

СБРАСЫВАЙ!

Стоит ли беспокоиться, если
не можешь повлиять на ситуацию?
И стоит ли беспокоиться, если
можешь на нее повлиять?

Тибетская поговорка

ЦОКНЫИ РИНПОЧЕ ОБЪЯСНЯЕТ

Мои детство и отрочество в Непале, а потом на севере Индии пришлось на семидесятые-восемидесятые годы, и жизнь в те поры шла темпами вполне неспешными. Большинство людей ощущали твердую почву под ногами. Нашим телам было легко и вольготно, ничто не мешало в любой час дня присесть, чтобы попить чаю и побеседовать. И еще мы часто и охотно улыбались. Нет, жизнь, конечно, и перед нами ставила нелегкие вызовы, как, например, бедность и отсутствие возможностей, однако стрессы и гонки со временем в картине нашей жизни по большому счету отсутствовали.

Но прогресс и развитие мало-помалу пробивали дорогу в наши места, а с ними ускорялся темп жизни. На дорогах появлялось все больше машин, у многих

людей работа начинала требовать соблюдения крайних сроков и соответствия ожиданиям. Чем дальше, тем больше людей входили во вкус жизни среднего класса и желали урвать себе кусочек ее благ. Я замечал, что в поведении многих людей начинают проявляться признаки стресса, как физические, так и психологические. Они держались суетливее, их ноги под столом выбивали нервную дробь, не находя покоя. Их взгляд терял твердость — глаза беспокойно бегали туда-сюда, — к тому же они реже и менее охотно улыбались.

Я и сам ощутил схожие симптомы, когда начал работать над комплексными проектами. Так, я впрягся в многолетний проект, имеющий целью сохранить духовные тексты нашей линии преемственности учения*, а наш офис, как на грех, располагался на другом конце города. Не успевал я проснуться, как мой мятежный ум уже рвался в офис. Мир моих чувств набатом стучал в голове: *«Давай, давай, давай! Мазнул разок-другой зубной щеткой, сплюнь, и сойдет! Запихай в рот весь завтрак разом, чуток прожуй и глотай! Нечего расслаживаться, время!»*

Дорога до офиса при несносном дорожном движении в Катманду превращалась в сущее наказание. *Жми на газ! Плевать, если в кого-то въедешь, — это пустяки! Главное — доехать!* К моменту, когда я добирался в офис, во мне уже перегорало всякое желание работать.

* Ринпоче является главой проекта «Наследие Друкпа», который призван сохранить литературу линии Друкпа Кагью. См. книгу Цокньи Ринпоче «Открытое сердце, открытый ум».

Я торопливо проверял, как идут дела, не снижая темпа, не давая себе времени как следует вникнуть в реальное положение, подгоняемый единственным желанием — поскорее покончить с этим и смыться.

Сбежав из офиса, я направлял свои стопы куда-нибудь, неважно куда, — в кафе, например, — не имея никакого конкретного дела. Посиживая за столиком или на лавочке, я мечтал успокоить нервы, но неумемное беспокойство по-прежнему сжигало меня. Все мое существо ощущалось как большой нервно жужжащий ком: мое тело, мои чувства и мой разум терзались беспричинным напряжением.

В один прекрасный день я решил испытать себя на прочность. Решил, что начну уважать пределы скорости, которую способно развивать мое тело; с уважением буду относиться к его естественным, природным ритмам; а поддаваться настырной беспокойной энергии внутреннего ускорения и призыва к безотлагательному действию перестану. *«Я все буду делать нормальным образом, с естественно присущим мне темпом, — сказал я себе. — Когда приеду в офис, тогда и приеду, и больше не позволю этой неугомонной энергии ускорения подгонять меня».*

Утро я провел в спокойствии и расслабленности, выполняя утренние процедуры в удобном мне темпе. Я раз-другой потянулся, прежде чем встать с постели. Хорошенько почистил зубы, не пожалев времени, чтобы проделать это как полагается. Потом почувствовал, что меня снова понукает к спешке энергия внутреннего

ускорения: *«Пошевеливайся давай, пора двигать в офис! Прихвати на завтрак что под руку попадет, в машине пожуешь! Время!»* — но я не стал слушать.

