



САМАДХИ

Stephen Levine

---

HEALING  
INTO LIFE AND DEATH

---

Стивен Левин

---

ИСЦЕЛЕНИЕ  
В ЖИЗНИ И СМЕРТИ

---

*Редактор серии «Самадхи»*  
АЛЕКСАНДР А. НАРИНЬЯНИ

*Перевод с английского:*  
АЛЕКСАНДРА НИКУЛИНА

Anchor Books  
PENGUIN RANDOM HOUSE  
New York

ГАИГА  
  
МОСКВА  
2017

УДК 128

ББК 88

*This translation published by arrangement with Vintage Anchor Publishing, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Penguin Random House, New York, USA.*

*Публикуется по согласованию с издательством «Винтэдж Анкор Паблшинг», импринтом группы «Кнофф Даблдэй» издательского дома «Пингвин Рэндом Хаус» (Нью-Йорк, США)*

**Левин С.**

**Л36** Исцеление в жизни и смерти / [пер. с англ. А. Никулиной]. — М.: Ганга, 2017. — 480 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9909603-4-3 (рус.)

ISBN 0-385-26219-1 (англ.)

Стивен Левин, директор проекта помощи умирающим Фонда Ханумана, обнаружил, что, готовясь к смерти, многие люди обретали исцеление. При дальнейшем изучении этого феномена он пришёл к выводу, что физическое исцеление является побочным результатом новообретённой гармонии ума и сердца. Автор приводит яркие истории болезни пациентов, демонстрирующие, как личность учится отпускать, открываться навстречу жизни, отказываться от борьбы с болезнью, болью и смертью. Левин пишет о медитации и о том, как применять её, чтобы обрести «исцеление в жизни и смерти».

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Stephen Levine, 1987

© А. Никулина, перевод, 2016

© ООО ИД «Ганга», 2017

---

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Благодарности . . . . .	8
Введение . . . . .	10
1 Что такое исцеление? . . . . .	11
2 Совершенствование в практике исцеления . . . . .	39
Введение в простую медитацию на любящей доброте . . . . .	47
Простая медитация на любящей доброте . . . . .	48
3 Как впустить в себя исцеление . . . . .	53
4 Вставая на путь исцеления . . . . .	76
5 Исследование неизлечённого . . . . .	89
Дыхательное упражнение на вдох и выдох, медитация «моста» . . . . .	101
6 Сопrotивляющееся напряжение . . . . .	108
7 Этот мост — любовь . . . . .	115
Введение в медитацию на открытости сердца . . . . .	124
Медитация большого сердца . . . . .	126
8 Собраться с духом . . . . .	131
9 Прощение . . . . .	147
Медитация на прощении . . . . .	163
10 Исследование горя . . . . .	169

Введение в медитацию на переживании горя . . . . .	192	Расширение практики . . . . .	348
Медитация на переживании горя . . . . .	196	19 Исцеление того, что препятствует исцелению . . . . .	354
11 Установление сердечной связи с тем, что лишено любви . . . . .	201	20 Чаепитие у огня . . . . .	369
Медитация на установлении сердечной связи с тем, что лишено любви . . . . .	213	Введение в осознанное исследование тяжёлых эмоциональных состояний . . . . .	386
12 Глубокие травмы . . . . .	220	Осознанное исследование тяжёлых эмоциональных состояний . . . . .	388
Энн . . . . .	235	21 Качества исцеления . . . . .	396
Фрэн . . . . .	236	Медитация на отпускание . . . . .	404
Карла . . . . .	238	22 Отношения как исцеление . . . . .	408
Зена . . . . .	241	Исцеляющая парная медитация . . . . .	415
Роберта . . . . .	242	23 Жизнь в лаборатории . . . . .	423
Дон . . . . .	243	24 Полноценная целостность . . . . .	429
Валери . . . . .	244	25 Вхождение в огонь . . . . .	442
Элизабет . . . . .	245	26 Исцеление в смерти . . . . .	448
Марни . . . . .	246	Медитация на исцеление в смерти . . . . .	450
Медитация на раскрытии сердца матки . . . . .	249	27 Конец войны . . . . .	455
13 Чьё тело, кто болен? . . . . .	258	Список литературы . . . . .	470
14 Приём лекарства . . . . .	273	Стивен Левин . . . . .	473
Медитация на приёме лекарства . . . . .	280	Другие книги Стивена Левина . . . . .	473
15 Раскрытие тела . . . . .	284		
Медитация на расслаблении живота . . . . .	293		
16 Чтение тела . . . . .	296		
Медитация сканирования тела . . . . .	300		
17 Непосредственное исцеление . . . . .	310		
Исцеляющая медитация . . . . .	321		
18 Осознанное вступление в настоящий момент . . . . .	330		
Медитация на осознанном наблюдении за дыханием . . . . .	346		

---

## БЛАГОДАРНОСТИ

---

**И**деи и практики, изложенные мною в этой книге, испытали на себе влияние многих учителей, и многие учителя вдохновили меня на то, чтобы поделиться ими с другими людьми. За любое благо и пользу, которые, возможно, проявятся благодаря этой работе, следует быть признательным исключительно им.

Первыми и самыми главными уроками являются те, которые я усвоил благодаря тысячам пациентов, с которыми мне довелось разделить несколько мгновений их жизненного пути. С некоторыми из них я был в самые последние минуты их земного странствия. Другие, хотя и казалось, что их жизнь подошла к самому концу, исцелились от своей болезни и продолжили полноценно жить в своём теле. Эту книгу об исцелении я посвящаю в равной мере как первым, так и вторым. И в тех, и в других мы часто отмечали поразительные процессы исцеления.

Если говорить о нашем собственном пути исцеления и пробуждения, то стоит выразить благодарность и признательность многим учителям различных традиций. Хотя с некоторыми из них мы не знакомы лично,

их учения и их жизненный пример оказали глубокое влияние на наши жизни.

В линии буддизма тхеравады мы в первую очередь отдаём дань уважения учению досточтимого Аджан Ча и практике основы Махаси-сядо.

В недвойственной традиции адвайты мы являемся прямыми преемниками учений Раманы Махарши и поклонниками замечательных трудов Нисаргадатты Махараджа.

Если говорить о традиции дзен, то наш глубокий буддийский поклон — Судзуки Роси и Сун-Сану, их учителям и учителям их учителей, и, наконец, Хуэй-нэну, излучающему чистый свет, и Чжуан Цзы с его безграничным Дао.

В безымянной традиции сердца мы благоговеино касаемся стоп Ним Кароли Бабы и подносим цветы нашему любимому другу Рам Дассу, чьё сердце бьётся в унисон с каждым нашим шагом на пути к исцелению.

Также мы бесконечно благодарны духовным песням Кабира и Руми — их поэзия умиротворяет наши сердца и очищает взор, чтобы за пределами ума мы могли видеть божественное присутствие, в котором мы все едины.

К этому ряду великих душ мы стоит добавить Джеки Уолтерс с её неизменным терпением и милосердной заботой, которая подарила жизнь этой рукописи, потратив сотни часов на расшифровку и набор текста. Также выражаем огромную благодарность Барбаре Ианноли за её заботу, усердие и выдержку при вычитке черновых версий этой работы.

---

## ВВЕДЕНИЕ

---

Э то сочинение можно использовать множеством разных способов. Его можно читать как книгу — как если бы вы в бездействии сидели на берегу реки, прислушиваясь к нежному шёпоту волн, или можно окунуться в него, чтобы поплавать, действительно вовлекаясь в него как в процесс исцеления. Да, существует одна история об умном юноше, которому казалось, будто он может научиться всему из книг. Он читал книги о звёздах и стал астрономом, он читал книги по истории и стал историком, он читал книги о плавании, но утонул. Некоторым вещам мы можем научиться, лишь постепенно входя в воду, собственной кожей ощущая, как волны океана бытия прикасаются к нашему телу. Открыться этому процессу непосредственно — значит внести свой вклад в исцеление, ради которого мы родились, значит ощущать жизнь во всей её полноте.

Тайна исцеления в том,  
Что в нём нет никакой тайны.  
Исцеление — это открытая книга.  
Сейчас вы на странице 10.

## 1

---

## ЧТО ТАКОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ?

---

В первый раз, когда страдающая от рака пациентка спросила: «Стоит ли мне оставить попытки исцелиться и просто позволить себе умереть?», я ощутил тошноту и у меня подкосились ноги. Уже почти три года упорное сосредоточение Робин позволяло ей отражать наступление рака. Благодаря использованию разнообразных техник, её болезнь вошла в стадию ремиссии. Однако спустя девять месяцев рак вернулся и расцвел пышным цветом, поразив её тело многочисленными вторичными опухолями (метастазами) в позвоночнике и основных внутренних органах. Она испытывала страшную боль. Она не в силах была сидеть или лежать в одной позе более одной-двух минут, и это довело её до последней черты. Вопрос, который она задала, пронзил всё моё существо насквозь и заставил мой ум застыть на месте. Я взглянул ей в глаза, не в силах ответить — здесь не помогли бы ни мой опыт, ни мои знания.

Очевидно, что на такой вопрос можно было ответить, лишь прислушавшись к своему сердцу. И моё сердце, обладавшее большей глубиной понимания, прошептало: «Истинный вопрос звучит так: „Где

можно обрести исцеление?“» Это вопрос, который задаёт себе сама жизнь: «Что такое целостность?» Тогда в центре внимания оказывается необжитая область между сердцем и умом. Где можно найти цельность в том, что внешне является разделённым? Где сердце исцеления, в котором разрешается всякая двойственность?

Когда мы стали относиться к исцелению, скорее, как к предмету исследования, а не воспринимать его предвзято, боль Робин стала уменьшаться. Чем глубже она погружалась в процесс, происходивший в ней, задавая себе вопрос: «На каком уровне можно найти исцеление?», тем реже всплывал её изначальный вопрос, в котором жизнь противопоставляется смерти. Когда с начала практики прошло несколько недель, Робин спросила, возможно ли организовать для неё круг целителей. Приехали несколько широко известных целителей, чтобы объединиться для создания круга и направить в её тело энергию, которая могла бы принести Робин исцеление. Целители возложили на неё руки, что имело мощный эффект. Несколько наших друзей, наблюдавших за происходящим, находясь прямо за границами круга, говорили, что энергия была настолько ощутима, что её практически можно было потрогать руками. Не было никаких сомнений в том, что комната наполнилась исцелением.

Спустя неделю у Робин обнаружили тридцать новых опухолей в области головы и спины, и она сказала мне: «Я ощущаю исцеление, моё сердце никогда ещё не было таким открытым, и мне кажется, что болезнь близится к завершению».

И действительно, казалось, что произошло исцеление. В неделю перед своей смертью она говорила, что переживает чувство целостности, прежде ей незнакомое.

До того, как приступить к изучению природы исцеления, мы с Ондrea в течение нескольких лет работали с людьми, которым поставили смертельный диагноз. В тот период большую часть нашего времени занимало управление проектом помощи умирающим Фонда Ханумана (Hanuman Foundation's Dying Project), а также в течение пары лет мы обеспечивали бесплатную круглосуточную линию доверия для людей, столкнувшихся с серьёзной болезнью, горем или смертью ближнего.

Наш опыт работы со смертельно больными людьми являлся неотъемлемой частью нашего собственного глубочайшего исцеления. Подобная работа нас привлекала: нас вдохновила на неё многолетняя психологическая и духовная практика, а также усилившийся интерес к медитации. Эта работа заставила наши сердца распахнуться настежь. Она подарила нам новое сердце.

Мы ощущали горестную благодать, присутствуя при смерти детей, которые часто напоминали нам наших собственных детей, или держа за мягкую, истончившуюся от старости руку умирающую женщину-прабабушку, глядя друг другу в глаза в этот величественный миг и присутствуя при её последнем вдохе, слыша его — слыша, как свет покидает тело и растворяется. Или находясь рядом с умирающим молодым мужчиной, сидящим в уличном кресле в летнем саду, который просит в последний раз побыть на воздухе; окружённый

своими детьми и близкими людьми, он в последний раз делает глоток воды. Минуту спустя мы заметили, как крошечная букашка ползёт по его застывшим глазам, и ощутили радость — после стольких лет страданий и трудностей он сделал свой последний вдох так спокойно, что никто точно не знал, когда он покинул мир.

Однако этот удивительный опыт, пережитый совместно с людьми, которые к нам обращались за помощью, не ограничивался чем-то поверхностным в духе «службы 101 по подготовке к смерти». В каждом случае имело место исследование. Каждый своим уникальным путём шёл к одной и той же цели. А именно: к более глубокому видению жизни, более глубокой вовлечённости. Некоторые из этих людей взяли на себя труд по глубокому изучению и развитию таких качеств, как любящая доброта и милосердие, — так заблудившийся ребёнок мог бы выйти на открытую тропу через чащу — испытывая бесконечную радость от того, что наконец они установили непосредственную связь с настоящим, с самой жизнью. Другие воспринимали это как борьбу, но одновременно и как отказ от старых страхов и цепляний, несущий большое удовлетворение, — подобно с трудом отвоёванной неизведанной дороге в совершенно новую жизнь.

Благодаря многолетней работе с умирающими людьми, мы научились пребывать в полной открытости настоящему мгновению, в котором сосредоточивается вся жизнь, ведь лучшая подготовка к смерти — полноценная открытость жизни даже в самых неожиданных её поворотах и изменениях. Однако в некоторых случаях оказалось, что обретение такой открытости жизни

не подготавливает почву для смерти, но, напротив, приводит к более глубокому пониманию исцеления на почти невообразимом уровне.

Так стало очевидно, что подготовка к смерти, обретение новой открытости жизни, способствует более глубоким процессам исцеления. В некоторых случаях эти процессы затрагивали как тело, так и сердце. Не все люди, которые пришли к нам умирать, действительно умерли. Однако на протяжении многих лет немало людей в определённый момент движения к открытости будто бы снова начинали себя лучше чувствовать физически. Разделяя радость совершенно новой жизни, где нет больше рака, с людьми, которые изначально пришли к нам умирать, поскольку страдали от онкологических заболеваний на поздних стадиях, мы постепенно стали обращать внимание на этот процесс, этот феномен, называемый исцелением.

Некоторые из пришедших к нам людей обнаруживали, когда начинали исследовать и отпускать привязанности своего ума, что их организм исцеляется. Когда этим людям удалось развить в себе определённую сердечность, они развивали способность прикоснуться к своей боли и страхам с милосердием и осознанностью — это оптимальная стратегия для того, кто живёт или умирает, сама по себе глубоко исцеляющая.

Когда мы вместе с Ондреа стали исследовать, что представляет собой исцеление, контекст быстро расширился. Если исцеление — то, чем оно кажется, а именно привнесение гармонии в области, лишённые покоя, балансировка энергий с целью привнести мир туда, когда раньше была война, тогда оно, определённо,



не ограничивается рамками тела или даже рамками чего-то зримого. Оно подразумевает возможность заживления даже глубочайших, незримых ран — боли, которая делает смерть желанным отдыхом.

Одна женщина-психотерапевт, около года использовавшая эти техники для своих пациентов, а затем начавшая и собственную ежедневную практику, сказала следующее: «Я исцелилась от боли, о которой прежде даже не подозревала. Да, я точно не страдала ни от каких опасных для жизни заболеваний вроде онкологических. Однако моей жизни угрожали такие недуги, как отчаяние, депрессия, гнев, алкоголизм и ненависть к себе. Мило, ничего не скажешь! Но когда я стала оставаться наедине с этой болью, а не искать выхода из неё с помощью психотерапии — с помощью постоянного анализа, я стала исследовать эту боль. Какое облегчение — погрузиться во всё это вместо того, чтобы всегда скакать по поверхности. Я стала гораздо лучше понимать себя. Я бросила пить. У меня появился щенок — первое домашнее животное в моей жизни. Я не так боюсь будущего».

Стоит сказать, что, когда мы пытались дать определение работе, которой занимаемся, всё более очевидной становилась трудность, связанная с необходимостью ограничивать исцеление каким-либо конкретным уровнем. Если исцеление действительно является соединением тела и ума в сердце, тогда мы всегда занимались именно исцелением. Исцеление — это тот рост, которого ищет каждая личность. Это то, что случается, когда мы доходим до своих пределов, выходя к неизведанной территории ума и тела, и делаем всего один

шаг в неизведанность, в пространство, где совершается развитие. Исцеление — это открытие. Оно выходит за пределы жизни и смерти. Оно происходит не в мелочных мыслях личности, которой, как мы полагаем, мы являемся, и не в мыслях о том, что мы будто бы знаем, но в огромном неопределимом просторе бытия — именно им, а не личностью, которой мы будто бы должны стать, мы и являемся по существу.

При анализе последних десяти лет своей работы с людьми, находящимися в трудных ситуациях, мы начинаем понимать, что наша цель — вовсе не в том, чтобы сохранить этим людям жизнь, и не в том, чтобы помочь им умереть. Наша работа, видимо, состоит в том, чтобы вдохновлять людей сосредоточиваться на текущем мгновении. Исцеляться, вступая в настоящее и давая возможность будущему самому возникать из этого просвета. Если в настоящем есть боль, внимание нужно направить на неё. Если в настоящем скрывается горе, тогда горе оказывается в центре внимания. Если в настоящем присутствует болезнь, тогда она становится уроком, на который направляется внимание.

Когда мы только начали заниматься этой работой, мы полагали, как и большинство из тех, кто к нам обращался, что исцеление касается тела. Однако после того, как мы сопровождали сотни людей к смерти и наблюдали за тем, как меняется течение болезни у многих из них, мы осознали, что исцеление происходит на многих уровнях.

Нельзя было не заметить, что люди, пошедшие на поправку, очень часто начинали чувствовать себя лучше, чем до болезни. Некоторое время я полагал, что

такое «улучшенное самочувствие» является побочным результатом исцеления. Но затем я начал понимать, что дело обстоит совсем наоборот. А именно: во многих случаях исцеление организма было побочным результатом новообретённой гармонии ума и сердца. Эти люди чувствовали себя лучше, чем когда-либо, не потому, что исцелились, но, скорее, они исцелились потому, что достигли такого внутреннего состояния, в котором было несколько больше лёгкости и покоя. В случае многих людей казалось, будто исцеление подобно цветку, который питают мощные корни, уходящие во тьму, во влажную почву ума, до этого остававшегося неисследованным. Изучение ума позволяло раскрыться сердцу, и благодаря его свету распускались многочисленные цветы.

Хотя все эти люди, казалось, ощущали большее благополучие, чувство спокойной цельности, не все из тех, кто открылся навстречу жизни, продолжили жизнь в теле. Каждый исцелился в жизни. Некоторые ощущали, что их тело снова обрело целостность. Другие пережили целостность в смерти. Были и те, с кем мы находились рядом в ожидании их смерти, и чья смерть выражала целостность бытия; их сердца были настолько открыты, а их дух — свободен, что не было сомнений в том, какое внутреннее благополучие они обрели в те недели и месяцы, пока умирали. Как глубоко они исцелились! В момент своей смерти они были более исцелёнными, более целостными, чем когда-либо прежде. Они обрели исцеление в смерти, отбросили прошлые трудности, выйдя навстречу неизведанному будущему.

\*

За девять лет, что прошли с того момента, как Робин задала свой вопрос и мы приступили к исследованию того, что может представлять собой исцеление, мы собрали обширную библиотеку, где собраны сотни различных методов исцеления из традиций западной медицины, а также альтернативные и восточные целительные практики: здесь есть книги о методе Герсона, о терапии с использованием свежевыжатого сока из ростков пшеницы, лихорадочной терапии, вегетарианстве, акупунктурной терапии, моксотерапии, посвящённые терапиям диетой и упражнениями, аутогипнозу, лекарствам Баха на основе цветочных эссенций, цветотерапии, урилотерапии, радиотерапии, химиотерапии, различным формам молитвы и множеству других менее известных экспериментальных подходов. Все эти книги оставили нам после своей смерти пациенты.

Прошли годы, и стало очевидно, что не существует единого метода, который подходил бы каждому. На самом деле, кажется, не существует метода, который приносил бы организму больше пользы, чем любой другой метод. Также можно упомянуть, что на параллельной полке нашей библиотеки стояли десятки книг о духовных дисциплинах и связанных с ними методах исцеления — о буддийских, христианских, суфийских, индуистских и иудаистских техниках поиска себя; эти книги были подарены нам многочисленными людьми, утверждавшими, что это «наилучший путь», но их озарения казались не более примечательными, чем любые другие. Соответствия между исцелением организма и исцелением духа сложно было игнорировать.

По всей видимости, не существует техники исцеления организма, которая бы подходила всем, не существует единого метода, который использовали бы все исцелившиеся люди. Однако иногда мы видели немногих сияющих существ, занимавшихся исследованием тайн и учившихся освобождаться от того, что казалось изолированной индивидуальностью, которые сливались с чем-то космическим. Зачастую не нуждаясь в том, чтобы определять или отграничивать это «что-то», и даже не умея этого сделать, эти существа всем сердцем открывались чему-то за гранью их прежнего бытия. Очевидно, исцеление имело место не только благодаря конкретной целительной технике. Что-то в их сердце встретило болезнь по-новому, благодаря чему гармония установилась там, где раньше царил разлад.

Некоторые предполагают, что те техники, которыми мы пользуемся, ведут к так называемому духовному исцелению. Однако мне не по душе этот термин, поскольку он вызывает в человеке убежденность, будто духу можно как-то повредить. А этого не может быть. Духу нельзя повредить, это неприкосновенное, безграничное бытие, бессмертное. Поэтому метод, предлагаемый здесь, — это не духовное исцеление, но, скорее, исцеление в духе. Подобным образом фраза «раскрытие сердца» может ввести в заблуждение, поскольку в ней подразумевается, будто сердце время от времени бывает закрытым — когда на самом деле оно, словно солнце, вечно сияет, пусть его временами и скрывают от нас разные явления. Мы не столько открываем сердце, сколько расчищаем путь к нему, осознавая, что то,

что препятствует пути к сердцу, препятствует исцелению. Так наш путь становится путём освобождения от препятствий, не позволяющих двигаться дальше. Исцеляться — значит не принуждать солнце светить, но отказаться от личностной разделённости, от образов себя, от сопротивления переменам, от страха и гнева, от заблуждения, которые образуют непрозрачную броню, защищающую сердце. Этот процесс начинается с растворения густых облаков нашей забывчивости и отсутствия доброты. Так открывается возможность обнаружить в себе вечную исцелённость.

После нескольких лет работы с пациентами, страдающими от серьёзных заболеваний, мы с Ондреа заметили, что вздрагиваем, слыша слово «исцеление». Мы видели многих людей, глубоко страдавших во имя исцеления. Мы заметили, что так называемое исцеление на том или ином уровне может способствовать смерти. Некоторые люди в своей борьбе за исцеление, казалось, во многом отвергали самих себя. В некоторых случаях дурное мнение о себе выражалось в виде отвращения, в других — в виде вины или стыда, а в иных как страх жертвы. Все эти качества как будто лишали человека сил. Казалось, что ради исцеления многие люди на самом деле развивали в себе черты, противодействующие исцелению. Они относились к заболеванию со страхом и ужасом. Как будто напряжение и непонимание подпитывали «болезненный ум», тем самым затемняя «исцеляющее сердце».

Изначально тема исцеления заинтересовала нас благодаря тем немногим пациентам, которые, обратившись к нам на четвёртой стадии рака или страдая

от серьёзного хронического сердечного заболевания, не умерли. Мы видели, как болезнь уходит из их организма, который прежде, казалось, находился на грани распада. Это были люди, которых врачи смиренно объявляли излечившимися, но при этом только в изумлении качали головой, когда их спрашивали о действительной причине подобных перемен.

Кстати говоря, существует научно-исследовательское направление, занимающееся исследованием таких необычайных ремиссий и исцелений от заболеваний, которыми люди страдали в течение долгого времени. Но я не стал бы делать акцент на исключительности пациентов, которые телесно исцелились, или даже на исключительности сугубо телесного исцеления; скорее, я ощущаю, что здесь имеет место почти диаметрально противоположный механизм. Я вижу, что в самом основании нашего исцеления лежит нечто универсальное, нечто, что, по существу, присуще всем. Действительно, во многих случаях исцеления, кажется, фигурирует одно из самых распространённых качеств — внимание, которое сосредоточивают на области, поражённой недугом. Мы обратили внимание, что люди, которые у нас на глазах исцелились от, казалось бы, невероятно тяжёлого физического или душевного недуга, испытывают нечто сходное, нечто сущностное. Не желая делать телесное исцеление чем-то недостижимым, элитарной роскошью, превращая больных в самодержавных властителей, мы открылись, как чуду, глубокому исследованию препятствий для исцеления — так высвободилось давнее притворство и утаивание, мы стали больше доверять

тайне, а милосердная и осознанная сосредоточенность на болезненной области становилась всё глубже. Сосредоточиваясь — так солнечный свет сосредоточивают в увеличительном стекле, чтобы блестяще подчеркнуть и высветить область душевной и физической боли, — исцеляющее внимание фокусируется на том, что прежде пребывало в тени и удерживалось во тьме.

Однако на самом деле в этом есть парадокс, ведь хотя то, что выделяет нас — способность внимания исцелять и углублять — не является чем-то особенным, это всеобщее достояние, когда внимание сосредоточивается на уме, оно раскрывает нашу уникальность. Это определённое соединение качеств, способное обрести свой собственный путь, свою дорогу, свой «гений» исцеления.

Когда мы пришли к пониманию того, что исцеление происходит на многих уровнях, стало очевидно, что с теми, кто не исцелился физически, на духовном и психическом уровне всё было в порядке. Наблюдая за тем, как у людей, которые затем умерли, полный стародавней боли ум погружается, исцелившись, в сердце, исполненное глубокого покоя, мы стали замечать, что нам не по душе заявления некоторых врачей, будто лишь люди, исцелившиеся физически, являются «звёздами» или «исключительными пациентами». Что же заставляет воспринимать всех тех, чьи заболевания закончились смертью, как людей, находящихся на грани нормы, как игроков «запасного состава»? Невежественное элитистское представление, будто по неким причинам люди, исцелившиеся телесно, лучше тех, с кем этого не произошло, склонно проявляться на смертном

одре в виде переживания провала — когда неизбежно приходит предсмертная болезнь и, повинаясь природному закону, забирает нас из тела. Смерть — это не провал и не фиаско, но, скорее, событие-звено в ходе непрерывного процесса, которое человек переживает на пути исцеления, чтобы продолжить движение навстречу ещё более великим урокам и росту.

Некоторые люди, казалось, почти без всяких усилий двигались в направлении своего исцеления, в то время как другие спотыкались и падали снова и снова, никогда полностью не доверяясь собственной способности к обретению целостности, никогда в полной мере не ощущая желания спросить: «На каком уровне обретается моё исцеление?» Мы были свидетелями как глубокого исцеления в духе у некоторых из тех, кто выжил, так и чудесных исцелений среди умерших. Некоторые люди, обнаружившие эту прирождённую гармонию, были освобождены от болезни, в то время как другие продолжили свой путь навстречу смерти. Некоторые, казалось, исцелили свой ум так, что всё вокруг них пребывало в мире, и всё же их тело продолжало увядать. Очевидно, исцеление было совсем не таким, каким мы его себе представляли. Ясно, что исцеление не ограничивалось телом.

Вопрос «Где мы можем найти своё исцеление?» обрёл более широкий контекст. Он стал вопросом об исцелении всей жизни. Об исцелении, ради которого каждый из нас пришёл в этот мир.

Среди тех, кто склонен был двигаться в сторону физического и психологического, а также духовного исцеления, многие люди обладали одной общей чертой.

Их объединяла восприимчивость, открытое отношение к переживаемым состояниям, своего рода отсутствие сопротивления. Не всегда это было заметно с первого взгляда, поскольку у людей с разными темпераментами эти качества проявлялись очень по-разному. Нельзя сказать, что эти люди шли одним путём, говорили одинаковым голосом или произносили одинаковые слова. Но для каждой личности это будто бы было неким обучением — отпустить и входить в жизнь более полно, каждый миг, ощущать новизну жизни с каждым вдохом.

Мы заметили, что многие люди, которые будто не способны были к исцелению, не принимали свою болезнь, вместо этого встречая её со следующей установкой: «Победа будет за мной!» Большинство из них были настроены против своих болезней, своих опухолей, защищаясь от них с помощью «палок» — самобичевания, самоотрицания, «я против меня», «я против боли». Другие, как мы заметили, были заодно со своей болезнью, а не против неё, прикасаясь к её глубинам, исследуя её, избавляя её от самоистязания благодаря нежному и милосердному отношению — «я ради себя», «я с моей болью, с моей болезнью». Именно тем, кто был против себя, в ссоре с собой, кто пытался победить болезнь, казалось, было труднее всего, и они медленнее всех исцелялись, если исцеление вообще имело место. Однако те, кто встречался со своей болезнью в сердце, а не в уме, по всей видимости, имели совершенно иной опыт. Не все из тех, кто принял свою болезнь, сохранили жизнь в теле, но мы наблюдали такое исцеление, которое выходило за пределы наших прежних

определений понимания. Прежние проблемы растворялись в любящей доброте, с которой эти люди встречали боль в своём теле и смятение в уме. Боль начала время от времени свободно пребывать в пространстве внимания. Давние сопротивления и обиды как будто пришли в большую гармонию. Приоритетом стала вера.

Это были пациенты, которые увидели, что болезнь — не поражение, а боль — не наказание. Когда они исследовали свои боль и болезнь с исцеляющим вниманием, изучали сомнения в себе, чувство недоверия и обречённости, которое легко заставляет нас полагать, будто жизнь «невыносима», перед ними словно открывался новый путь. Возникла новая готовность принимать уроки, заложенные в каждом мгновении болезни, каким бы оно ни было; для изучения и проживания открывалась сама новизна жизни. Это были люди, которые приняли свои боль и страх, и с новой открытостью, а порой и по-новому удивляясь жизни, вступили во взаимодействие с тем, что всегда было ограничено рамками страха и ненависти.

Одному мужчине было очень тяжело переносить боль, связанную с раковой опухолью в его теле. Как-то раз он сказал мне: «Когда мне удавалось с мягкостью воспринимать свою боль, я видел её насквозь». Он увидел другую сторону боли. Он увидел, что боль не была наказанием. Почему-то он всегда думал, что всякая боль в его теле возникает из-за прошлых жизненных ошибок. «Однако теперь я понимаю, что это просто старый, извращённый двойник моей долго утаиваемой вины, спроецированной на тело». С детства он всегда отождествлял наказание с болью. Поэтому, заболев, он

воспринял свои страдания как наказание. «Я чувствовал себя таким неудачником. Мне почти казалось, что я этого заслуживаю». Стоит ли удивляться, что этому человеку было так трудно исцелиться! Когда он оставил попытки победить свою болезнь и стал устанавливать с ней связь, возможно, временами даже прощать её, его организм стал крепнуть на глазах. «Моя боль перестала быть для меня такой проблемой, как прежде. Это просто чудо, что после долгих лет я обрёл гармонию с самим собой. Теперь у меня больше мотивации для жизни, чем когда-либо прежде. И я, скорее всего, буду жить».

Многие пациенты больниц рассказывали нам, что из-за общей измождённости болезнью они становились чрезвычайно чувствительными к своему окружению — каждый звук, каждый запах, каждое слово проникали сквозь хрупкие и чувствительные внешние слои восприятия. Болезнь обнажила их чувства и усилила их бдительность. Многие рассказывали, что среди тех, кто посещал их в течение дня — работников хосписа, врачей, медсестёр, родственников и по-дружески зашедших знакомых, были те, кто отдавал энергию, и те, кто её забирал; это становилось ясно после их ухода. После посещения некоторых людей пациент ощущал себя более целостным, уверенным и твёрдо стоящим на ногах. После ухода других тело пациента лишалось внутренней гармонии, становилось напряжённым и принимало защитную позу, ум был наполнен половинчатыми мыслями и сумятицей — он гадал, «что бы это могло значить». Вполне может быть, что опыт таких пациентов отчасти отражает различие между болью,

когда к ней прикасаются со страхом, и болью, когда к ней прикасаются с любовью.

Одна женщина, пациентка больницы, страдавшая от сильных болей, рассказала мне, что, по её ощущениям, люди, посещавшие её палату, делились на два типа. Она сказала, что одни из них с трудом могли находиться рядом с ней, а если и находились, то «обычно ёрзали и совсем не могли сидеть спокойно. Они поглаживали мне волосы, красили мне губы губной помадой или перебирали мои журналы. Они подходили к окну и открывали его, если оно было закрыто, или закрывали, если оно было открыто. Но они не могли долго находиться рядом с моей болью». Она сказала, что в их сердце не было места для её боли, ведь в нём не было места и для их собственного страдания. «Но, — отметила она, — были и другие люди, которые просто заходили и садились рядом со мной. И если в тот день моя боль была настолько сильной или я чувствовала себя так беспокойно, что не могла выносить даже прикосновений, они просто тихо сидели рядом со мной. Они не нуждались в том, чтобы мне что-то отдавать или получать что-то для себя. У них не было потребности избавлять меня от боли, и с ними я не чувствовала, что мне нужно быть другой, не такой, как когда мне больно. В их сердце было место для моей боли, поскольку в нём было место и для их собственной».

Эта женщина чувствовала, что группа посетителей, которой с трудом удавалось находиться в контакте с ней, испытывает к ней не что иное, как жалость. Жалость — это переживание, возникающее, когда боль встречают со страхом. Из-за жалости человеку хочется

изменить данность текущего мгновения: «Я хочу, чтобы твоя боль исчезла, поскольку хочу, чтобы исчезла моя боль». Жалость может быть очень эгоистичным эмоциональным состоянием, очень интенсивным и неприятным. Для жалости характерна связь с сильным желанием. Жалость, будучи жалостью к чьей-то боли, в силу своей природы «я — другой» создаёт чувство разделённости — приводит к жуткой войне ума и тела, которая способна усугубить заболевание. Однако когда мы прикасаемся к той же самой боли с любовью, позволяя ей быть такой, какая она есть, встречая её с милосердием, а не со страхом и ненавистью, это называется состраданием. Когда я могу присутствовать в твоей или собственной боли, с чуткостью исследуя настоящее, всем сердцем созерцая всякое чувство сильного желания или страдания, отчаяния, которое часто появляется, когда нам становится тяжело, — ведь исцеления как будто не происходит. И даже страх можно видеть всего лишь как очередную птицу, пролетающую сквозь облако, которая вскоре исчезает; отчаяние растворяется, уступая место милосердию и исцеляющей осознанности.

Если нашей привычной установкой является преодоление своей боли, то мы будем склонны терять контроль, когда всё идёт не так, как нам хочется. Мы можем даже ощущать потребность в том, чтобы «побеждать» боль другого человека. Нам будет трудно установить связь с человеком в том состоянии, в каком он находится. Мы не будем способны прикоснуться к нему с любовью, ведь если мы хотим чего-то от другого человека, пусть даже того, чтобы он перестал ис-

пытывать боль, он будет объектом нашего ума, а не личностью в нашем сердце. Если мы можем открыться своей собственной боли и исследовать свои сопротивления и давнее неприятие, мы получаем возможность прикоснуться к чужой боли с состраданием, отнестись к другому так, как относимся к самим себе, — с несколько большей ясностью и чуткостью. В таких случаях мы видим, что работа над собой явно приносит пользу всем чувствующим существам. Каждый человек, который стремится к открытости сердца, прикасается к сердцу другого. Когда мы перестаём способствовать сохранению проблемы, мы гарантируем её решение. День за днём мы понимаем, что, исцеляясь сами, мы исцеляем всех вокруг.

Мы работали с Хейзел, эта женщина попала в больницу в чрезвычайно истощённом состоянии. Она была очень сложной пациенткой. Медсёстры называли её «настоящей стервой на колёсах». Мало кому хотелось проводить с ней время. Врачи Хейзел и её сиделки рассказывали, что каждый раз, вызвав их к себе, она приветствовала их неприятными комментариями и откровенно грубыми словесными оскорблениями. Поэтому, конечно, с каждым звонком ей приходилось ждать ответа всё дольше. Вся её жизнь была битвой за контроль. Она редко позволяла жизни просто быть такой, какая она есть. Всё, чем она хотела обладать, но не могла, она осуждала и отвергала всем сердцем. И лихорадочно цеплялась за всё, что могла получить. И вот оказалось, что она умирает в одиночестве, испытывая сильнейшие страдания. Она так часто и так много судила других, что даже её взрослые дети

не навещали её. Она сама навлекла на себя то, чего боялась, и её жизнь стала полной боли и отчаяния.

В течение шести недель её отчуждение и боль усиливались, пока однажды ночью не произошла некоторая перемена. Она дошла до точки, когда больше не могла выносить страдания от болей в спине и ногах, а также мучений своей непрожитой жизни. В четыре часа утра Хейзел, находясь почти вне себя, стала анализировать собственную жизнь сквозь приступы боли. Теперь ей стало совершенно ясно, как сильные привязанности сформировали такую сильную боль, такое чувство отчуждения и одиночества. Она увидела, что немалые страдания, которые она причинила другим за свою жизнь, возвращались к ней на смертном одре. Ей некуда было идти. Никогда ещё она не чувствовала себя настолько одинокой или беспомощной. Ощущая приближение смерти, она вспоминала, как была молодой девушкой, открытой и жаждущей жить. Она увидела, как с течением времени она становилась всё закрытее. Она глубоко вздохнула, позволив беспомощности окутать её, в измождении, не в силах ни мгновения больше бороться, она сдалась, она отпустила всё и «умерла, отдавшись жизни», отдавшись настоящему. Погружаясь в свою боль в спине и ногах, она стала чувствовать — и это было почти за гранью разумного — что так или иначе она не одинока в своём страдании. Она почувствовала «боль десятков тысяч», как она описывала это потом. Хейзел стала ощущать всех других существ, которые в тот самый момент страдали, будто находясь в этой же кровати. Сначала она почувствовала себя темнокожей женщиной, груди



которой обвисли от недостаточного питания; она лежала на боку, умирающий от голода ребёнок припал к её иссохшей груди, её спина и ноги были неестественно выгнуты от боли, а мышцы свело от голода и болезни. На миг Хейзел превратилась в эту эфиопскую женщину, страдающую от такой же боли в спине, ногах и бёдрах, лежащую на боку и умирающую в грязи. Затем она почувствовала себя женщиной-эскимоской, умирающей в родах, она чувствовала невыносимую боль в спине, бёдрах и ногах и умирала подобной смертью. Затем она ощутила себя в теле женщины, попавшей в аварию и сидящей в искорёженном автомобиле, со сломанной спиной и ногами, медленно умирающей в одиночестве на обочине безлюдной дороги.

В её сознании возникали бесчисленные образы «боли десятков тысяч». Она ощущала себя подростком с пожелтевшей кожей, свернувшимся на боку на грязном матрасе, умирающим от гепатита в грязной квартире, пожилой женщиной с потускневшим лицом, которая умирала от старости — и каждый из них чувствовал одинаковую боль в нижней части спины и ногах. Она видела себя женщиной, которой камнепадом перебило позвоночник, и она умирала в одиночестве, лишённая последнего человеческого прикосновения, на берегу реки. Она видела себя умирающей от холеры в тростниковой хижине материю-азиаткой с больным ребёнком. Она была каждым из этих умирающих и всеми сразу. Хейзел ощутила «страдания десятков тысяч людей одновременно».

В час её самых страшных мучений что-то внутри неё нащупало связь с величием страдания, которое

в тот момент объединяло её с другими людьми. «Эта боль была выше моих сил. Я не могла больше выносить её, и внутри меня что-то дало трещину. Возможно, моё сердце. Но я увидела, что эта боль была не моей, это была всеобщая боль. Эта жизнь — не просто моя жизнь, но всякая жизнь. Жизнь сама по себе». После этого необычного опыта с каждым днём сердце Хейзел всё больше открывалось навстречу другим пациентам больницы, испытывавшим боль. Она непрестанно справлялась о них. Проходили недели, и она всё глубже осмысляла произошедшее с ней. Она поднялась над самой собой. И её палата стала местом, куда медсёстры заходили на перерыв, поскольку она была наполнена любовью. Вскоре в больницу зашли её дети, откликнувшись на просьбу Хейзел о прощении, поскольку её телефонные звонки были наполнены теплотой и самоотверженностью. Её внуки сидели на краю её постели — внуки, которых она до того никогда не знала, отвергнув эти души ещё до их появления на свет. Её палата стала местом исцеления, разрешения проблем, всеобщей заботы. Несколько недель спустя, за пару дней до её смерти, кто-то принёс Хейзел изображение Иисуса в образе доброго пастыря, любовно окружённого детьми и животными. И эта женщина, чья жизнь была полна трудностей и одиночества, взглянула на эту картину и сказала дрогнувшим голосом: «Иисус, будь милосерден к ним, прости их, они всего лишь дети». Исцеление, которое испытала Хейзел, было одним из самых необычайных исцелений, которое нам довелось наблюдать.

Для нас она стала примером человека, который обрёл глубочайшее исцеление, хотя и не продолжил

жизнь в теле, — примером сердца, обретшего невероятную открытость, примером углубления мудрости и чувства вовлечённости в жизнь, которое ширилось с каждым днём.

Это был очередной урок, продемонстрировавший, что исцеление затрагивает сердце по крайней мере не меньше тела и что необходимо отказаться от прежнего определения исцеления, чтобы можно было глубже раскрыть его смысл.

Тогда мы стали осознавать, что не имеем ни малейшего представления о том, что же такое на самом деле исцеление. Очевидно, оно включало в себя не только изменения природы организма. Нам с Ондреа нужно было довериться своему неведению, если мы хотели и дальше исследовать и, быть может, испытать на своём собственном опыте — в едином уме/теле и сердце — возможную природу исцеления.

Для нас урок Хейзел заключался в том, что глубочайшее исцеление не может происходить исключительно в отдельном существе. Оно должно быть исцелением целого, нашей всеобщей боли. В самом сердце исцеления лежит переживание универсального в отделённом, личностном. В тех людях, кто исцелился телесно, мы снова и снова замечали готовность к тому, чтобы с чуткой ясностью исследовать не только боль настоящего мгновения, но и боль всей жизни. Мы замечали, как их ум и сердце всё полнее и полнее исцелялись, как углублялась их способность с милосердием относиться к тому, что они прежде переживали лишь со страхом и ужасом. Они учились впускать в своё сердце то, от чего оно на протяжении всей их жизни было

по большей части закрыто. Их исцеление выглядело как процесс вхождения в жизнь. Для этих людей их болезнь, хотя временами она становилась почти непереносимой, была, скорее, странствием пилигрима, полным доверия и понимания, а не побегом. Когда болезнь была изучена, она приводила к тому, что давняя тюрьма, созданная самим человеком, растворялась — исчезала тюремная камера страха и закрытости, которую некоторые из нас, возможно, готовы поменять на больничную палату.

Но, конечно, речь никогда не идёт о чужих страхах. Речь никогда не идёт об «этих людях», но всегда о какой-то части нас самих. Нет никаких других — только проявления разных сторон нашей внутренней жизни. Это не кто-то другой пытается ускользнуть. Все мы пытались быть образцовыми заключёнными, но боль заставляет нас ощущать безмолвную безысходность. Каждый из нас пойман в ловушку собственных привязанностей. Мы немного похожи на обезьян в джунглях, которых очень легко поймать, просто привязав гроздь бананов к дереву. Обезьяна с остервенением хватается за эту гроздь, пытается её вырвать, кричит, слыша приближение охотника, и ревет, когда тот стреляет в неё. Она и не задумывается, что стоит ей просто отпустить гроздь бананов — и её ждёт свобода и безопасность.

Нам всегда кажется, что проще заметить чужую обусловленность, чем свою собственную. Трудно признать, что в нас есть нечто, чрезвычайно склонное к цеплянию и испытывающее огромный страх перед болью, почти совсем лишённое доверия к настоящему. Мы воображаем, будто нужно силой добиться результата,

проложить путь к свободе, а не обнаружить почву под своими ногами. Однако постепенно двигаясь вперёд и доверяясь происходящему, мы замечаем, что шаг, полностью пройденный, без усилий влечёт за собой следующий шаг. Когда мы полностью вовлечены в этот миг, следующий миг приходит естественно.

После случая с Хейзел, которая умирала в больнице, обретя невероятную открытость и исцеление, мы очень часто использовали боль или болезнь собственного тела — и вдохновляли других сосредоточиваться на них — в качестве средства для отыскания всеобщего в том, что всегда казалось глубоко индивидуальным и разделённым. Это обнаружение макрокосма в микрокосме несёт в себе огромный исцеляющий потенциал. Когда мы видим, что боль — это не просто моя боль, но боль вообще, область исцеления расширяется, охватывая собой всю вселенную.

Хейзел, которая умирала и молила о том, чтобы Иисус был милосерден ко всем детям, обрела глубокое исцеление. Её телесное состояние не изменилось, но, конечно же, изменилось состояние её сердца. Она научилась относиться к собственной боли с милосердием, а не со страхом. Милосердие — противоположность осуждения. Это доброта ума, в которой находит отражение простор сердца. Конечно, в данном контексте слово «милосердие» используется в ином смысле, чем во фразе «Боже, будь ко мне милосерден!», — это не просьба об избавлении от наказания, но качество ненасилия, доброта. Милосердие как любящая доброта — это качество ума, вторящее бесстрастной природе сердца.

В эти мгновения, когда Хейзел ощущала себя разными людьми, безраздельно переживая их опыт, её боль уменьшалась, и пространство, в котором пребывала эта боль, становилось обширнее. Боль вовсе не исчезла — она стала, скорее, опытом, чем проблемой.

Она узнала, что боль принадлежит не только ей одной, но всем, кто когда-либо рождался на свет. Всем сердцем отказавшись от борьбы, разделяя с другими своё страдание, своё тело, она преодолела прежнее представление о себе как об отдельном существе. Этот опыт даровал ей простор, в котором было место как для жизни, так и для смерти.

Работая с такими людьми, мы стали чувствовать, что в основе подобного исцеления лежит естественная сила. Это — окончательное примирение с самим собой и со всеми другими людьми, вовлечённость в подлинное настоящее, тщательное исследование даже неприятных переживаний, полное ясного внимания, и неторопливый, уверенный шаг человека, который ощутил самую сердцевину своего бытия. Это исцеление, стоящее выше определений или навязчивого стремления уместить широту опыта в узости мысли, которая является лишь очередным сомнительным обозначением неизмеримого.

---

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ПРАКТИКЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

---

Сегодня, как в любой другой день,  
мы просыпаемся опустошёнными  
И испуганными. Не открывай дверей в кабинет  
И не приступай к чтению. Опусть гусли.

Пусть красота, которую мы любим, выражается  
в наших действиях.  
Существуют сотни способов стоять на коленях  
и целовать землю.

~ Руми ~

**Х**отя наши ум и тело наполнены горем, и временами мы ощущаем себя беспомощными, на самом деле мы никогда не являемся таковыми. В нас самих пролегают пути к исцелению, которые редко кто сознаёт. Нам доступны инструменты, которые, если правильно их применять, могут избавить нас даже от величайшего страдания.

Каждая из предлагаемых здесь медитаций является таким инструментом, каждая содержит в себе целительный потенциал. Эти техники — как садовые принадлежности. Некоторые можно использовать для подготовки почвы, скажем, медитации на прощении и проживании горя. Другие являются удобрениями, улучшающими рост растений, — это медитация на любящей доброте, медитация на расслаблении живота и дыхательное упражнение на вдох-выдох. Некоторые техники похожи на плуг, который применяют для последующей обработки почвы, — это медитация на осознанность и медитация сканирования тела, целительные практики, с которыми можно работать на протяжении всей жизни. Каждая из них создаёт условия для возрастания благодати. Некоторые

из этих практик нужно использовать только для того, чтобы сдвинуть с места булыжник или выкорчевать пни, к примеру, такова медитация на тяжёлых эмоциональных состояниях, медитация на раскрытии сердца матки, медитация на неприятных ощущениях или целительная медитация. Они являются особыми инструментами для обнаружения и устранения конкретных препятствий. Каждую из них уместно использовать на определённом этапе при подготовке почвы, посадке растений и сборе прекрасных цветов, которые сами начинают распускаться в ходе исцеления. Эти практики начинаются с сердца и распространяются на тело и ум. В каждой медитации заложен потенциал для устранения препятствий между сердцем и умом /телом. Практикующий начинает с сердца, чтобы с большей мягкостью приблизиться к уму и телу, чтобы переживать их полноценно, без осуждения или страха. Когда мы открываемся сердцем, благодаря боли, присутствующей в уме и теле, могут стать явными определённые препятствия. Ниже предлагаются конкретные медитации, позволяющие взаимодействовать с такими препятствиями с исцеляющей мудростью и осознанностью, в которой мы милосердно принимаем каждое мгновение с новой благодарностью.

Стоит сказать, что поначалу практика часто продвигается медленно, поскольку способность к сосредоточению ещё только укрепляется, и может потребоваться некоторое время для того, чтобы она развилась. Однако исцеление — это процесс, и в нём ценен каждый шаг. Да, поначалу такие медитации, выполняемые самостоятельно или даже под руководством опытного

преподавателя, могут вызывать затруднения. В больших группах после таких медитаций под руководством преподавателя нередко кто-нибудь делится необычными откровениями, в то время как остальные сидят с несколько угрюмым видом и думают: «Как это так, со мной ничего не произошло? Что я за неудачник!» Тогда накопившаяся за многие годы неуверенность и ненависть к себе, из-за которых столь часто закрывается сердце, только укрепляются. Но часто именно люди, которые признались, что им не удалось так просто «ухватить» нужные ощущения, позже выказывают глубокое понимание моментов, препятствующих проявлению качеств, которые они пытались развивать в медитации. Вполне может быть, что люди эти с большей ясностью поняли природу того, что ограничивает умение прощать, милосердие, способность отпускать или исцеление, чем человек, которому в «счастливый миг» удалось глубоко переживать качества, которые он изучал. Часто именно тогда, когда что-то «не выходит», становится яснее всего, что именно нужно делать.

Адаптируйте эти медитации к собственному опыту. Экспериментируйте! Отыщите подходящий для вас язык и фразы. В деле исцеления доверьтесь своему собственному превосходному чутью. Пусть сердце подскажет, подходят вам эти практики или нет. Кого-нибудь, возможно, привлечёт лишь одна-две из предложенных техник. Работайте с теми, которые вам «по душе», а не с теми, с которыми «нужно» работать. Пусть сердце станет целителем для ума и тела. Пусть эти медитации станут вашими.

Некоторые из них являются «базовыми практиками», практиками, которыми стоит заниматься всю жизнь, — это медитация на отпускании, медитация сканирования тела, медитация осознанности. Это корневые практики, которые многие люди выполняют ежедневно в течение многих лет. Другие практики, такие как медитация на раскрытии сердца матки, медитация на исцеление, медитация на неприятные ощущения и тяжёлые состояния, применяются в особых ситуациях и для того, чтобы ослабить влияние конкретных проблем и привязанностей. Эти медитации часто являются «прорывными» практиками, благодаря которым могут раствориться давние препятствия, не дающие вниманию проникнуть глубже в таких корневых практиках, как медитация осознанности или медитация на собственной природе. Некоторые медитации, такие как медитация прощения, наряду с практиками расслабления тела становятся постоянным дополнением корневых практик. Работа над умением прощать и переживанием горя облегчает путь, а также уменьшает осуждение и сомнение, углубляя доверие к процессу.

В последние двадцать лет нашей корневой практикой была медитация осознанности (более полно описанная в «Постепенном пробуждении»). Но также были периоды, когда с помощью дополнительных практик мы углубляли свою способность применять открытия, сделанные в ходе ежедневной медитации. Мы смогли обрести более полное исцеление благодаря медитации «Кто я?» и медитации на прощении, каждую из которых практиковали около двух лет, в дополнение к ежедневной медитации.

Как в случае с методами исцеления, нет такой практики медитации, которая была бы лучше других. Некоторые практики просто больше подходят для определённого склада характера. Да, исцеляет отнюдь не конкретная практика, но намерение, мотивация, усилие, с которым её выполняют. Даже в ходе такой практики, как медитация осознанности, в основе которой лежит развитие равностного внимания, если она выполняется не от всего сердца, с милосердной и прощающей осознанностью, может возникнуть тонкое самодовольство и критичность, которые сильно тормозят практику. Точно так же, если практики сканирования тела выполнять не в духе исследования, а делать их из-за «необходимости преодоления» чего-либо, это вызовет лишние затруднения. Каждая практика потенциально может стать ловушкой, если мы стремимся только научиться «хорошо медитировать», но обязательно стать более сострадательными или немного менее самоуверенными.

Чем чаще какая-либо практика выполняется из чувства «долга», тем больше эгоистического «я» она порождает. Чем больше «я», тем больше места для страдания. Стоит сказать, что существуют практики, направленные на работу с болью, и если их выполнять неумело, они могут только сильнее разжечь священную войну в уме и теле, пытаясь уничтожить боль, что приводит лишь к усилению страдающего «я». Как в медитации на переживании боли, порой мы практикуем, находясь в самом центре неприятных ощущений, но временами делаем перерыв и движемся в такт с дыханием, подобно сёрфингисту, скользящему по идеальной волне.

Позанимавшись медитацией на исцелении или переживании боли около пятнадцати минут, следует сделать перерыв, чтобы даже на тонком уровне не вызывать сопротивления, для освобождения от которого и предназначена медитация.

Суть всякой медитации — в обретении гармонии. Такие слова, как «отпускание или «капитуляция», легко могут ввести в заблуждение и быть неправильно понятыми старым умом. Подобные представления необходимо гармонизировать, ориентируясь на чувство уместности. Если человек видит несправедливость, неуместно просто «отпустить» это и беззаботно отвернуться. Точно так же, когда мы видим жестокость внутри собственного ума, мудрее всего будет подойти к ней со всей душой, исследовать и изучить её, не позволяя своим глубочайшим привязанностям слишком быстро прятаться под маской «отпускания», с помощью которого ум на самом деле стремится эти привязанности подавить. Как поступать, когда мы видим жестокость в себе или другом, решать каждой личности самостоятельно. Все плоды работы над собой, совершённой прежде, находятся в вашем распоряжении и позволят принять решение, которое сердце сочтёт уместным, каким бы оно ни было. Чтобы пресечь насилие, нет необходимости убивать насильника. Но также нет необходимости проявлять «идиотское сострадание», как выразился тибетский учитель Чогьям Трунгпа, не заключая насильника под стражу из нежелания причинять кому-либо боль.

В момент, требующий нашего отклика, все решения актуальны не дольше одного мига. С ясным взглядом и открытым сердцем нужно каждую секунду ощущать, что нужно делать. Простых решений не существует. Поэтому так важно осуществить необходимую работу уже сейчас, обрести исцеление, в котором мы нуждаемся.

Насколько ценно твёрдо, обеими ногами встать на путь исцеления и поддерживать гармонию, которую нелегко разрушить, человек в своём исцеляющем путешествии осознаёт тогда, когда порой начинает переживать покой в душе и замечать совершенство в том, что происходит. Но при первом отблеске этого совершенства часть ума начинает нетерпеливо изрекать банальности о том, что «всё идеально». Это верно, но по другим причинам. Действительно, созерцать совершенство происходящего — великолепно и удивительно, но нужно уравновесить глубины этого океана принятия, озаботившись тем, что тонет у его поверхности. Совершенна ли жестокость? А смерть вашего ребёнка? Совершенство — это не то, что присутствует в воображении, в него необходимо вовлекаться, наблюдая из простора сердца за склонностями ума и тела. Необходимо лишь во всей полноте ухватить настоящее мгновение, чтобы откликнуться на него, опираясь на чувство уместности, из наибольшей доступной глубины. Здесь мне вспоминается замечание учителя дзен Судзуки Роси: «Всё совершенно, но всегда есть к чему стремиться».

Поэтому каждую технику нужно выполнять от всего сердца и уравновешенно, чтобы практика вывела

вас за пределы самой практики, чтобы вы были не медитирующим, но, напротив, сами превратились в медитацию. Медитация — это смертельный номер, где энергия уравнивается усилием, сосредоточение — принятием, мудрость — состраданием, внимание — милосердием, понимание — отпусканьем, видимости уравниваются тем, что выходит за пределы видимости, то, что мы зовём рождением, — тем, на что мы указываем как на смерть, и каждое из этих качеств предшествует другим и превосходит их.

Эти медитации можно неторопливо зачитывать другу или читать про себя. К слову, многие находят полезным записывать их на аудио, самостоятельно зачитывая вслух, и проигрывать до тех пор, пока эти практики не выучатся «наизусть». Наш опыт показывает, что мы редко одинаковым образом излагаем эти медитации хотя бы дважды. Как только эти практики доверяются сердцу, оно нашёптывает подходящие указания, уместные в конкретный момент.

Нужно отметить, что, когда вы предлагаете какие-либо из этих практик болеющим людям, полагая, что они могут оказаться для них полезными, некоторым людям, у которых есть сложности с контролем, может прийти не по душе медитация под чьим-то руководством. Мы должны помнить, предлагая такие искусные инструменты, что некоторые даже при самых лучших намерениях ощущают, будто на них оказывают давление. Знакомя другого человека с этими практиками, очень важно делать это своевременно.

## Введение в простую медитацию на любящей доброте

Чтобы продемонстрировать единство наших сердец и исцеление, доступное каждому, мы приступаем к исцеляющим практикам, начиная с медитации на любящей доброте. Это базовая практика, открывающая путь к нашему собственному исцелению, исцелению наших близких и этого мира, в котором мы живём, полного страдания и радости. Это медитация, которая, если экспериментировать с нею десять-пятнадцать минут в день в течение нескольких недель, способна привнести умиротворённость в жизнь и способствует исцелению даже тех людей, которые находятся очень далеко от нас. Многие практикуют эту медитацию ежедневно в течение многих лет.

Этот упрощённый вариант медитации на любящей доброте позволяет погрузить ум в сердце. По мере этого постепенного сосредоточения внимания слова, которые вы с мягкостью повторяете, входят в резонанс с каждым вдохом и выдохом, начиная управлять дыханием с чутким упорством, расчищающим дорогу к сердцу.

Как и в случае со всеми медитациями и практиками, которые приводятся далее, по мере того, как практика приобретает личный характер, практикующий начинает пользоваться своими собственными словами во время медитации.





## Простая медитация на любящей доброте

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Удобно сядьте, позвольте вниманию постепенно сосредоточиться на дыхании.

Дыхание совершенно естественно возникает и исчезает глубоко в теле.

Подождите немного, чтобы внимание смогло сосредоточиться на ровном ритме дыхания.

Мягко обращаясь внутрь себя, начните наполнять своё существо чувством любящей доброты, относясь к себе как к своему единственному ребёнку. Безмолвно произнесите из сердца: «Пусть я буду пребывать в сердце. Да буду я свободен от страдания. Пусть я исцелюсь и обрету мир».

Просто ощущайте, как дыхание проникает в пространство сердца, когда мы относимся к себе с милосердием и любящей добротой.

Пусть сердце безмолвно шепчет слова милосердия — исцеляющие и раскрывающие.

«Пусть я буду пребывать в сердце. Да буду я свободен от страдания. Пусть я исцелюсь и обрету мир».

Пусть готовность к исцелению сконцентрируется в вашем сердце.

«Пусть моё сердце расцветёт. Пусть я познаю радость своей собственной истинной природы. Да буду я исцелён для настоящего мгновения. Пусть я обрету мир».

Мягко повторяйте на каждом вдохе, исходящем из сердца: «Пусть я буду пребывать в сердце». И на каждом выдохе: «Да буду я свободен от страдания».

На следующем вдохе скажите: «Пусть я исцелюсь».

И на следующем выдохе: «Пусть я обрету мир».

Повторяйте эти слова медленно и мягко на каждом вдохе и выдохе. Произносите их не как молитву, но наполняясь чувством благополучия, полного любви.

Отмечайте всё, что ограничивает эту любовь, с которой вы обращаетесь к себе, это милосердие, эту готовность к обретению целостности, к исцелению.

«Пусть я буду пребывать в сердце. Да буду я свободен от страдания. Пусть я исцелюсь. Пусть я обрету мир».

Продолжайте повторять эти слова в ритме этого дыхания, этой ширящейся милосердной радости и любящей доброты, входящей в вас с каждым вдохом и ширящейся с каждым выдохом.

«Пусть моё сердце расцветёт. Да буду я свободен от страдания. Пусть я стану целостным. Пусть я обрету мир».

Пусть дыхание свободно течёт, а милосердие к себе, к этому присутствию внутри тела, углубляется вместе с дыханием.

Хотя сначала может казаться, что эти слова являются лишь отражением ума, если вы с чуткостью будете продолжать, то с каждым вдохом в вас будет входить ощущение тепла, а с каждым выдохом будет развиваться терпение.

