

ГЛАВА 1

# Диета из шума

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

Если только вы не живете отшельником высоко в горах и без электричества, скорее всего, вы в течение всего дня постоянно испытываете атаки шума и информации. Даже если никто с вами в данный момент не говорит и вы не слушаете радио, вокруг вас все равно существуют рекламные плакаты, телефонные звонки, электронные сообщения, СМИ, мониторы компьютеров, счета и другие средства распространения слов и звуков. Сегодня в аэропортах практически нереально найти хотя бы один уголок без телевизионной трансляции. Утром по дороге на работу многие не отрывают взгляд от СМС, сообщений в соцсетях и электронных игр.

Даже в те редкие моменты, когда к нам не поступает какая-нибудь звуковая или текстовая информация снаружи, наши мысли постоянно бегают по замкнутому кругу. Сколько минут в день вы проводите в настоящем спокойствии, если такие минуты вообще существуют?

Тишина очень важна для нас. Она нужна нам так же, как воздух. Она нужна нам так же, как свет нужен растениям.

Если ваш разум переполнен словами и мыслями, то для нас в нем нет места.

Люди, живущие в городах, уже привыкли к определенному уровню внешнего шума. Вокруг нас всегда кто-то кричит, шумит транспорт или гремит музыка. Постоянство присутствия в нашей жизни шума может породить даже необходимость в нем. У меня есть друзья, которые, уезжая за город или в центры медитации на неделю, в условиях отсутствия шума чувствуют себя непривычно. Тишина кажется им некомфортной, поскольку они привыкли к постоянному шуму.

Растения не растут без света; люди не дышат без воздуха. Все, что существует в мире, нуждается в пространстве для существования и роста.

## **Страх тишины**

Иногда у меня складывается впечатление, что многие боятся тишины. Мы всегда что-то потребляем, чтобы заполнить внутреннее пространство: тексты, музыку, радио, телевидение или наши мысли. Если тишина и пустота так важны для нашего счастья, почему мы не позволяем им занимать больше места в нашей жизни?

У одной из моих многолетних учениц есть друг, добрый, не слишком разговорчивый и умеющий

слушать. Но дома он всегда включает радио или телевизор, а во время завтрака читает газету.

Я знаю женщину, чья дочь любила посещать занятия медитацией в местном дзен-буддистском храме и хотела приобщить мать к этому. Она говорила: «Мама, это действительно не трудно. Тебе не придется сидеть на полу, можно и на стульях. Тебе практически ничего не надо будет делать. Мы просто тихо сидим». Женщина очень искренне отвечала: «Боюсь, что как раз этого я и не сумею сделать».

Даже когда мы окружены людьми, мы чувствуем себя одинокими. Мы бываем одинокими даже вместе с кем-то. Внутри нас пустота. Нам она не нравится, поэтому мы пытаемся заполнить ее или избавиться от нее. Современные технологии предоставляют много устройств, позволяющих нам быть все время «подключенными» к звукам и информации. Сегодня все мы постоянно «подключены». Но мы продолжаем чувствовать себя одинокими. Мы проверяем входящую электронную почту и сообщения в социальных сетях по многу раз в день. Мы одно за другим отправляем электронные письма. Мы хотим делиться информацией, мы хотим получать ее. Мы целый день бываем заняты «подключением».

Чего мы так боимся? Мы можем испытывать чувство внутренней опустошенности, чувство изолированности, печали или неуспокоенности. Мы можем ощущать себя брошенными и нелюбимыми.

У нас может быть ощущение нехватки чего-то очень важного. Некоторые из этих чувств мы испытываем всегда, что бы мы ни делали и о чем бы ни думали. При таком обилии внешних раздражителей легко отвлечься от истинных чувств и переживаний. Но когда наступает тишина, все эмоции ясно проявляют себя.

## **Шведский стол из раздражителей**

Все звуки, существующие вокруг нас, и все мысли, которые мы постоянно прокручиваем в голове, можно представить в виде какой-то пищи. Мы знаем съедобную пищу, то есть ту, что мы съедаем и проглатываем. Но это не единственный вид потребляемой людьми пищи. Это только одна из ее разновидностей. То, что мы читаем, говорим, шоу, которые смотрим, онлайн-игры, в которые играем, наши переживания, мысли и волнения — тоже пища. Неудивительно, что иногда в нашем сознании не остается места для красоты и тишины: оно наполнено другими видами духовной пищи.

Существует четыре вида пищи, ежедневно потребляемой каждым из нас. К ним относятся съедобная пища; информация, получаемая нашими органами чувств и разумом; наша воля и, наконец, наше сознание, как индивидуальное, так и коллективное.

Съедобная пища — это то, что мы едим. Потребляемая нами пища второго вида нематериальна. Она поступает к нам через органы чувств (глаза, уши, нос, язык, рецепторы тела), а также посредством нашего разума. Это то, что мы слышим, читаем, обоняем и осязаем. Ее источниками являются текстовые сообщения, звук отъезжающего автобуса и рекламный плакат, мимо которого вы проходите. Это информация и идеи, они поступают в наш мозг и ежедневно обрабатываются им.

Третий вид пищи — наши волевые акты. Они включают в себя собственно волю, а также наши заботы и желания. Эта пища питает наши решения, действия и динамику нашего развития. Без волевых актов у нас не будет возникать желание делать что-либо, мы не станем двигаться вперед, а будем только увядать.

Четвертый источник пищи — наше сознание: индивидуальное сознание, то, чем ваш разум подпитывает себя, мысли и действия, и коллективное сознание и его воздействие на нас.

Все виды пищи бывают здоровыми и нездоровыми, полезными и отравляющими в зависимости от того, что именно и в каком количестве мы потребляем и как оцениваем эффект этого потребления. Например, если мы съедим несвежую пищу, то после почувствуем себя плохо; если в расстройстве или волнении мы потребляем слишком много алкоголя, надеясь

отвлечься от горестных мыслей, то впоследствии чувствуем себя еще несчастнее.

Это же относится и к другим видам пищи. Что касается пищи духовной, то мы можем быть осмотрительными и потреблять информацию, способствующую нашему развитию. Или, наоборот, в попытках отвлечься от страданий мы можем потреблять не очень полезные видеоигры, кинофильмы и журналы или даже какие-то слухи. Волевые акты также делятся на здоровые (конструктивная мотивация) и нездоровые (пагубные страсти или навязчивые идеи). То же касается и коллективного сознания. Так что внимательно оценивайте влияние, которое на вас оказывают настроения и коллективное сознание определенной группы. Эти настроения могут давать вам ощущение поддержки и радости, а могут будить злость, пересуды, негативную состязательность или апатию.

Поскольку каждый вид нашей пищи воздействует на нас очень глубоко, необходимо внимательно следить за объемами потребляемого. Это ключ к самозащите. Без защиты мы воспринимаем слишком много отравляющих веществ, информации и идей. Если мы не поймем этого, то нас переполнят отравляющие звуки, и мы заболеем. Осознанная осторожность как солнцезащитный козырек, прикрывающий чувствительную кожу новорожденного ребенка. Без него кожа обгорит

и покроемся волдырями. Под защитой осознанности мы способны оставаться здоровыми и потреблять только пищу, позволяющую добиваться успеха.

## **Съедобная пища**

Большинство знает, что наше самочувствие зависит от того, что мы едим. Плохая пища заставляет нас чувствовать усталость, раздражение и испытывать чувство вины. Она дает нам только одномоментное удовлетворение. Фрукты и овощи придают энергии, здоровья и хорошо насыщают. Мы часто едим не из-за голода, а для того, чтобы успокоить себя или отвлечься от негативных эмоций. Представьте себе, что вы испытываете тревогу или чувство одиночества. Вам не нравятся эти ощущения, поэтому вы открываете холодильник и ищете, чего бы съесть. Вы знаете, что не голодны и не испытываете потребности в пище. И все равно вы находите что-то, чтобы подавить внутренний дискомфорт.