Я проявлял уважение к внутреннему ограничению скорости моего тела. Присев позавтракать, тщательно пережевывал еду и ощущал ее вкус. В офис ехал на скорости, какую позволяло движение, и не поддавался ни спешке, ни нетерпению. Мне даже понравилось вести машину в таком темпе. Всякий раз, как энергия внутреннего ускорения принималась подгонять меня: *«Доедешь ты уже или как?»* — я только улыбался и мотал головой. Кончилось тем, что в офис я приехал почти в то же время, что и раньше, когда спешил и суетился.

В офис я входил посвежевшим и раскованным. Кстати, обстановка показалась мне не в пример спокойнее, чем раньше, да и сам офис выглядел более симпатичным и приятным, чем мне представлялось до того дня. Я уселся, попил с сотрудниками чаю, заглянул в глаза каждому и с толком и расстановкой ознакомился с ходом дел. И не ощущал ни малейшей потребности побыстрее смыться.

НАХОДИМ СЕБЕ ОПОРУ

Я хотел бы начать с обретения опоры. Моя традиция буддизма питает слабость к возведению сооружений: мы строим храмы, женские и мужские монастыри, ступы. Учитывая, что мы восходим корнями к кочевникам, это, наверное, своего рода компенсация. Во всяком

случае, сооружения часто фигурируют в наших метафорах. Как известно любому строителю, сооружению важно иметь прочный фундамент, опору, на которой оно будет возводиться. Вот и для медитации важно в первую очередь позаботиться о здоровой, прочной опоре.

Исходным материалом нам служат тело, ум и чувства. Мы работаем с нашими мыслями и эмоциями — с нашими радостями и печалью, испытаниями и трудностями. В случае медитации прочная опора означает, что мы заземлены, присутствуем в настоящем и в контакте. В наши дни добиться этого по множеству причин довольно-таки тяжело. И потому свою практику и практику моих учеников я хочу начать с упражнения на заземление — это способ найти свое тело, закрепиться (заякориться) в нем и держать с ним связь. Наш неутомный ум порождает бесконечный, как кажется, поток мыслей, из-за чего мы часто испытываем тревогу, разбитость, ощущаем отсутствие твердой почвы под ногами. Данное упражнение поможет пробиться сквозь круговорот мыслей, вернуть сознание* в свое

* В оригинале — термин *awareness*, который в данном контексте означает нечто вроде непрерывности субъективного переживания, континуальности опыта сознания. Иногда термин переводят как «осознанность», но во многих контекстах уместнее «осознание», или, скорее, «сознание»: «осознание» — от гл. «осознавать», что подразумевает когнитивную, интеллектуальную рефлексию, тогда как «сознание» может означать и просто сознательную регистрацию феномена/переживания как такового, без рефлексии и размышлений по этому поводу (именно последнее нередко и имеется в виду в созерцательных традициях, которым принадлежат авторы книги, и в психологии). Слово «сознание» в действительности не является неологизмом

тело и некоторое время просто пребывать с ним. Мы воссоединяем наш ум с нашим телом и тем самым обретаем прочную опору.

Техника сбрасывания

Первая техника, которой я хочу поделиться с вами, сбрасывание, работает на устранение привычки застревать в плену у нашего думающего ума — блуждать в своих мыслях — и терять связь с нашим телом. Сбрасывание — это не столько медитация как таковая, сколько способ прорваться сквозь напрягающий поток нескончаемых мыслей, тревог и настоящего желания ускориться. Сбрасывание позволяет вернуться в текущий момент и закрепиться в нем телесно. Оно приводит нас в готовность к медитации.

При сбрасывании вы одновременно проделываете три действия.

1. Поднимаете руки и роняете их на бедра.
2. Делаете громкий сильный выдох.
3. Сбрасываете (как бы роняете) осознание из думающего ума в тело, в ощущения, которые оно испытывает.

