено. Хотим мы обладать таким наследием или нет, мы все равно его получим. Придет время расстаться с любимыми людьми и вещами, но карма, плоды наших действий, всегда будет следовать за нами. Это неизбежно. Мы не можем сказать: «Нет! Ты не вправе преследовать меня!» Карма — это почва, на которой мы стоим. Это единственная наша основа. Каждый пожнет плоды любого совершенного им действия, благоразумного или нет.

НАПРАВИТЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ НА СЕМЕНА СТРАХА

Практика пяти напоминаний помогает принять многие вещи, вызывающие самые глубокие страхи, — старение, болезнь и смерть — как реальность, неизбежные факты. Упражняясь в принятии этих истин, мы способны достичь умиротворения и можем прожить сознательную, здоровую и полную сострадания жизнь, перестав причинять боль себе и другим.

Пригласите свой страх в сознание и улыбнитесь сквозь него. Каждый раз, когда вы улыбаетесь сквозь него, он становится слабее. Невозможно убежать от своей боли. Лишь взглянув вглубь природы своего страха, вы найдете выход.

Размышляя о пяти напоминаниях, мы направляем свою внимательность на семена страха. Семя страха спрятано внутри нас, и если мы не подвергнем его внимательному рассмотрению, то каждый раз, когда эти истины напомнят о себе, будем испытывать дискомфорт. Мы будем прятать голову в песок, словно страус, заметивший льва. С помощью телевизора, компьютерных игр, алкоголя и наркотиков люди стремятся игнорировать реальность старения, болезней, смерти и непостоянства того, чем дорожат.

Каждый раз, позволяя страху овладеть нами, мы испытываем страдания, и семя страха лишь крепнет. Но, если мы внимательны, мы используем энергию

внимательности, чтобы принять свой страх. И тогда его энергия снижается — до тех пор, пока он не вернется в глубины нашего сознания в виде семени.

Человеческое сознание подобно кругу, нижняя часть которого представляет собой сознание-хранилище, а верхняя часть — сознательный ум. Страх старения, страх болезней, страх смерти, страх отпустить и страх последствий нашей кармы хранятся в сознании-хранилище. Не желая сталкиваться со страхом, мы пытаемся скрыть его, запрятать поглубже, чтобы он не проник в наш сознательный ум. Нам неприятно любое напоминание о нем.

Внимательность — противоположность этой тенденции. Необходимо ежедневно приглашать неприятные мысли в свой сознательный ум и говорить им: «Дорогая мысль, я не боюсь тебя. Я не боюсь своего страха. Старение заложено во мне природой. Я не могу его избежать». Когда страх проявляет себя, мы хотим, чтобы семя внимательности также проявило себя и победило страх. Мы обладаем двумя типами энергии: первая — энергия страха, вторая — энергия внимательности. Внимательность окутывает страх, и он ослабевает перед тем, как вернуться в глубины нашего сознания в форме семени.

То, что страх ненадолго исчезает, не означает полную победу над ним. Призывайте его снова и снова в момент спокойствия, в процессе медитации: «Мой дорогой страх, приди ко мне, чтобы я мог посмотреть

на тебя. Смерть уготована мне природой. Я не могу избежать ее». Оставайтесь наедине со страхом столько, сколько нужно, – 5, 10, 20 или 30 минут. Используйте энергию внимательности, чтобы принять его. Ежедневно подвергая страх воздействию этой энергии, вы лишите его силы.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks