

ГЛАВА 3

# Оглушающая тишина

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

Потребность в том, чтобы постоянно чем-то обладать, — коллективное заболевание людей нашей эпохи. А рынок всегда готов продать нам любой товар. Реклама постоянно пугает нас опасностью трагедий, если мы не купим ту или иную вещь. Однако многое из того, что мы потребляем в виде съедобной или духовной пищи, вредно. Точно так же как нам может стать плохо от целого пакета чипсов, нам может стать плохо и после многих часов, проведенных в социальных сетях или за видеоиграми. Особенно если мы потребляем подобные вещи в попытке заблокировать или устранить неприятные чувства. Тогда дело обязательно кончается тем, что мы еще острее ощущаем одиночество, злость и отчаяние.

Мы должны прекратить потребление духовной пищи в качестве реакции на импульсивное желание убежать от самих себя. Но это не означает, что стоит вообще отказаться от телефона и интернета. Так же как мы нуждаемся в съедобной пище, мы нуждаемся и в пище духовной. Но мы должны выбирать ее сознательно и с умом. Нам особенно необходимо

осознавать, почему мы выбираем ее для потребления именно в данную минуту.

Многие люди проверяют электронную почту по несколько раз в день, хотя в большинстве случаев они не находят в ней ничего нового. Самый надежный способ найти что-то новое, а именно чувство вдохновения, счастья и свободы, — это открыть в себе пространство для тренировки осознанности.

## **Освобождение от мыслей**

Многие мастера дзен-буддизма говорят о том, что остановка мысли — главное в практике осознанности. Медитировать не значит сидеть неподвижно и думать! Когда вас захватывают мысли, вы теряете контакт с телом и с окружающим миром. Человеку свойственно крепко держаться за свои мысли, идеи и эмоции. Мы верим в то, что они настоящие и что освободиться от них — значит потерять часть своей личности.

Если вы обычный человек, то, скорее всего, вы полагаете, что для достижения счастья существуют какие-то нереализовавшиеся условия. Может быть, это диплом университета, продвижение по службе, определенный уровень дохода или ваш статус в отношениях с окружающими. Но данная мысль сама по себе как раз и есть то, что мешает вам быть счастливым. Для того чтобы освободиться от нее

и создать в себе пространство для подлинного счастья, вы должны осознать, что приверженность данной мысли заставляет вас страдать. Вы могли носить ее в себе в течение десяти или двадцати лет, даже не понимая, что она мешает вашей естественной способности быть счастливым.

Однажды ночью мне приснился сон, будто я студент университета и мне двадцать один год. К тому моменту мне пошел уже седьмой десяток. Но во сне я был молодым. Я только что поступил на курс к очень известному профессору, самому востребованному в том университете. Вне себя от счастья, что мне удалось стать его студентом, я направился в деканат, чтобы узнать, в какой аудитории профессор читает лекции. Когда я задал свой вопрос, я заметил, что в помещение деканата вошел какой-то человек, похожий на меня, как две капли воды. Цвет его одежды, лицо — все было таким же, как у меня. Я очень удивился. Был этот человек мною или нет? Я спросил служащую деканата, был ли этот человек тоже зачислен на курс профессора. Она ответила: «Нет, разумеется, нет. Вы зачислены, а он — нет».

Лекции начинались утром в тот же день на верхнем этаже здания. Я быстро поднялся по лестнице, чтобы не опоздать. Вдруг на полпути я громко спросил: «А что будет преподаваться на курсе?» Кто-то поблизости сказал, что музыка. Я снова удивился, потому что вообще не собирался изучать музыку.

Когда я подошел к двери аудитории и заглянул внутрь, то увидел, что собралось не менее тысячи студентов. Настоящий аншлаг! Сквозь окно аудитории я заметил красивый пейзаж с горами, покрытыми снегом. В небе виднелась луна и звезды. Эта красота очень тронула меня. Но буквально за минуту до того, как в аудиторию должен был войти профессор, мне сказали, что мы должны выступить с докладами о музыке. И первым буду я. Я растерялся — ведь я ничего не знал о музыке.