и использовалось еще в XIX в. — например, писателем-мыслителем Ф. М. Достоевским и педагогом К. Д. Ушинским. Термин «сознание» в гештальт-терапии (сформировавшейся под влиянием и буддийских созерцательных традиций) разъясняется, например, в работе: Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001. С. 15–17, 30–31.

Просто пребывайте в таком состоянии, сознавайте свое тело и ни к чему не стремитесь. Прочувствуйте его и все, что оно ощущает: приятно ему или неприятно, прохладно или тепло, давит ли где-нибудь, покалывает или екает, болит ли, или оно ощущает блаженство, — словом, все, что проявляется в вашем сознании. Какие именно это чувства, не играет роли. Если вы не можете почувствовать вообще ничего, то это тоже нормально — просто пребывайте с этим ничем.

Итак, если коротко: роняем, пребываем в покое, расслабляемся. Мы просто позволяем сознанию обособиться в теле. Мы не добиваемся определенного состояния или конкретного чувства. И сделать что-то неправильно здесь по определению невозможно, поскольку чувства и эмоции не бывают правильными или неправильными; они просто есть — и все. А поскольку в нас сильна ментальная привычка снова и снова возвращаться к мышлению и обрывать связь с нашим заземленным телом, повторяйте упражнение на сбрасывание столько раз, сколько вам потребуется, чтобы прервать поток мыслей.

Продельвайте это упражнение по пять минут за подход: роняйте руки на бедра, делайте большой выдох, а думающий ум сбрасывайте из головы в тело, чтобы он воспринимал телесные ощущения. Пробудьте в таком состоянии где-то с минуту или чуть дольше, а потом снова сделайте сбрасывание. Повторяйте упражнение столько раз, сколько вам потребуется.

Позвольте себе внутренне расслабиться. Разрешите себе ничего не делать. Сначала это может показаться немного непривычным, но с практикой такое состояние станет для вас более естественным и непринужденным.

По мере того как ваше сознание обосновывается в вашем теле, замечайте качество заземленности, присущее телу, почувствуйте его естественное тяготение к земле, его тяжесть и неподвижность. Обратите внимание на область его соприкосновения с полом или сиденьем стула. Позволяйте проявляться ощущению простого умиротворения, свойственного бытийствованию: вот оно, ваше тело, земноеместилище вашей плоти, ваших нервов и костей, вот оно, здесь, тихо покоится сидя и некоторое время ничего не делает.

Учимся расслабляться

Забавная это вещь, расслабление. Все мы жаждем расслабиться, только вот на деле оказывается, что достичь этого состояния удивительно трудно. Мы часто воспринимаем расслабленность как противоположность готовности активно действовать. Пребывание в бдительном и осознанном состоянии — это наш режим «Вкл.», в котором мы делаем дела, а расслабление — это способ выключиться и пригасить наши оперативные системы.

При мысли о расслаблении нам чаще всего рисуется картина, как мы развалились на диване с пультом от телевизора в руке и полеживаем в приятной бездумности. Такой способ расслабления до степени отупения

хоть и ненадолго приносит кое-какое облегчение, но не затрагивает глубинных причин стресса. Стресс застрекает в глубинах нашего существа, и в итоге мы не чувствуем, что наши силы восстановились в той мере, в какой мы рассчитывали.

Сбрасывание представляет собой другой подход к расслаблению. Это более глубинное внутреннее расслабление, связанное с нашими телом и чувствами, а никак не попытка убежать от них и расслабиться не пойми где еще. Мы не культивируем состояние припухлости как противоядие от стресса, а вместо этого учимся расслабляться с осознанностью и работать с глубинной причиной дисбаланса, в котором пребываем, если утонули в своих мыслях.

Многим новичкам назойливые мысли часто кажутся непреодолимым препятствием — недаром мы часто слышим от тех, кто только начинает медитировать, тот или иной вариант расхожей жалобы: «Я этого не могу — мой ум мне неподвластен!» Сбрасывание как раз и помогает преодолеть это распространенное препятствие — нескончаемый поток мыслей, грозящих поглотить нас и помешать нашей практике.