Впускаяте в себя тепло, расширяйте терпение.

Это пространство для жизни, пространство для исцеления.

«Пусть я буду пребывать в сердце. Пусть я обрету мир».

С каждым вдохом углубляется заботливая теплота, возникающая, когда человек относится к себе с любящей добротой и состраданием. Каждый выдох всё глубже погружает в покой, расширяется до простора бытия, развивает глубинное терпение, которое не ожидает, что всё изменится, но относится с любящей добротой к тому, что уже есть.

«Пусть моё сердце расцветёт. Да буду я свободен от страдания. Пусть я исцелюсь. Пусть я обрету мир».

Впускайте исцеление с каждым вдохом. Позвольте себе исцелиться и вступить в свою истинную прекрасную природу.

Ещё несколько вдохов продолжайте впускать в себя любящую доброту и открываться ей навстречу. Относитесь к себе с величайшей чуткостью, наполняйте чувством благополучия свой ум и тело, обнимая себя этими нежными словами исцеления.

Теперь мягко обратите свой ум на человека, по отношению к которому вы чувствуете теплоту и доброту.

Рисуя образ любимого вами человека в сердце, на каждом вдохе обращайтесь к нему (ней): «Да пребудешь ты в своём сердце. Да будешь ты освобождён (-а) от страдания. Пусть ты обретёшь исцеление и мир».

С каждым вдохом впускайте его (её) в своё сердце: «Да будешь ты освобождён (-а) от страдания».

На следующем выдохе направьте ему (ей) пожелание благополучия: «Да обретёшь ты мир».

Продолжая впускать его (её) в своё сердце, безмолвно произносите, обращаясь к себе и к этому человеку: «Пусть твоё сердце всегда будет открыто. Да будешь ты свободен (-на) от страдания. Пусть ты исцелишься для настоящего. Пусть ты обретёшь мир».

Пусть дыхание естественно, мягко и с любовью течёт в сердце в единстве с вашими словами, с вашим сосредоточенным переживанием любящей доброты и заботы.

«Да пребудешь ты в своём сердце. Да будешь ты освобождён (-а) от страдания. Пусть ты обретёшь исцеление, где бы оно ни потребовалось. Пусть ты познаешь глубочайший мир».

Направьте этому человеку любовь, сострадание и заботу.

Вместе с дыханием впускайте его в себя и своё сердце.

«Пусть твоё сердце пребудет в открытости. Да будешь ты свободен (-на) от страдания. Пусть ты исцелишься. Пусть ты познаешь свою глубочайшую радость и величайший покой».

И ощущая этого человека своим сердцем, почувствуйте весь этот мир, столь жаждущий исцеления, жаждущий познания своей истинной природы, обретения покоя.

На каждом вдохе и выдохе тихо произносите в своём сердце: «Пусть все существа будут свободны от страдания. Пусть все существа пребывают в мире».

Позвольте вашей любящей доброте прикоснуться ко всем существам, как она прикоснулась к любимому

вами человеку, чувствуя, что все живущие нуждаются в исцелении, в покое своей истинной природы.

«Пусть все существа обретут мир. Пусть все существа исцелятся от своего страдания».

«Пусть все чувствующие существа, в том числе и только что рождённые, будут свободны от страха, свободны от боли. Пусть все существа исцелятся, раскрыв свою истинную природу. Пусть все существа познают абсолютную радость абсолютного бытия».

Пусть весь мир, как облако, пребывает в вашем сердце, в объятиях вашей любящей доброты.

С каждым дыханием в вас входит любовь, которая исцеляет мир и углубляет ту умиротворённость и тот покой, которых все мы ищем.

Каждое дыхание наполняет мир милосердием и состраданием, теплотой и терпением, успокаивающим ум и открывающим сердце.

«Пусть все существа пребывают в своём сердце. Пусть все существа будут свободны от страдания. Пусть все существа исцелятся и обретут мир».

Пусть дыхание будет плавным. Пусть оно течёт мягко. Направьте пожелания благополучия и милосердие, заботу и любящую доброту в этот мир, где все мы пребываем.

«Пусть все существа будут свободны от страдания. Пусть все существа пребывают в своём сердце, полном исцеления. Пусть все существа обретут мир».

### 3

---

## КАК ВПУСТИТЬ В СЕБЯ ИСЦЕЛЕНИЕ

---

**Б**ольшинство пациентов, которые обращались к нам, чтобы подготовиться к смерти, ушли из жизни в течение одного года — двух лет. Хотя каждому предстояло совершить одинаковую работу над собой, некоторые исцелились в смерти, в то время как другие люди, которые страдали от рака на поздних стадиях или имели иные смертельные диагнозы, отпуская боль прошлого, освобождаясь от неразрешённых проблем с прощением и любящей добротой, открываясь навстречу смерти, вновь обрели достаточно крепкое здоровье. Именно эти «исцелившиеся» люди первоначально привлекли наше внимание к исследованию природы исцеления. Некоторые полностью выздоровели, в то время как другие, начиная более ясно видеть свою жизнь, остановили развитие заболевания, хотя их организм и не выздоровел полностью. Также было замечено, что, хотя в ходе практики исцеляющих медитаций многие люди сосредоточивались, к примеру, на раке, они исцелялись от меньших, вторичных недугов и болей, скажем, от камней в почках, ангины, запора, неопасных инфекций, ожогов, переломов костей и т. д.

Хотя первоначально наше внимание привлекло телесное исцеление, всё же наш интерес к этой теме не угасал в связи с более глубокими, чем телесные, процессами исцеления. Мы наблюдали нескольких людей, которые, готовясь к смерти, завершали незавершённые дела — как свои собственные, так и других людей, и испытывали чувство реализованности, которое выводило исцеление на уровень, прежде казавшийся невообразимым. Те, кто спокойно проходил через смерть, проявляли не меньше целительной гармонии, чем те, чей организм до определённой степени восстанавливался. Мы видели, как очень многие люди, очистив своё сердце и решив нерешённые проблемы, обнаруживали, что чувствуют себя «более живыми, чем когда-либо прежде», что иногда сопровождалось существенным ослаблением боли и различных симптомов мучившего их заболевания. Хотя это чрезвычайное «благополучие» и не отразилось на их телесном здоровье, в каком-то отношении эти люди столь глубоко исцелились для жизни, что смерть перестала представлять для них трудность.

Стало очевидно, что люди, пережившие телесное исцеление, и те, кто перед смертью достиг целостности жизни, проходили через один и тот же процесс: их отличала открытость к своей болезни, восприимчивость, готовность напрямую работать с болезнью. Все они будто бы входили — каждый по-своему и как можно полнее — в чувства, страхи и надежды, планы и сомнения, любовь и прощение, возникающие в процессе исцеления.

Это отношение к жизни, эта готовность впустить в себя исцеление, сделать исследование природы бо-

лезни инструментом для исследования жизни, по всей видимости, является основой исцеления. Так человек приближается к ограничениям своей жизни. Один такой человек, которого мы ласково называли Шумным Ларри, страдал от неизлечимого заболевания крови неясной этимологии, от которого не существовало лекарства. С начала болезни в раннем юношеском возрасте он всё больше и больше слабел физически, что, по всей видимости, компенсировалось всё более громкими и длинными обильными речами. К тому времени, когда мы познакомились с ним, ему было под тридцать, и в разговоре с ним собеседник едва ли мог вставить хотя бы слово. В середине второго ретрита, посвященного осознанной жизни / умиранию, Шумный Ларри влюбился. Вскоре после этого он обнаружил, что перед ним открылся иной путь. Это был путь сердца. Впервые что-то или кто-то заботил его больше, чем его распадающийся организм. Установление сердечной связи с возлюбленной повлияло на его болезнь. Поскольку в ходе продолжительной практики медитации на прощении его сердце и тело объединились, его организм стал исцеляться, а голос становился всё более мягким. «Мне больше не нужно пытаться выглядеть кем-то большим, чем я есть. Я привык думать, что выжить можно, только демонстрируя свою значимость. Теперь мне кажется, что чем меня меньше, тем лучше. Теперь почти ничего не удерживает меня от любви». Врачи спрашивали его: «И как же вам удалось исцелиться?» Он отвечал: «Я стал принимать лучшее лекарство, которое удалось найти. И я сам был единственным медиком, способным его изготовить. Я принял себя целиком и полностью».

Эту работу, в ходе которой человек открывается на встречу себе, нужно выполнять шаг за шагом. Она начинается с сердечной открытости и любознательного внимания, с помощью которого человек изучает физическую / душевную боль и цепляния, которые становятся особенно явными в связи с болезнью. Это непрерывный процесс, в котором мы встречаем свой страх с прощением и исцеляющим вниманием, встречаем своё сомнение с новой уверенностью, становящейся крепче с каждым шагом в неизведанное, и под ногами возникает почва, принимающая и поддерживающая наше развитие. Тогда следующий шаг происходит сам собой. Это изменчивое переживание ума / тела внутри открытого внимания, которое, ничего не выделяя, созерцает и изучает состояния ума, чувства, эмоции и настроения по мере их возникновения и растворения в просторе бытия.

Как только боль вскрывает внутри нас глубинные привязанности — старые страхи, подсознательные импринты, стремление к контролю, которое долго оставалось незамеченным, мы начинаем исцеляться от этих скрытых склонностей за счёт исследования болезни. Так, мы видели, что для многих работа с болезнью тела означает работу с напряжениями ума — исцеление от самых глубоких цепляний и страхов, благодаря чему эти люди обнаруживали невообразимую радость и простор, о которых раньше и не мечтали. Болезнь заставляет нас лицом к лицу встретиться со своими самыми упрямыми сомнениями относительно природы вселенной и существования Бога. Она целиком раскрывает нас. Она учит нас сохранять открытость сердца в аду.

Все люди, которых мы знали и которые исцелились, участвовали в своей травме или болезни по-разному и на разном уровне. Кто-то погружается в себя каждый раз, когда исчезает открытость. Многие основательно исследовали природу своей боли, высвобождая глубинную эмоциональную энергию, связанную с заблуждениями и сопутствующими страхами.

Некоторые исследовали природу своего духа. Таким человеком был Марти, которому, благодаря многолетней практике медитации, что способствовала обретению открытости, удалось остановить развитие генетически унаследованного рака костей. Его глубокий интерес к вопросу о том, «кто же на самом деле обитает в этом больном теле», позволяя его сердцу до конца открываться навстречу страхам и вселенским тайнам, к примеру, тайне природы существования, приблизил его к исцелению. Сестра Марти, у которой было такое же генетическое отклонение (что выражалось в деформации костей и постоянной возможности дальнейших ампутаций), боролась с этой болезнью, как она боролась и с самой жизнью. Борьба была для неё слишком тяжёлой. Она больше не могла выносить усилившегося давления неисследованных страхов и стала бояться каждой тени. Теперь она находится в государственной психиатрической лечебнице.

Марти искал исцеления в сердце и обнаружил, что поиск — это непрерывный внутренний процесс. Однако его сестра, искавшая защиты в уме, заблудилась во тьме непонимания.

Каждый ищет для себя исцеления там, где его можно обнаружить. Каждый обращается к сердцу, чтобы

услышать тихий голос, говорящий, что нужно делать. Каждый снимает покровы явлений, заслоняющих доступ к сердцу — источнику исцеления.

Одна наша подруга, серьёзно болевшая раком на поздней стадии, встретила с одним чрезвычайно уважаемым учителем дзен, надеясь получить некоторые ответы на свои вопросы об исцелении. Рассказав о своей ситуации, она спросила: «Есть ли необходимость следовать по какому-то духовному пути, чтобы исцелиться?» Дзен-мастер улыбнулся, наклонился вперёд, указывая прямо на её сердце, и тихо произнёс: «Вы и есть этот путь!»

Осознав, что некуда идти, кроме как вглубь себя, что она сама и есть путь, который необходимо пройти всем сердцем, она узнала ответы на свои вопросы.

Привлечённая искренностью и открытостью этого превосходного учителя, она стала каждое утро ходить на медитативную практику в дзен-буддийский центр и по возможности участвовать в семинарах выходного дня. В течение некоторого времени она практиковала медитацию, исследуя природу «гостя в этом теле и яйца, из которого всё возникло», — так она называла это явление. Теперь, шесть лет спустя, прогноз болезни, гласящий, что ей осталось жить шесть месяцев, кажется, скорее, инициацией, чем трагедией. Недавно, вспоминая медитативные практики, которыми она занималась, стремясь к исцелению организма, она заметила: «Да, эти техники повлияли на меня так, как я и предположить не могла. Я поняла, что могу заново творить своё тело с каждым вдохом и с каждой мыслью открывать свой ум».

Она всем сердцем посвятила себя тому, чтобы освободиться от старого, чтобы начинать каждое мгновение с чистого листа — она посвятила себя пути удивления и открытий.

Эта женщина превратилась, по её словам, в «совершенного новичка». Внутренне обнажившись, она приблизилась к истине. Доверившись своему «новому неведению», она, подобно ребёнку, вступила на широкий, волнующий путь, что лежал впереди. С готовностью отпустить прежний образ мысли и привычку скрываться, находясь перед лицом огромных трудностей — болезни и возможной смерти, она признала, что «совершенно не знает жизни». Именно её полное погружение в процесс с самого первого шага позволило ей ощутить удовлетворяющее чувство целостности. Она сказала, что постепенно стала ощущать лёгкость, хотя на её достижение ушло три месяца. По её словам, чтобы решить проблему, ей не требовалось знать ответы на все вопросы. Она увидела, что полноценное погружение в проблему и есть решение. Она не таскала за собой понятия из прошлого, но каждый миг узнавала мир заново, будучи «совершенным новичком», который ничего не упускает и вступает в каждый миг, как будто впервые. Она доверяла каждому шагу, ведущему к завершённости, прислушиваясь к тихим словам сердца, развивая исцеляющее внимание, в котором каждый миг принимается с милосердием, и впускала в себя перемены, а не добивалась их силой.

Впрочем, медитативная практика мужчины, страдавшего от генетического рака костей, который потратил немало времени на исследование отношений ума /

тела с сердцем, подходит не каждому; так же и путь нашей подруги, по её ощущениям, уникальным образом резонировал с её процессом. Ко многим отказ от борьбы и готовность исследовать природу болезни приходит поэтапно. Шаг за шагом. Характер озарений и осознаний углубляется по мере того, как человек приближается к сути бытия.

Поначалу изучение внутреннего опыта может занимать пятнадцать-двадцать минут, да и то не каждый день, но постепенно, по мере того, как ум входит в сердце, желая обрести простор, устанавливается ежедневная медитативная практика. Если человек один-два раза в день спокойно медитирует полчаса-час, исцеление, заключённое в этих мгновениях покоя, распространяется и наполняет целый день. Тогда наше исцеление превращается в непрерывную практику восприятия старого совершенно новым образом. Каждый миг, когда мы непосредственно участвуем в происходящем, ясно видим движение ума / тела в просторе сердца, каждое мгновение понимания — это момент исцеления.

Момент исцеления — это момент, в котором ум не цепляется за преходящую видимость, не теряется в личных мелодрамах, порождаемых содержимым ума, но настраивается на непрерывное развитие процесса в моменте полноценного переживания жизни, в моменте исцеления. Переживание просторности, в которой всё пребывает, пусть оно длится даже долю секунды, способно наполнять равновесием и гармонией ум / тело. С каждым мигмом вступления и пребывания в просторе бытия сфера исцеления расширяется.