Я порылся в карманах в попытке найти что-нибудь, чтобы мне помогло. Моя рука наткнулась на нечто металлическое. Это был маленький колокольчик. Я сказал себе: «Это и есть музыка. Это музыкальный инструмент. Я расскажу аудитории об этом колокольчике. Да, я могу это сделать». Я уже приготовился, как проснулся. Меня охватило чувство сожаления: ведь если бы я проснулся хотя бы на две или три минуты позже, я смог бы увидеть его — профессора, которого все так любили.

Когда я проснулся, я попытался вспомнить свой сон во всех подробностях и понять его смысл. Я пришел к выводу, что другой молодой человек, которого я видел в деканате, тоже являлся мной. Но его образ был привязан к каким-то моим воззрениям, поэтому я не мог понять его до конца. Возможно, он — это мое прежнее «я», оставленное позади после того, как я освободился от привязанности к своим суждениям.

«Освободиться» означает освободиться от чего-то. Этим «чем-то» может быть просто порождение нашего разума, иллюзия, а не реальная вещь. Все вокруг является объектом восприятия нашего разума и окрашено именно этим восприятием. У вас возникает какая-то мысль, и вы становитесь привязаны к ней еще до того, как осознаете это. Вы можете бояться мысли, в которую поверили. Вы можете даже заболеть из-за нее. Или она приносит вам много несчастья и тревог, и вы хотите освободиться от нее. Но одного вашего желания недостаточно. Для того чтобы освободиться, вы должны даровать себе достаточно пространства и покоя.

Иногда мы должны затратить больше времени на то, чтобы глубже взглянуть в возникшие у нас мысль или чувства и понять их корни. В конце концов, они же откуда-то взялись. Может, они возникли в детстве или даже до нашего рождения. Только тогда, когда мы осознаем корни мыслей и эмоций, мы освободимся от них.

Первый шаг на данном пути — полная остановка мыслей. Мы должны сосредоточиться на дыхании и привести в состояние покоя тело и разум. Это принесет нам больше пространства и ясности, и мы узнаем и назовем беспокоящие нас мысли, желания или чувства, поприветствуем их и разрешим себе от них освободиться.

## Находим ответы без размышлений

Говоря все это, я не предполагаю, что мы не имеем права думать. Недавно одна монахиня сказала мне: «Передо мной так много трудностей. Если вы советуете мне не думать, то как я разрешу хотя бы одну из них?» Однако истинно полезными для нас являются только правильные мысли. Они приносят здоровые плоды. На самом деле девяносто процентов (или даже больше) наших мыслей не являются правильными. Они просто водят нас по кругу и в никуда. Чем больше мы думаем таким образом, тем больше рассредоточенности и нездорового возбуждения приносим своему телу и уму.

Правильное мышление требует осознанности и сосредоточенности. Представим, например, что нам нужно решить какую-то проблему. Если мы будем думать о ней неправильно, то на ее решение уйдет гораздо больше времени. Мы должны дать высшему сознанию (сознанию разума) возможность передохнуть и позволить базовому сознанию поискать решение. Мы должны снять интеллектуальные и эмоциональные «руки» с руля и доверить вопрос или проблему базовому сознанию. Когда мы сажаем зерно, мы доверяем его земле и небу. Наше сознание разума не является почвой; оно представляет собой только руку, сажающую зерно и ухаживающую за землей, обеспечивая нам осознанность всего, что мы делаем

в жизни. Плодородной почвой для произрастания семян является базовое сознание.

Доверив зерно почве базового сознания, мы должны проявить терпение. Базовое сознание работает, когда мы спим, совершаем прогулку или дышим. Если мы не позволяем мыслям мешать базовому сознанию, оно продолжит работать. Затем однажды появится решение, потому что мы искали убежища не в своих мыслях, а в базовом сознании.