В наших медитационных центрах мы предлагаем трехразовое питание вегетарианской пищей, приготовленной с любовью и полной осознанностью. Однако среди участников занятий бывают и те, кто очень озабочен проблемой питания. У меня есть друг, который, впервые оказавшись на нашей сессии по осознанности, мог думать только о том, когда ему в очередной раз предложат поесть. В течение первых

двух дней семинара он испытывал постоянный голод. Ему также не нравилось, что за едой необходимо стоять в очереди. Он очень беспокоился, что пища закончится, хотя этого никогда не происходило. Обычно он вперед других завершал любое дело, чтобы оказаться первым в очереди за едой.

На третий день пребывания в центре этот человек находился в группе, члены которой обменивались воспоминаниями о своей жизни. Там он рассказал о своих чувствах по отношению к отцу, который к тому времени уже умер. Группа слушала его с вниманием и сочувствием. Все немного задержались к началу приема пищи. И неожиданно для себя мой друг не почувствовал опасений, что еда закончится. Наоборот, в нем возникла уверенность, что ее будет достаточно и все будет хорошо. Я до сих пор испытываю радость, что в тот день рис и овощи у нас не закончились раньше времени!

## **Чувственная и духовная пища**

Чувственная и духовная пища — это то, что мы потребляем при помощи наших органов чувств и разума. Это все, что мы видим, обоняем, осязаем, ощущаем вкусовыми рецепторами и слышим. Внешние шумы, такие как человеческая речь, музыка и другие подобные звуки, тоже попадают в эту категорию.

Информация, которую мы получаем в процессе чтения

и другими способами, также относится к духовной пище.

Вероятно, духовная пища влияет на наше самочувствие еще сильнее, чем съедобная. Мы можем почитать журнал и «прогуляться» по интернету, разглядывая картинки и слушая музыку. Мы хотим быть «подключенными» и информированными. Мы хотим радоваться самим себе. Это вполне понятные причины для того, чтобы потреблять духовную пищу. Но зачастую наша истинная цель состоит в том, чтобы убежать от самих себя и скрыть внутренние страдания. На самом деле обычно мы не нуждаемся в том, чтобы слушать музыку, читать книгу или просматривать газету. Мы часто делаем это механически, частично потому, что привыкли, частично из желания убить время и заполнить беспокоящее нас ощущение пустого пространства. Или из-за нежелания встречаться с самими собой. Многие из нас боятся возвращения во внутренний мир, так как не знают, как справиться со своими страданиями. Именно поэтому мы стремимся к потреблению все большего количества чувственной и духовной пищи.

Мы являем собой то, что ощущаем  
и воспринимаем.

Если мы рассержены, то мы — это гнев.

Если мы любим, то мы — это любовь.

Если мы любим снежную вершину, то мы и являемся этой вершиной.

А когда мы мечтаем, то мы есть наша мечта.

Недавно один подросток признался мне, что тратит на видеоигры как минимум восемь часов в день. Он не в силах остановиться. Вначале он занялся играми для того, чтобы забыть о том, что не все в его жизни ему нравится. Его не понимают в семье, в школе и в том районе, где он живет. Теперь он заболел видеоиграми. Он думает о них постоянно, даже когда не играет. Многие из нас испытывают нечто подобное, стремясь заполнить ощущение пустоты и одиночества чувственной пищей.

Наши чувства — это окна, распахнутые в окружающий мир. Многие все время держат их нараспашку, позволяя картинам и звукам внешнего мира захватывать нас и еще больше усугублять страдания наших печальных и встревоженных «я». Мы чувствуем себя ужасно одинокими и напуганными. Бывает с вами такое, что вы не в состоянии оторваться от просмотра отвратительного фильма? Вы слышите резкие звуки выстрелов и взрывов, но не можете встать и нажать кнопку, чтобы прекратить все это. Почему вы себя мучаете? Разве вы не хотите закрыть окна ваших чувств и дать себе небольшой отдых? Вы боитесь

пустоты и одиночества, которые охватят вас, как только вы останетесь наедине с собой?