Сбрасывание предлагает нам способ очистить ум, пускай и на мгновения, чтобы мы могли сызнава начать с заземленной телесной основы. Сбрасывание разрывает пришпоривающий и напрягающий нас поток бесконечных мыслей, тревог и настоящего желания ускориться, готовится нас ко всем прочим медитативным практикам, поэтому с него мы и начинаем.

Попробуйте следующие «сбрось все»-мантры

Иногда при выполнении сбрасывания довольно полезно прибегать к мантре — фразе, которую тихо сам себе повторяешь. Мне нравится использовать две мантры, и я предлагаю вам попробовать их и посмотреть, какая больше подойдет. Первая мантра такая.

Как только ваши руки падают на бедра, мысленно или шепотом повторяйте себе: «Подумаешь! Не все ли равно? Тоже мне, большое дело!»

Эта мантра шлет послание нашему встревоженному, беспокойному уму. Это сигнал-напоминание той части нашего ума, которая чрезмерно обо всем беспокоится — чуть крепче, чем нужно, держит вожжи контроля. Безусловно, нам важно и полагается в должной мере заботиться о делах, но слишком часто эта забота сопряжена с повышенной тревожностью и выливается в невротическую сверхопеку. Данная мантра служит противоядием против всего этого.

Можно применять и другую мантру: «Чему быть, того не миновать. А чего не будет, того и не будет». Повторяйте эту мантру в уме или шепотом проговаривайте ее себе, если видите, что она дает пользу.

Это послание напоминает нам, что нужно пребывать с потоком переживаемого опыта, вместо того чтобы пытаться все контролировать. Пускай умом мы знаем это, но все равно должны напоминать об этом своей

чувственной сфере. Именно в ней засела торопливость; именно в ней копится стресс.

У этих мантр есть и другая цель — усилить общение между нашим думающим умом и нашим чувствующим телом. Как мы убедимся при изучении следующей техники, их взаимоотношения нередко бывают натянутыми — из-за чего могут возникать проблемы.

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН: ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

Я вырос в маленьком калифорнийском городке и учился в государственной средней школе, а потом уехал на восток учиться в гиперконкурентном частном университете. На первом году передо мной возникло препятствие в виде обязательного начального курса по алгебраическому исчислению. О таком я не имел представления, так как оно выходило далеко за пределы курса математики, который преподавали в моей государственной средней школе.

В отличие от однокурсников, большинство из которых имели за плечами подготовительные школы с теоретической подготовкой, я не проходил вводного курса в алгебру. Если совсем честно, то мне внове были сами эти термины, *алгебра и начала анализа и подготовительная школа**. На первом году обучения

* Дорогостоящая частная школа по подготовке абитуриентов к поступлению в колледж, особенно престижный.

я получил за курс алгебры и начала анализа всего лишь оценку D*, посредственно.

Первоначальные неуспехи породили приступы тревоги по поводу дальнейшей учебы: справлюсь ли я, потяну ли? Череда приступов не прошла, даже когда успеваемость улучшилась. Эти мои тревоги вроде бы не имели связи с реальностью, они сами себя подпитывали и ловко отметали все, что свидетельствовало об обратном.

Так, собственно, и работает токсичная тревога. Существуют три разновидности беспокойства. В лучшем случае мы чем-то обеспокоены — проще говоря, без конца возвращаемся мыслями к испытанию или трудности, с которой столкнулись, и потом придумываем некий конструктивный шаг, который поможет исправить положение и соскочить с этого тревожного поезда. Это *продуктивная (или здоровая)* обеспокоенность.

Тревога второй разновидности вселяется в нас, когда мы сталкиваемся с угрозой или непредвиденностью, и рассеивается, стоит ситуации рассосаться. Мы реалистично фокусируемся на угрозе. Это *адекватное* беспокойство.

Меня же поразило беспокойство наихудшего свойства — то, что бесконечно ходит кругами в мозгу, но не имеет исхода. В когнитивной науке этот тип

* В США оценки обозначаются буквами: А (отлично), В (хорошо), С (удовлетворительно), D (слабо), F (неудовлетворительно). «А» соответствует «пятерке» в российской школе, «В» — «четверке», С и D — «тройке» (как проходному баллу), F — «двойке».