С помощью медитации необходимо развить способность доверять проблемы и трудности базовому сознанию. Мы должны быть уверены в нем. Мы должны использовать осознанность и концентрацию для того, чтобы увлажнять посаженное зерно и обеспечивать уход за почвой. Через день, два или три на поверхности покажутся побеги решения. Мы называем этот момент моментом пробуждения и просветления.

## **Сущность неподвижности**

Когда мы освобождаемся от мыслей, идей и суждений, мы освобождаем пространство для настоящего разума, в котором не звучат слова или утверждения. Разум значительно просторнее, чем наши ограниченные мыслительные конструкции. Мы можем видеть отражение луны в океане только тогда, когда он спокоен и тих.



В конечном смысле тишина — это происходящее в нашем сердце. Она не возникает в связи с каким-то стечением обстоятельств. Жить в тишине не означает, что не следует говорить или делать что-то. Жизнь в тишине подразумевает только то, что нас не беспокоит ничего изнутри, что нам не мешает постоянная внутренняя болтовня. Если в нас царит подлинная тишина, то мы способны наслаждаться ее сладостным простором независимо от того, что происходит вокруг.

Бывают моменты, когда мы полагаем, что внутри нас установилась тишина, поскольку извне не исходит ни одного звука. Но пока мы не достигнем покоя в своем разуме, в нашей голове постоянно будут звучать какие-то разговоры. Это не настоящая тишина. Упражнения в осознанности — это приобретение умения находить тишину посреди обычной жизни.

Постарайтесь изменить манеру того, как вы думаете и смотрите вокруг.

Подходящим временем для того, чтобы дать себе возможность насладиться тишиной, может стать обед, который вы едите, сидя на траве. Даже если окружающие говорят, вам стоит «отключиться» от привычного образа мыслей и достичь внутри себя глубокой тишины. Вы можете находиться в людном месте и в то же время радоваться тишине и даже чувству уединенности.

Осознайте, что тишина исходит из вашего сердца, а не образуется только из-за отсутствия разговоров.

Точно так же как внутренняя тишина не требует тишины внешней, уединение вовсе не означает, что в физическом смысле вокруг вас никого нет. Вы осознаете глубокий смысл одиночества, когда вы ощущаете себя в настоящем и полностью понимаете все происходящее в данный момент. Вы осознаете то, что происходит вокруг вас, и не позволяете потеряться в обстоятельствах. Вот это и есть настоящее уединение.

## **Радостная тишина против тишины подавляющей**

Иногда, когда мы размышляем о тишине, мы представляем себе некие насильственные ограничения, например авторитаризм и отсутствие свободы слова, или заявления некоторых пожилых людей о том, что «детей должно быть видно, но не слышно», или запрещение старшим членом семьи касаться чувствительных тем. Тишина, достигаемая таким путем, подавляет и только осложняет ситуацию.

Некоторым из нас знакома такая натянутая тишина. Если родители ссорятся, то после этого всегда возникает болезненная тишина, от которой страдает вся семья.

Когда каждый из нас испытывает гнев или тревогу, поддержание тишины только усиливает коллективное озлобление. Эта напряженная, всепроникающая тишина очень негативна. Мы не способны долго выносить ее. Она убивает нас. Совершенно другое дело — тишина добровольная. Когда мы знаем, как находиться подле друг друга, дышать вместе друг с другом, делиться друг с другом внутренним пространством, излучать энергию мира, покоя и радости. Такая коллективная тишина оздоравливает.

Представьте себе, что вы сидите на свежем воздухе и любуетесь солнечным светом, прекрасными деревьями, травой и маленькими цветами. Если вы расслабитесь и станете спокойно дышать, то услышите голоса птиц и музыку ветра, звучащую в высоких кронах. Даже в городе вы способны услышать эти звуки. Если вы знаете, как успокоить безостановочные мысли, вам не придется обращаться к бездумному потреблению чего-то в напрасной попытке избавиться от беспокоящих ощущений. Вы можете просто слушать звуки, глубоко воспринимая их и наслаждаясь ими. В том, как вы слушаете их, присутствует умиротворенность и радость. И тишина внутри вас становится всеобъемлющей. Такой вид тишины позитивен и приносит энергию. Это не подавляющая тишина.