Когда мы смотрим по телевизору плохую программу, мы сами и являемся этой программой. Мы можем стать всем, чем хотим, даже без волшебной палочки. Почему же мы открываем окна наших чувств для дурацких фильмов и сериалов, создающихся одиозными продюсерами в погоне за легкими деньгами? Фильмов, заставляющих наши сердца учащенно биться, а наши кулаки сжиматься? Фильмов, после которых мы выходим из кинозалов обессиленными?

Беседы с людьми — тоже источник духовной пищи. Представьте себе, что вы говорите с человеком, полным едкой горечи, зависти и низких страстей. Во время разговора вы воспринимаете исходящую от него энергию отчаяния. По правде говоря, значительная часть чувственной и духовной пищи, потребляемой нами, заставляет нас чувствовать себя хуже, а не лучше. Мы обнаруживаем, что все чаще думаем о том, что нам чего-то не хватает, что нам необходимо купить что-то или изменить что-то в себе, чтобы стать лучше.

Однако мы всегда можем сделать выбор в пользу защиты собственной умиротворенности. Это не означает одновременного закрытия всех окон, поскольку тот мир, который мы называем «внешним», полон чудес. Окна ваших чувств должны быть

открыты для этих чудес. Но вы должны смотреть на каждое из них с ощущением самоосознания. Даже когда вы сидите рядом с быстрым прозрачным ручьем, слушаете прекрасную музыку или смотрите хороший фильм, не доверяйте себя полностью этому ручью, этой музыке и этому фильму. Продолжайте осознавать себя и ваше дыхание. Если солнце самоосознания будет изливать на вас свои лучи, вы сможете избежать большинства опасностей. И тогда ручей станет еще более прозрачным, музыка — еще более гармоничной, а душа актера, играющего в фильме, — еще более понятной.

## **Воля**

Третьим видом пищи являются волевые акты: намерения, мотивации и желания. Они питают нас и создают цель нашего существования. Вокруг нас существует так много шума, происходящего от рекламы, кинофильмов, видеоигр, музыки, разговоров. Этот шум пытается посылать нам сигналы того, что мы должны делать, как мы должны выглядеть, что является для нас успехом и кем мы должны быть. Из-за этого шума мы редко обращаем внимание на наши подлинные желания. Мы делаем что-то, но не обладаем внутренним пространством и тишиной для того, чтобы делать это с настоящими намерениями.

Если у нас нет постоянно подпитывающей цели, то мы просто течем по воле волн. Вокруг меня есть такие люди, которых я вижу всего лишь раз в год. Когда я спрашиваю их, что они сделали за этот период, они часто ничего не могут вспомнить. Иногда дни, недели и даже месяцы проносятся мимо, будто в тумане. Это происходит потому, что мы не осознаем наших намерений. Зачастую создается впечатление, что единственным подлинным намерением для нас становится просто прожить очередной день.

Что бы мы ни совершали: поход в магазин, звонок другу, поездку на работу или просто очередной шаг, — нами двигает мотивация, осознаём мы это или нет. Время течет очень быстро. Однажды мы с удивлением обнаружим, что наша жизнь подходит к концу, а мы не способны понять, что мы сделали со всем прожитым временем. Может, мы попусту растрачивали целые дни в злобе, страхе или зависти. Мы редко предоставляем себе время и пространство, чтобы задуматься: делаю ли я в своей жизни то, чего больше всего хочу? Шум в голове и вокруг нас заглушает наш внутренний «слабый и тихий» голос. Мы так заняты, делая «что-то», что очень нечасто пытаемся заглянуть вглубь себя и осознать глубинные желания.

А наши желания — это неисчерпаемый источник энергии. Но не все они исходят от нашего сердца. Если ваше желание состоит в том, чтобы заработать как



[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