Каждый миг, который переживается непосредственно, освобождает нас от привязанности к страданию. Озарения возрастают как мудрость. Милосердие возрастает как сострадание. Когда неприятные ощущения воспринимаются с мягкостью, с открытым сердцем, в настоящем, где есть всё, чего мы ищем, с каждым мигмом исцеление усиливается.

Наш старый друг Карл, мануальный терапевт, посещал многие наши семинары по сознательной жизни / умиранию, чтобы, как он выразился, «отточить свою целительную практику и более полноценно служить людям». Затем Карл заболел. «Оказалось, что, когда врач сказал мне, что у меня рак, он ни капли не шутил. Здесь было не до кривляния, нельзя было терять время. Мне нужно было изучить науку исцеления от А до Я». Именно так он и поступил. Превратив своё тело в лабораторию, где углублённо исследовались исцеляющие процессы, он экспериментировал с различными целительными методами. Он применял лихорадочную терапию, уринотерапию, различные травы и диетологические методики, а также производил всевозможные манипуляции с телом и костями, пока не стало ясно, что опухоль продолжает расти. Многочисленные медики говорили ему, что единственная его надежда — это хирургическое вмешательство, хотя даже после операции рак может возобновиться. «Поначалу я сопротивлялся этому. Я совершенно не принимал мысли о хирургическом вмешательстве. Я боролся против болезни, и когда речь зашла об операции, я совершенно закрылся. Я всегда так активно выступал за целостный подход, а теперь я должен был позволить врачам

совершить такое вмешательство, которого я многим моим пациентам не рекомендовал допускать. Но медики убедили меня, что эта была самая современная хирургическая операция и что мне не о чем беспокоиться. Однако операция оказалась неудачной, и опухоль не исчезла. Когда я узнал об этом, то по-настоящему пал духом, но затем произошёл некий прорыв. Я не знал, как добиться „выздоровления“, к которому я стремился, но знал, что ищу исцеления на недостаточно глубоком уровне. Поэтому я обратился к этой женщине — сильному духовному учителю, о которой я до этого слышал много хорошего. Я был совершенно лишён сил, изнурён и растерян, и прямо спросил её, как избавить своё тело от рака. И знаете, что она мне сказала? „Просто любите себя“. Это меня ошеломило. Я был шокирован и просто не знал, что сказать. Она попала в самое яблочко, и это „яблочко“ находилось прямо в моём сердце. Я думал, что она даст мне какую-нибудь мантру, визуальный образ или нечто подобное, что может повлиять на болезнь, но она, напротив, настаивала, что я сам должен измениться. Это были самые неприятные слова из всех, что я слышал, но ведь я пришёл за исцелением. Когда я стал относиться к себе с любовью, то увидел, что очень многое в себе подавлял, и это не на шутку меня испугало. Я понял, что, лишь изучая страх перед любовью и освобождаясь от него, я смогу снова обрести здоровье».

Прошло около двух с половиной лет с тех пор, как Карлу посоветовали «разобраться со всеми незавершёнными юридическими вопросами». Как-то раз он сказал мне: «Чем больше я себе нравлюсь, тем лучше

я себя чувствую. Теперь, когда я смотрю в глаза своему сыну (ему один год и два месяца), то понимаю, что его зачатие произошло почти точно в то время, когда, как мне говорили, я должен умереть. Жизнь меняется, если впустить в неё перемены». Следуя по пути исцеления, посвящая час или два в день безмолвному созерцанию, делясь опытом с доверенным советчиком и глубоко вглядываясь, как в зеркало, в сердце своей жены, Карлу удалось сделать собственное сердце своеобразным компасом, позволяющим ему двигаться в направлении порой туманных берегов жизни. Он открывал для себя всё более и более глубокие уровни целостности. Теперь он понимает исцеление не как цель, в направлении которой мы движемся, но как вечный процесс, развивающийся каждый миг. Однажды он сказал, что первый этап исцеления состоит в том, чтобы полноценно родиться. Он пояснил, что если мы не позволим себе родиться, обрести полноту сознания, вовлечённости в свою жизнь, то никогда не сможем пережить полноту жизни или смерти.

Недавно один друг спросил меня: «Какую роль в таких спонтанных исцелениях играет карма, а какую — благодать?» Я редко нахожу полезными такие представления, поскольку они перегружены неправильными значениями. Тем не менее полагаю, что уместно будет проанализировать эти термины, раз они снова и снова возникают на периферии различных дискуссий об исцелении. Однако благодать и карма — ненадёжные понятия, если использовать их, не имея полноценного опытного представления о самых тонких их моментах. Впрочем, если отвечать на вопрос



моего друга, то я не уверен, что подходящим прилагательным для описания этих исцелений будет «спонтанный». Большинство людей вкладывают все силы в то, чтобы телесно открыться и очистить сердце. Необходима серьёзная мотивация, чтобы взяться за труд исцеления, необходимый для завершения работы своей жизни. Хотя можно сказать, что каждый миг исцеления является благодатью, поскольку приближает нас к нашей истинной природе, замечательные плоды таких глубоких путешествий в духе — не дар свыше, но осуществление нашего врождённого права. Многие воспринимают карму как наказание, а благодать — как награду. Но я понимаю их в другом смысле. Карма — это очень сложная, многоплановая идея, нацеленная на объяснение удивительного, простого, благодатного процесса обучения, в ходе которого наше внимание снова и снова обращается на те качества, которые являются препятствием к нашему сердцу и ограничивают опыт полноты бытия. Карма — это не наказание, но возможность, возникающая на каждом уровне опыта, возможность снова обрести равновесие. Это самый милосердный и внимательный учитель. Когда причину болезни относят к необратимому прошлому, называя это кармой, а её исцеление — к недостижимому будущему, как некой ожидаемой благодати, возникает чувство беспомощности и фатализм.

В одной группе неизлечимо больных пациентов я задал вопрос о том, как можно понимать карму в контексте их заболеваний. Один парень, который вскоре должен был умереть от рака мозга, робко поднял руку и сказал: «Карма — это непрерывный ветер. Всё за-

висит от того, куда вы направите паруса». Это лучшее определение кармы из всех, которые мы слышали. Благодать обычно определяют как дар или вмешательство свыше, но, очевидно, это понятие обладает куда большей глубиной. Благодать — это переживание переживающегося через край покоя безграничного бытия. И хотя нельзя вызвать благодать щелчком пальцев, она потенциально присутствует в каждом мгновении. Хотя благодать нельзя сотворить, для неё всегда можно открыть дверь, готовясь к настоящему. Карма — это благодать. Благодать имеет природу кармы.

Исцеление, как и благодать, на первых этапах может несколько сбивать с толку. В исцелении мы прорываемся сквозь старое ради раскрытия вечно нового. Исцеление, как и благодать, всегда приводит нас к нашей истинной природе. Действительно, исцеление — не цель, к которой мы стремимся, но обнаружение места, где мы уже находимся, — участие в том, что происходит каждое мгновение. Многие из нас молятся о чуде, когда ничто больше не помогает. Мы жаждем, чтобы на нас снизошла благодать. Но благодать возникает изнутри. Благодать появляется, когда происходит работа по исцелению. Это благодатное исцеление в духе, выходящее за пределы необходимости как-то его определять и даже за пределы слов, таких как «благодать», «карма» или «дух». Хотя многие люди, с которыми мы работали, поначалу не имели интереса к духовности, многие из них открылись исцелению, когда занялись так называемыми духовными практиками, ведущими к обнаружению глубинной самости. Однако, как мы заметили, даже те, кто избегал, как они выражались, «духовных

тем», в ходе ежедневного наблюдения за недолговечностью тела в определённой мере развили сердечность и миролюбие.

Впрочем, не так важно, как мы зовём своё вступление в жизнь или откуда оно исходит, гораздо важнее, что мы в итоге начинаем вовлекаться в процесс, начинаем погружать свои болезни и скрытые раны в благодать и целостность, обретённые благодаря тяжкому труду. Чтобы наконец полноценно родиться и слиться с глубинным внутренним движением навстречу завершённости и более полному чувству исцеления.

Хотя эти люди могли и не называть себя «духовными», в них пребывал сам дух исцеления. Одна наша подруга, которая ощущала тонкость процесса обретения открытости к исцелению, рассказала нам, как она излечилась от искривления сустава правой руки, вызванного артритом. «Я излечилась благодаря тому, что каждое утро принимала немного сидра с мёдом». Когда я спросил её, было ли это единственной причиной исцеления, подруга ответила: «Ещё помогает, если вы иногда напевае­те что-нибудь про себя».

Продолжая изучать природу исцеления, мы стали во многих отношениях ощущать, что тело является просто затвердевшим умом, и стали ещё полнее осознавать, какого огромного милосердия требует наша физическая и душевная боль. Мы увидели, что исцеление является весьма сложным процессом, если не пытаться подавлять свой ум или вписывать тело в некую воображаемую целительную структуру. Действительно, казалось, что людям, которые излечились от своих болезней лишь с помощью сильных лекарств,

не участвуя в них сердцем, необычайно повезло. Очевидно, чтобы исцелиться, нет необходимости браться за эти практики. Они не «единственный путь» и даже не «лучший путь», ведущий к выздоровлению. Это просто путь, который на поверку оказался эффективным и удобным. Да, и многие люди, не имея внутреннего, тайного стремления освободиться от прежних привычек, каким-то образом одерживают верх в борьбе с физической болезнью, пусть одна их рука и остаётся приязанной за спиной.

Несколько лет назад один человек, пришедший к нам на консультацию, ушёл от нас в ярости, поскольку наша работа по исцелению начиналась с сердца. Он сказал, что у него нет времени на подобную чепуху, ему нужно серьёзное средство, а вся эта болтовня о «миге исцеления» слишком иррациональна для него. Когда этот мужчина стал непрерывно проходить курсы химио- и радиотерапии, симптомы рака исчезли. Однако он был «исцелившимся со связанной рукой»; в его жизни всё ещё не было спокойствия. Через три месяца он позвонил, излишне пространно извиняясь, и стал задавать множество вопросов о том, как с помощью прощения научиться отпускать неразрешённые ситуации и применять медитацию осознанности для решения глубоких проблем с проявлением гнева.

Он сказал, что, болея раком, воображал, будто вся его жизнь изменится, стоит ему только поправиться. Но ничего не изменилось. Его жизнь не приносила ему удовлетворения. Забавно, что хотя его тело уже было здоровым, он попросил, чтобы мы начали практику с исцеляющей медитации. Он сказал, что хочет начать

всё заново, с нуля, наполняя любовью области, где раньше был страх. «Теперь, когда телесно я поправился, возможно, мне удастся прожить достаточно долго, чтобы исцелиться».

Эта история напоминает мне об одном парне, который как-то ночью позвонил, чтобы сообщить, что следующим утром собирается отправиться на радиотерапию, но чувствует при этом огромное отвращение к данному виду лечения. «У меня совершенно не лежит к этому душа, — сказал он. — Большую часть жизни я питался органическими продуктами и старался держать свой организм в относительной чистоте. Неужели теперь я дам им убить меня этой отравляющей радиацией? Это совершенно противоестественно. Что-то во мне восстаёт против этой процедуры — как отравление организма поможет мне выздороветь? До здоровья здесь как до Луны».

Мы стали вместе размышлять об излучении, которое представляет собой радиация, и говорили о том, что это излучение обнаруживается в природе, оно свободно пронизывает собой космос. Он начал видеть естественность этих лучей. Этот мужчина стал осознавать, что, хотя эти лучи механическим образом фокусируются с помощью техники, тем не менее они присутствуют повсюду и определённо не возникают из пустоты. Когда ему отчасти удалось ощутить естественность такой терапии, в его сознании возник образ, который он стал использовать во время процедур, — он представил, что эти лучи являются светом, исходящим из ладони любимого им Иисуса. Он ощущал, что теперь, когда он стал участвовать в лечении сердцем,

у него появилась возможность использовать сочетание техник, способных невероятно усилить воздействие этой терапии и не имеющих или почти не имеющих побочных эффектов.

Следует отметить, что многие методы, которыми мы делимся в этой книге, могут быть достаточно эффективными в сочетании с другими методами. Предполагается, что ни один из них не заменяет собой и не исключает никаких других. Эти методы предназначены для того, чтобы раскрыть тело и открыть дорогу исцелению. Чтобы раскрыть изначальную исцеляющую природу ума и позволить сердцу во всей полноте проявить себя. Чтобы ощутить в себе всеобщее начало, установить связь с самим источником исцеления, с тем, что вечно остаётся исцелённым и неведимым.

Однажды вечером, после лекции и небольшой дискуссии по поводу нового материала по процессу исцеления, к нам подошла женщина. Она сказала, что хотела бы поделиться своей историей, которая подтверждает наши догадки в связи с исцелением. Лоретта рассказала нам, как она начала свою двухлетнюю войну с раком. «Я изо всех сил боролась, чтобы сохранить жизнь, но затем врачи сказали мне, что я умру. Я была настолько истощена, что просто не знала, что делать. Я чувствовала, что близится моя смерть, поэтому взялась за чтение вашей книги „Кто умирает?“ и стала прощаться со всеми близкими людьми и друзьями. Но когда я стала прощаться с жизнью, меня поразило, что раньше я практически не жила. И хотя мне прежде казалось, что я пытаюсь сохранить себе жизнь, лишь когда я поняла, что очень многое откладывала на потом, я снова вошла

в поток жизни». Она сказала, что, когда приблизилась смерть, она наконец увидела, насколько ценно двигаться вместе с течением жизни. Она рассказала о том, что настолько была увлечена попытками восстановить своё физическое здоровье, что совсем не уделяла внимания тем областям души, в которых всегда было заключено ужасное страдание, несчастье и, возможно, извечная болезненность. Лоретта чувствовала, как ей повезло, что смерть оказалась для неё зеркалом, в котором она увидела, «действительно увидела», как ценна жизнь. Именно в этот момент её организм начал исцеляться. Возможно, она впервые почувствовала, что жизнь не представляет для неё угрозы. Теперь, три года спустя, она благодарна за свою болезнь и последовавшее выздоровление, но в каком-то смысле наибольшую благодарность она испытывает за то, что нечто заставило её подняться над собой. «Я была настолько погружена в сон, что, мне кажется, чтобы разбудить меня, нужна была ни больше, ни меньше как смерть. Но я никогда снова не совершу той ошибки. Я с таким увлечением стремилась поправиться, что совсем не замечала, как мне плохо. В сущности, я никогда не относилась к себе с особенной добротой. Я злилась на своё тело за то, что оно наказывает и предаёт меня. Большую часть времени я испытывала гнев и страх. Но затем что-то во мне, как вы говорите, „отказалось от борьбы и открылось исцелению“. Если когда-нибудь я снова заболела, вряд ли болезнь будет настолько ужасной, как последняя. Моя жизнь была такой ограниченной, а теперь она обширна, как никогда прежде. Слава Богу, что я не умерла в такой ограниченности».