В буддизме мы называем такую положительную тишину «оглушающей». Эта тишина полна энергии

и очень выразительна. В нашем центре часто проходят занятия, в ходе которых тысячи людей в тишине практикуются в осознанном коллективном дыхании. Если вы когда-либо участвовали в подобных мероприятиях, то знаете, насколько мощной оказывается свободная коллективная тишина.

Вы замечали, как дети, даже маленькие, наслаждаются тишиной? В этом есть что-то успокаивающее. В нашем центре Plum Village дети с большой радостью молча едят и совершают прогулки. В нашем центре нет телевизоров и видеоигр. У меня есть один юный друг, который отчаянно плакал и капризничал все время пути до Plum Village. Ему было восемь лет. Родители приехали с ним из Парижа, и он не хотел выходить из машины, потому что знал, что будет лишен телевизора и видеоигр целую неделю. Однако в итоге он перенес это на удивление спокойно, подружился с другими ребятами, а в последний день пребывания в центре не хотел уезжать. Теперь он и его родители приезжают к нам каждый год, и он очень ждет этих поездок. А сейчас ему почти шестнадцать.

## **Возвышенная тишина**

Сознательная тишина — это тишина возвышенная. Иногда люди считают, что любая тишина должна быть серьезной. Но в возвышенной тишине присутствует

некая легкость. Она может содержать в себе столько же радости, как и хороший смех.

Возвышенная тишина помогает нам понять, как наша привычная энергия проявляется в реакциях на людей и на различные ситуации. Среди нас есть те, кто практикует тишину в течение пары недель. А есть и те, кто занимается этим уже больше нескольких месяцев. После продолжительного периода внутренней тишины мы оказываемся способными поменять нашу реакцию на любые ситуации. Такая тишина называется возвышенной, потому что она излечивает нас. Когда вы практикуете возвышенную тишину, вы не просто воздерживаетесь от разговоров; вы успокаиваете и умиротворяете свои мысли. Вы выключаете внутреннюю радиостанцию «Нескончаемые размышления».

Распознать возвышенную тишину в ком-то легко по их поведению. Некоторые люди часто выглядят молчаливыми, но это не молчание. Просто они пребывают где-то далеко. Они не находятся в данный момент в настоящем; они не открыты жизни, не открыты себе или вам. Люди показывают окружающим свой внутренний мир даже тогда, когда держат рот закрытым. Возможно, вам приходилось бывать рядом с кем-то, кто ничего не говорил, но вы прекрасно понимали, что он настроен по отношению к вам критически. Это не возвышенная

тишина, потому что она не способствует развитию взаимопонимания и сострадания между людьми. Помните, что люди распознают бурлящие внутри вас эмоции, только взглянув на ваше лицо, даже если вы не произносите ни слова.

Осознанное дыхание и осознание ваших реакций на людей и события требуют долгих тренировок. Вместо того чтобы реагировать на что-то и даже просто мыслить, позволяйте себе просто быть здесь и сейчас. Вы практикуетесь в осознанности для того, чтобы чувствовать свое дыхание, свои шаги, ощущать деревья, цветы, голубое небо и солнечный свет.

Вы можете выбрать то, на чем концентрировать внимание и, следовательно, чем быть. Вы можете быть своим вдохом и выдохом. Вы можете слушать всем своим существом звуки дождя и ветра и растворяться в этом дожде и в этом ветре. Слушать окружающие звуки подобным образом — большая радость. Когда вы находитесь в единстве с элементами природы, восстанавливающими ваши силы и излечивающими вас, то вы существуете, а не мыслите.

Практикуясь так, вы сможете реагировать с сочувствием на все неприятное вокруг: на громкие гудки автомобилей, на кричащих людей, на некрасивый вид. Несмотря ни на какие негативные импульсы, вы сохраните возвышенную тишину и останетесь умиротворенным и спокойным.



[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