тревоги называется *руминацией* (заикливанием, или *мыслительной жвачкой*): это навязчивая, непроходящая тревога, непрерывный поток мыслей. Как установили исследования в Стэнфордском университете, заикливание само по себе не только вызывает у нас наихудшие чувства, но и усиливает и продлевает их¹. Мы подскакиваем в постели в три утра оттого, что нами снова завладевает неизбывный поток беспокойства. Эта токсичная разновидность тревоги в наши дни стала повсеместной.

Объясню, почему мы испытываем тревогу: это пережиток, доставшийся нам от ранних предков. Почти на всем протяжении предыстории человечества мозг служил главным органом выживания, постоянно оставаясь настороже, он отслеживал обстановку в поисках опасностей. Та же самая нейронная проводка обнаружения угроз сохранялась в человеческом мозге в течение почти всей истории человечества, выступая ключевым фактором выживания наших предков: стоило этой бдительной проводке засечь опасность, как мозг мгновенно отдавал телу приказ драться, убегать или замереть на месте, слившись с окружающей обстановкой, чтобы сделаться невидимым. Во всяком случае, так она срабатывала у наших предков, которые выжили и передали нам по наследству этот рефлекс. А сегодня те же нейронные цепи приводят нашу физиологию в готовность к внезапной сильной реакции и побуждают нас к действию — инстинктивному ответу, который мы ощущаем как внезапно затопившие нас сильные негативные эмоции и импульс к действию.

Радаром для обнаружения угроз служит миндалевидное тело (также называемое амигдалой). При малейших признаках опасности эта структура перехватывает управление у префронтальной коры — исполнительного центра головного мозга — и вгоняет в нас такие чувства, как страх или гнев². Судя по всему, такая схема неплохо срабатывала в доисторические времена, когда миндалевидное тело обнаруживало реальные угрозы (скажем, угодить в пасть к хищнику). А в современной жизни данная особенность мозга нередко подводит нас, чему имеется несколько причин.

Начнем с того, что миндалевидное тело получает смазанный, нечеткий сигнал. Притом что она имеет сверхбыстрые, длиной всего в один нейрон, связи с глазами и ушами, наибольшая часть информации, приходящая в мозг, поступает в другие отделы мозга. Миндалевидное тело видит нечто нечеткое, как сквозь помехи на экране старого телевизора. Другая причина в том, что миндалевидное тело руководствуется правилом «лучше перебдеть, чем недобдеть»: оно моментально принимает решения на основании весьма скудных сведений. Однако в современном мире «угрозы» редко носят физический характер. Скорее они отображают многосложную, символическую* реальность вроде: *он поступает со мной нечестно*. Результат: миндалевидное тело слишком часто не по делу

* То есть опосредуемую системами символов. Ср. вторая сигнальная система по И. П. Павлову (оперирующая отвлеченными сигналами — словами, речью).

перехватывает контроль над исполнительным центром мозга и побуждает нас к поступкам, о которых мы потом сожалеем.

Миндалевидное тело перехватывает нейронные сети нашего внимания и фокусирует его на событии, распознанном им как угроза. Когда миндалевидное тело возбуждается, мы не только сосредоточиваем внимание на воспринимаемой угрозе; даже когда фокус нашего внимания смещается на другие мысли, мы по-прежнему держим угрозу в уме — вкупе с сильным эмоциональным побуждением что-нибудь предпринять в ответ. Иными словами, мы испытываем тревогу, беспокойство.

Упражнение на сбрасывание как раз и помогает справиться с той разновидностью тревоги, которая донимала меня на первом курсе, — с заикливанием. Хотя до сих пор нейробиологических исследований эффектов сбрасывания не проводилось, из того, что известно, по косвенным признакам можно предположить, что, когда мы находим себя в ловушке руминации, или заикливности на беспокойных мыслях, если внезапно оборвать нить мыслей, это может привести к очищению сознания, во многом подобно тому, как в испуге или удивлении мы забываем, о чем размышляли до этого. И чтобы справиться с данной разновидностью беспокойства, я свернул на путь, который в итоге привел меня к совместным исследованиям с Цокньи Ринпоче.



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

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