Мы работали с рядом людей, которые перед надвигающейся смертью смогли осознать и изучить природу своей болезни и боли; когда они стали замечать, что боль и болезнь растворяются, это вызвало у них изумление. По всей видимости, так происходит потому, что наши привязанности, наши защиты от жизни зачастую не проникают на уровень нашего повседневного сознания. Они настолько «бессознательны», что только при непосредственном изучении могут проявиться и раствориться в свете большей ясности внимания. Боль вовсе не исчезла, но растворилось сопротивление, в котором могли пребывать эти ощущения. Когда эти люди приступили к очищению сердца, размягчая броню застарелых установок и притворства, разрыв между умом и сердцем стал до боли явным. Именно в такие сложные моменты исцеления мы признаём, что необходимо проделать определённую работу, а также с состраданием понимаем, что открыться исцелению легко в теории, но часто сложно на практике. Тогда нужно расслабить живот, чтобы привнести в ум мягкость. И позволив уму погрузиться в сердце, глубоко вдохнуть и созерцать, как ужасная истина нашей разделённости с самими собой наполняется милосердием и осознанностью, которые в конечном итоге позволяют нам ощутить, что мы целостны. Ведь исцеление, которого все мы ищем, на самом деле гораздо глубже. Оно затрагивает самую сердцевину того, что мы называем «бытием». Бытие — это сознавание как таковое. Здесь мы говорим о «бытии», не противопоставляя его «небытию», и не говорим о жизни в противовес смерти, отсутствуют здесь и другие дуалистические концепции

существования. Мы говорим о непосредственном переживании «естественности» той таковости, которая наполняет жизнью всякую форму и выходит за пределы формы.

Даже мимолётное переживание природы безграничного сознания может ослабить страх смерти и привязанности, которые во многом усиливают боль и укрепляют болезнь. Каждое непосредственное переживание простора бытия является целительным, оно приближает нас к искре жизни, таящейся в центре каждой клетки. Каждый раз, когда мы принимаем свою боль с милосердным сознанием, это миг исцеления. Каждый раз, когда мы с любовью прикасаемся к страданию, мы исцеляемся.

Насколько это чудесно — наполнять прощением и любовью ту часть себя, которую мы столь часто воспринимали со страхом и ненавистью. Когда мы встречаем свою боль и болезнь с любящей добротой, а не с ненавистью и гневом, мы начинаем с новой силой доверять жизни. Благодаря этому удушающая хватка растерянности, которая часто формируется вокруг болезненных ощущений, ослабляется. Мы видим альтернативы страданию. Каждый раз, когда мы впускаем полное милосердия внимание в свою боль, мы как бы оказываемся на перепутье. Неподалёку справа маячит напряжённость, порождённая непониманием. Однако прямо у себя под ногами мы замечаем нечто совершенно изумительное — состояние ума, предшествующее этому чувству, которое многократно усиливает боль. Мы обнаруживаем в себе недоумение. Сталкиваясь с препятствием, мы осознаём, что в нас есть состояние ума, задающееся вопросом: «Что мне сейчас делать?» —

это недоумение, из которого мы прежде нетерпеливо бросались в настойчивое стремление, жаждущее тут же отыскать решение проблемы. Когда мы не реагируем на это состояние, но сознательно откликаемся на него, мы открываемся чувствам, возникающим при ощущении, что ситуация выходит из-под контроля, и пребываем в текущем мгновении дольше, получая возможность изучить истинное положение дел. Мы впускаем в себя недоумение, а не скатываемся по инерции в заблуждение, превращающее нашу жизнь в серию чрезвычайных происшествий. Исследуя это недоумение, как впервые, мы становимся подобны «совершенным новичкам» и замечаем альтернативный путь: другую дорогу, ведущую к просторным пастбищам и открытым горизонтам неведения. Эта дорога ведёт к решимости открываться знакомым вещам совершенно по-новому. Воспринимать любой урок настоящего со всё более глубоким милосердием и осознанностью.

Корейский учитель дзен Сун-Сан часто говорит своим ученикам, чтобы они «доверились этому „не знаю“». Это пространство, в котором возникает всякая мудрость, в котором можно обнаружить иные варианты решения. В незнании отсутствуют всякие предубеждения; в нём реальность воспринимается не с привычных позиций; оно открыто ко множеству возможностей, скрытых в настоящем моменте. Оно не провоцирует на выводы, но позволяет впустить исцеление. По возможности я буду опираться на это превосходное учение, делясь этим ощущением простора, о котором в нём говорится. В учениях Судзуки Роси, учителя дзен, тот же простор называется «умом новичка», и говорится, что,

когда человек обладает умом новичка, у него появляется возможность заново открывать целый мир.

Различие между заблуждением и позицией «неведения» заключается в том, что при заблуждении человек может видеть только одно решение задачи — решение, которое для него неосуществимо, в то время как неведение открыто для чудес и озарений. Боль часто требует незамедлительных решений. В уме происходит взрыв — и его сила закрывает сердце. В заблуждении мы очень далеки от самих себя; в позиции «неведения» мы пребываем в настоящем, изумлённо наблюдая. Войти в свою боль с милосердием и любовью — значит менять весь мир, всё больше доверяясь даже полной неизведанности.

Быть «совершенным новичком», подобно нашему другу, страдавшему от рака на поздней стадии, — значит довериться этому тотальному неведению. Рождаться каждый миг, открытым и пустым, вмещая в себя всё, с готовностью каждую минуту начинать всё заново. Совершенный новичок не воспринимает ничего как данность, он отказывается от прежнего ума, полностью обновляется, оставаясь непрестанно открытым к исцелению.

Всё зажигается, являясь в совершенной новизне,  
Когда глаза внимают бесконечному покою,  
Что за пределом боли — посмотрите,  
Страдания предлагают за бесценок, под занавес  
сезонной распродажи,  
И спрячьте от греха свои кредитки.

---

## ВСТАВАЯ НА ПУТЬ ИСЦЕЛЕНИЯ

---

Вступить на путь исцеления — значит напрямую участвовать в жизни, легко и с милосердным вниманием, в котором мы принимаем всё таким, какое оно есть, входить в происходящее. Непосредственно вступать в свою жизнь — значит настраиваться на возникающие и исчезающие мысли и чувства, на сами переживания, заключённые в каждом мгновении. Быть полноценно живым — значит непосредственно переживать само переживаемое. Большая часть нашей жизни проходит в мыслях о прошлом, в мечтательной дымке, скрывающей только что минувшее мгновение. Поэтому во многом наша жизнь является отражением того, что только что случилось, а не непосредственным участием в текущем мгновении. Примером того, как путь милосердного исследования может приводить к исцелению на самых разных уровнях, стал для нас Ховард; правая часть его тела была сильно искалечена из-за взрыва мины во Вьетнаме. Он провёл больше года в госпитале для ветеранов, но, по его словам, ему так и не удалось до конца исцелиться. Когда мы стали спрашивать его о том, что могло препятствовать окончательному исцелению, не давая полностью восстано-

виться правой ноге и зажить открытым ранам, он рассказал нам о том дне, когда был ранен. Он находился в дозоре с несколькими близкими товарищами. Они попали под ракетный и пулемётный обстрел. Когда они бежали в укрытие, он наступил на мину. Взрывом его отбросило на несколько футов, на рисовую плантацию, так что он остался лежать в грязи растерзанной, окровавленной тушей. Мимо него прошли вражеские войска, которые затем «вырезали весь мой отряд». Благодаря своему ранению он оказался единственным выжившим. Он чувствовал, что его рана была как-то связана со смертью остальных. Его глубокое чувство вины было стыдом выжившего — очень похожее состояние мы наблюдали у людей, выживших в нацистских лагерях смерти. «Как я могу спокойно ходить по земле, когда там, в шести футах под землёй, лежат мои товарищи?»

Однако на самом деле ему не так уж спокойно жилось. При ходьбе он часто хромал и вздрагивал от боли. Искалеченная нога и узнаваемое чувство боли стали неотъемлемой частью его личности. Когда мы спросили Ховарда о его боли, он осторожно снял эластичный биндаж на ноге и показал несколько кровотокающих нарывов на изъязвленном бедре. «Они не проходят уже многие годы — кажется, они никогда не заживут».

Мы посоветовали ему начать процесс исцеления с тщательного изучения стыда, который он носил в своём уме и который возникал из-за того, что он пережил своих «товарищей по оружию». Мы предложили ему начать обращать внимание на любые чувства, которые возникают, когда в связи с неприятными ощущениями

он сосредоточивается на ноге. Мы предложили ему чутко прислушиваться к посланиям и урокам, скрытым в его больной ноге. Спустя несколько недель он сказал, что заметил следующее: каждый раз, когда он менял повязки на открытых ранах, то практически «чувствовал запах тел товарищей, гниющих в джунглях». Побывав на нескольких семинарах по осознанной жизни / умиранию и консультациях, он почувствовал желание ежедневно заниматься медитацией на прощении. Это было оптимальным началом для того, чтобы осознать горе в его уме / теле. Поскольку он ощущал, что, развивая умение прощать, лучше всего сможет гармонизировать своё чувство вины и обиды, он стал медитировать по двадцать минут дважды в день, совершенствуясь в этой практике. Огромная трудность, которая возникла у него поначалу, — отношение к своей боли с чувством прощения — позволила ему определить, что препятствует исцелению. Погружаясь в воспоминания о своих «десяти несчастных годах», он быстро начал замечать, что «Вьетнам многое выявил во мне». Он стал понимать, что проблема выходила за рамки «искалеченного тела». Он стал замечать, когда внимательно наблюдал за болью в своей ноге, что она будто бы соединялась, пронизывая его тело, с болью в груди, от которой он давно страдал. «За последние пару лет я несколько раз делал ЭКГ, но мне всегда говорят, что с моим сердцем всё в порядке. Однако теперь, кажется, я понимаю, в чём дело. Поразительно, как я не замечал этой связи все эти годы». Благодаря работе с горем и медитации на прощении, которым он с увлечением посвящал своё время, боль в сердце стала ещё более явной.

«Похоже, будто моя нога вытягивает силы из моего сердца».

Поскольку Ховард жил очень далеко, мы виделись с ним лишь изредка, но примерно раз в неделю он звонил, чтобы задать какой-нибудь технический вопрос в связи с медитацией на прощении: «Что делать, когда я наполняю свою ногу чувством прощения и при этом перед глазами возникают жуткие кровавые сцены? Должен ли я простить тех парней, которые меня подорвали на mine? Смогу ли я когда-нибудь простить то, что причиняет мне такую боль? Смогут ли простить меня?» В ходе этих недель можно было видеть, что поначалу вопросы исходили именно от его ноги, но по мере углубления в процесс долгожданного исцеления стало требовать именно его сердце. Через несколько месяцев его звонки стали менее регулярными, а вопросы — ещё более глубокими и пронзительными: «Порой, когда я погружаюсь в своё сердце, чтобы обратиться к больной ноге, у меня не находится слов, есть только чувство связи между сердцем и ногой. Когда так происходит, боль в ноге как будто исчезает — на чём мне сосредоточиться в таком случае?» Он прилагал все усилия, чтобы сохранять открытость в ходе работы.

На семинаре, который проходил примерно шесть месяцев спустя после нашего последнего разговора с Ховардом, он вошёл в помещение, почти не хромая. Когда я спросил его, что произошло, он сказал: «Раны перестали кровоточить, когда я всем сердцем принял своё несчастье и свою больную ногу. Теперь я могу стоять на обеих ногах». Нельзя сказать, что боль полностью исчезла, но она изменилась. «Я чувствую, что



простил свою рану и, как бы это странно ни звучало, моя рана тоже простила меня. Во всяком случае хорошо, что теперь я чувствую себя живым. Посмотрим, что можно сделать дальше». Работа по проживанию горя была для него глубинным исцеляющим процессом, который может продолжаться многие годы, но, как говорит Ховард, «похоже, моё тело навёрстывает упущенное. Я так долго был закрыт и так долго боялся чувствовать, что, кажется, без всей этой боли я бы не обратил на это внимания».

Ещё одним очень ярким пример такой работы, связанной с обретением открытости исцелению, является случай, произошедший с одним нашим другом-терапевтом, который из-за хронического заболевания сердца не мог больше подниматься по лестнице и продолжать работу в области танцевальной терапии. Он рассказал нам, что его работа по обретению открытости «сердца самому себе» началась, когда однажды он оказался перед изображением священного сердца Иисуса. «Своим собственным дряхлым сердцем» он открылся его сиянию. По его словам, с каждым вдохом в него проникало то сострадание, которого ему самому так не хватало. Он принял сердце Иисуса в самую глубину своего сердца.

«Своим собственным больным сердцем я начал сливаться с этим священным сердцем, и в этом было что-то по-настоящему опьяняющее». Проходили месяцы, и его медитативная практика, начавшаяся с десяти минут, увеличилась до нескольких ежедневных сессий по двадцать минут. Пока он учился милосердию, необходимому для исцеления, развитие его болезни

прекратилось. Уже три года его болезнь сердца не прогрессирует. «Теперь я снова могу преодолеть лестничный пролёт, а порой сердце влечёт меня танцевать, хотя тело всё ещё немного выматывают такие движения».

Некоторым требуются месяцы боли и беспомощности, чтобы они начали искать исцеления на большей глубине. Другим, кажется, нужно лишь мгновение, чтобы нащупать тот путь, на котором можно обрести целостность. Одна женщина, болевшая раком, которая приехала на десятидневный ретрит по осознанной жизни и смерти, на третий день подошла ко мне и сказала: «Сейчас я собираюсь отправиться домой, чтобы отдохнуть, — я приехала только затем, чтобы понять, что делать дальше. И я получила то, зачем приехала». Через шесть лет после этого события опухоль в её мозге исчезла. В последний раз, когда я видел её, эта женщина подошла ко мне, широко улыбаясь, и сказала: «У меня больше нет рака». Когда я спросил её, полностью ли она вылечилась, ответ был таков: «Не знаю, но я чувствую большую вовлечённость в жизнь, чем когда-либо прежде».

У некоторых людей предчувствие выхода из болезни может возникнуть после длительного периода интенсивных страданий и сопротивления, когда они пережили поражение перед лицом трудностей, порождённых болезнью, когда «просто больше не остаётся сил на борьбу». Часто сердце обнажается, когда исчезают сопротивление, и даже в сильнейшей боли чувство поражения растворяется в новой возможности проживания жизни. Словами Томаса Мертона, «истинной

любви и молитве учатся в миг, когда молитва становится невозможной, а сердце обратилось в камень».

Очевидно, именно это произошло в случае Мэй, на руках у которой умер её четырнадцатилетний сын, — как она думала, он просто тяжело простудился. После того, как врач сказал, что «это просто не опасный для жизни грипп», она до последней минуты уверяла своего сына, что он сможет «выдержать это самостоятельно, проявить мужество!». Однако он умер. После его смерти она разрывалась на части от чувства вины и сомнений в себе. «Больше года я сходила с ума, и вот моё сердце просто не выдержало. Я не могла даже самостоятельно дойти до ванной. Я просто лежала в опустошённом состоянии. Я чувствовала себя совершенно разбитой. Мне казалось, что я больше никогда больше не буду чувствовать себя нормально. Я привыкла спрашивать у каждого, с кем знакомилась, знают ли они человека, который не смог бы оправиться от горя. Я думала, что жизнь кончена, что я перегорела. Я разрушила всё. Мне продолжало становиться всё хуже, пока я не почувствовала, что так просто уничтожу себя. После года ежедневных размышлений о самоубийстве я поняла, что „либо пан, либо пропал“. После увещаний многочисленных терапевтов я впустила в себя эту боль. Я думала, она меня уничтожит; возможно, так и случилось, ведь в некотором смысле я родилась заново, позволив боли и горю убить меня — но я не умерла. С тех пор я стала доверять боли, как и прощению. И возобновила отношения со своей семьёй».

Большинство людей откладывают необходимое исцеление на потом. Мы начинаем задаваться вопросом:

«На каком уровне можно обрести исцеление?» лишь тогда, когда в нашем организме обнаруживается раковая опухоль, когда мы переживаем смерть ребёнка или теряем положение в обществе, которое много для нас значило, из-за старости, развода или хронической болезни.

Исследовать горе, присутствующее в нашем больном теле и болезненно разделённом уме, можно на самых разных уровнях. Да, вполне может быть, что только после травмирующего события мы начнём проявлять внимание к жизни на том уровне, где можно обрести исцеление и освободиться от тонких травм.

Когда я пришёл к более глубокому пониманию этого момента, стал меняться мой подход к работе с людьми, испытывающими боль. В первые годы своей работы, когда я находился рядом с людьми, испытывавшими сильные телесные страдания, я временами замечал, что внутренне, сердцем, начинаю молиться, прося о том, чтобы их боль уменьшилась. Но со временем я увидел, что слишком мало понимаю, чтобы знать, что является наилучшим развитием событий для конкретной личности. А затем однажды, когда я находился рядом с человеком, который был сильно физически истощён, я заметил следующее: как только я обратился к божественному началу (неважно, что под ним понимать) с просьбой хотя бы ненадолго избавить этого человека от трудностей, что-то внутри меня воспрепятствовало такой молитве. Очевидно, подобная просьба была неуместной. С тех пор я могу молиться лишь о том, чтобы человек сумел извлечь из своего опыта как можно больше мудрости и глубины исцеления.

Я больше не могу предвосхищать божественное провидение, пытаюсь угадать смысл, причины и последствия болезни. И я просто доверяюсь своему неведению, чтобы оставаться открытым для происходящего и осознавать, что мы обретаем глубинное исцеление благодаря вниманию к жизни и всему, что она в себе несёт.

Наша давняя подруга Вивьен, проснувшись однажды утром, обнаружила, что её юная дочь лежит убитой в соседней спальне. Она не могла простить себя за то, что не пришла на помощь дочери. «Как я могла не услышать? Как я могла не понять, что она нуждается во мне?» Выяснилось, что её дочь уже была мертва, когда мать пришла домой, и что её убили той ночью гораздо раньше, однако рациональный ум кипел от негодования, поскольку не способен был контролировать смерть или защитить любимое существо. В первые месяцы, как рассказывала Вивьен, она почти не в силах была поверить, что спокойно спала в ту ночь, когда её задушенная дочь лежала в соседней комнате. Её тело начало болеть, возобновились прежние физические недомогания. Она говорила: «Мне до смерти плохо от того, что всё произошло именно так». Она сказала, что готова сделать всё, что угодно, чтобы вернуть свою дочь, и это напряжённое стремление находило выражение в её теле и разуме. Но как-то раз, занимаясь медитацией на проживание горя, она осознала, что жизнь никогда не будет прежней. Она позволила громадной боли, заключённой в этой невыносимой для неё правде, проникнуть в сердце и начала открываться исцелению. Она перестала бороться с образами своей задушенной дочери, постоянно возникавшими в уме, она позволила

им заполнить её ум — она плакала, кричала, смеялась и долго говорила со своим погибшим ребёнком, пока наконец не уснула. Она больше не боролась с происходящим, но стала открываться реальности, позволяя боли освобождать сердце — слой за слоем — от прежних привязанностей. Сострадание и исцеление почти просвечивали сквозь её плоть, выжигая разделённость и страх, преследовавшие её всю жизнь. И хотя теперь Вивьен осознаёт, что её дочь никогда не вернётся, она обычно добавляет: «Но никогда она не была так близка к возвращению».

Разные уровни исцеления и те озарения, что возникают в их пространстве, самым явным образом проявились в случае нашего друга Боба, который страдал от хронической боли, вызванной многочисленными переломами, полученными в аварии, случившейся, когда он ехал на мотоцикле несколько лет тому назад. Сначала он долгое время следовал различным медицинским моделям и принимал обезболивающие, чтобы снять боль и ослабить интенсивную телесную реакцию на острые неприятные ощущения, а затем рассказал нам следующее: «Недавно мне посчастливилось вспомнить один старый сон. Мне дали участок земли и достаточно древесины, чтобы я мог построить для себя дом. Но временами мне становилось тяжело, и я думал, что придётся отказаться от этой затеи. При этом я на самом деле много размышлял о доме. Я спрашивал себя, как можно его построить. И что-то во мне говорило: „Просто не забывай, что, если будешь думать о Боге, спина не будет болеть так сильно“. Единственным способом построить дом в глубине лесов, о котором он всегда

мечтал, было постоянно воспевать Бога. Этот метод сработал. Теперь он живёт не просто в доме, а в храме. И Бог поёт, обращаясь к нему. Спина всё ещё даёт о себе знать время от времени, но такие случаи служат ему лишним напоминанием о том, что нужно петь более проникновенно.

Возможно, говоря о просветлённых людях, святых, «посвящённых», мы всего лишь имеем в виду исцелившихся людей — тех, чей ум глубоко погрузился в сердце, кто обнаружил Единого, порождающего многое, кто раскрыл неразделённое, целое. Виктор Франкл в книге «Человек в поисках смысла» говорит, что те немногие люди, что выжили в ужасе концентрационных лагерей, спаслись благодаря служению другим: это были врачи, медсёстры, священники, раввины, по-матерински и потцовски заботившиеся о других люди. Они выжили, поскольку у них была причина для жизни: сама любовь, само исцеление. Они поднялись над болезнью, которая так часто истощала тело. Даже находясь в среде, где они были совершенно беспомощны, где их лишили достоинства и воображаемой независимости, они осознали, что любовь является даром, который обретает дающий. Они поняли, что любовь — это единственный достойный дар. Заботясь о других, мы заботимся о самих себе, проявляем глубокое уважение к бытию, единящему всех нас.

Путь исцеления — это обретение открытости сердца к привязанностям прошлого, в котором сохраняется бдительное осознание настоящего. Это путь домой, возвращение к моменту жизни. Но мы — нечто гораздо большее, чем просто разум и тело, ведь наша

изначальная природа не имеет границ, поэтому её беспредельность невозможно описать. К ней можно только стать сопричастным.

Хотя мы говорим о «вступлении на путь исцеления», безусловно, можно описать это и иным способом. Великий шаман из племени сиу, Чёрный Лось, говорит, что нужно «жить так, будто всё священно». Жить таким образом — значит превращать жизнь в искусство, присутствовать в каждом мгновении, как в последнем миге жизни, совершать каждый свой шаг, как первый. Вдыхать в это малое тело любовь и осознанность, становясь частью большего тела, общего для всех нас. Видеть, что каждый шаг следует совершать легко, без усилия, не укрепляясь в своей самости, не превращая себя в деятеля, отдельную индивидуальность, притягивающую к себе страдание. Жить так, будто всё священно, — значит отпускать своё страдание и позволять искрящейся «таковости» каждого мига нести в себе и направлять каждый следующий шаг.

Когда мы живём именно так, ничто не лишает нас равновесия, ведь нет ничего, что мы отождествляли бы с самостью, с идущим; напротив, всё переживается как священное, как изменчивый процесс, как божественный миг, дарованный для нашего исцеления.

Когда тело, ум и сердце открыты, наши возможности безграничны. Исцеление можно найти повсюду. Каждый шаг бесценен. Каждый шаг становится исцеляющим.

---

## ИССЛЕДОВАНИЕ НЕИСЦЕЛЁННОГО

---

Ты ищешь меня? Я на соседнем сиденье.  
    Моё плечо касается твоего.  
Ты не найдёшь меня ни в ступах, ни в индийских  
    святилищах, ни в синагогах, ни в соборах,  
ни в литургии, ни в пении киртана, ни в ногах,  
    обвитых вокруг шеи, ни в питании,  
    состоящем из одних овощей.  
Если ты на самом деле ищешь меня, то увидишь  
    меня мгновенно —  
Ты найдёшь меня в мельчайшем храме времени.  
Кабир говорит: ученик, скажи мне, что такое Бог?  
Это дыхание внутри дыхания.

~ КАБИР ~

Неудивительно, что некоторым людям так тяжело умирать, если учесть, что большинство почти не живут своей жизнью и избавляются лишь от малого числа своих проблем. Однако за годы работы с неизлечимо больными людьми мы с Ондреа стали отчётливо осознавать одно достаточно болезненное явление. Нас поразило то, с какой готовностью многие люди жаждали уйти из этого мира, насколько многие были измождены жизнью — настолько разбиты, что готовы были «просто умереть и покончить со всем этим». Многие находили, что жизнь невыносимо трудна. Кажется естественным — учитывая обстоятельства, в которых живут большинство из нас, что в минуту смерти нам может быть сложно отказаться от долговременных привязанностей, однако такое жизнеотрицающее стремление к уходу заставило нас обратить внимание на то, что жизненный потенциал этих людей во многом оставался неисцелённым.

Но, конечно, когда мы говорим о подобной склонности к избеганию жизненных неурядиц, мы всегда говорим не о других людях, но о состоянии, присущем каждому из нас. В сущности, подобное стремление

избежать жизни, по всей видимости, препятствует даже самому поверхностному исцелению, а потому с ним нужно справляться как нам самим, так и всем тем, кто стремится к исцелению.

Чувствуя, насколько важно исследовать то в нас, что сопротивляется жизни и, возможно, даже препятствует нашему взаимодействию с болезнью, мы стали задавать каждому новому пациенту следующий вопрос: если бы сегодня вы пошли к врачу и узнали, что вам осталось жить всего шесть месяцев, а затем вас попросили бы письменно перечислить причины, по которым вы хотели бы продолжить жить, то вы могли бы упомянуть о сотнях вещей: о вашем интересе к миру, любви к своей семье и друзьям, стремлении получить больше опыта, осуществить давние мечты, победить давние кошмары, о стремлении наслаждаться этим роскошно прекрасным, часто ослепительно сияющим миром, увидеть своих внуков, ещё большему научиться, пережить все возможные моменты любовной близости, повстречать всех существ, с которыми предстоит встретиться, закончить все проекты, ожидающие завершения, ощутить на себе полный приязни взгляд старых друзей. После того, как вы перечислите все эти причины в колонке А под названием «Почему я хочу продолжать жить», расположенной на левой стороне страницы (страниц может быть сколько угодно), подумайте: если бы вас затем попросили заполнить колонку Б и перечислить все причины, по которым почему-то — пусть это неразумно и даже необъяснимо — вы ощущаете некоторое облегчение в связи со смертельным диагнозом, что бы вы могли сказать? Причины, по ко-

торым перспектива смерти может казаться в чём-то приятной — не из любви к Богу и не из доверия к процессу, но из-за сопротивления жизни, все моменты, когда смерть кажется приемлемой альтернативой, — всё это будет входить в колонку Б.

Заполнив колонку А, подумайте, что бы вы написали, если бы вас спросили, чем хороша смерть? Что бы вы могли обнаружить в самих себе? Почему нет ничего дурного в том, чтобы покинуть этот мир? Много ли утомлённости миром, усталости, горя, смущения, страха, боли, незаконченности, чувства необъяснимой покинутости, беспомощности и безнадежности вы могли бы вписать в правую колонку Б под названием «Почему я был бы не против умереть»?

Мы тратим много своей энергии, пытаюсь заполнить колонку А, подчеркнуть положительные стороны жизни, пытаюсь подавлять своё стремление к бегству. Мы непрестанно в растерянности останавливаемся перед тем фактом, что не можем полноценно ощущать вкус, полноценно осязать, полноценно видеть, полноценно чувствовать запах и ощущать; мы изумляемся, осознавая, что наша так называемая жизнь зачастую во многом является лишь воспоминанием о прошлом. Мы больше размышляем о своей жизни, чем проживаем её. Жизнь из принятия и течения превращается в борьбу и катастрофу. Наше отчаянное стремление не выходить из колонки А становится очередной причиной, ведущей нас в колонку Б. Быть может, наша величайшая боль заключается в недостаточном принятии боли. Сценарий, согласно которому герои «живут долго и счастливо», отравляет наше восприятие,

портит нашу жизнь и отрывает её от реальности. Мы непрерывно ищем счастья вовне, непрерывно ставим свою радость в зависимость от внешних обстоятельств, зачастую мы ограничены переживанием беспомощности и затаённого отвращения, с которыми мы постоянно торгуемся, надеясь на следующее мгновение, а не проживая его.

Всю свою жизнь мы не перестаём заполнять левую колонку — ту грань своего существования, которую можно выразить в одном предложении: «Почему я хочу продолжать жить?» Изложить все причины для восхищения жизнью, всякую жажду и всякий голод, которые нужно утолить, все желания, которые нужно исполнить, — это почти как написать сочинение о том, что ты делал на летних каникулах. Однако вот что интересно: как можно заметить, именно неспособность надолго удовлетворить эти желания или утолить наш голод и жажду часто приводит к апатии и фрустрации, из-за которых начинает заполняться колонка Б. В этой колонке также могут присутствовать некоторые причины, по которым жизнь начинает нас «утомлять». Кстати, эти причины могут указывать, почему мы сопротивляемся исцелению. Может даже случиться, что установки, изложенные в колонке Б, являются своеобразной защитой для болезни, с их позиции болезнь может выглядеть удобной.

Возможно, именно из-за конфликта между этими качествами — стремлением к жизни и отчаянием — возникает эта глубокая усталость, препятствующая исцелению. Изучая колонки А и Б, мы, можно сказать, наблюдаем конфликт между умом и телом, между теми,

кем мы хотим быть, и теми, кем мы боимся стать. На этой неисследованной территории между двумя колонками, между умом и телом, находится область неисцелённого. В эту сумрачную бездну призывается посредник — сердце, то сердце, которое Юнг описывает как «точку совпадения противоположностей». Именно здесь мы отдаём дань благодарного уважения исцеляющей силе внимания и милосердия.

Мы редко изучаем колонку Б. Мы редко принимаем в себе всё. Мы отгораживаемся от очень многих своих сторон. Чувствуя испуг, вину, злость, ненависть к себе — разве мы обнимаем себя и убаюкиваем? Разве мы относимся к себе как к своему единственному ребёнку? Или же мы встречаем свою боль с ненавистью, отвержением, в оцепенении слепоты, из-за которых мы не можем исследовать и исцелить огромную часть нас самих?

Когда мы случайно ударяем молотком по большому пальцу руки, вешая картину, или ударяемся обо что-нибудь большим пальцем ноги, проходя по комнате, как мы относимся к этой боли? Мы прикасаемся к ней с любовью, или с отвращением и неприятием? Обратив внимание на свою реакцию, можно заметить, что очень часто мы машинально встречаем свою боль со злостью и даже ненавистью. Это показывает, насколько сильна наша обусловленность. Именно тогда, когда мы больше всего нуждаемся в собственном милосердии, оно часто оказывается меньше всего доступным. Где эта утончённая чуткость, которая всегда потенциально присутствует, но так редко проявляется? Где её найти? Как — если учесть, что мы по большей части

настроены на избегание боли — убить этого внутренне-го врага, и примем ли мы когда-либо исцеление? Как войти в свою боль с новой мягкостью, без прежней жёсткости и осуждения? Как нам принять боль с милосердием, от которого мы часто отказывались, вынося себе бессердечный приговор, чувствуя, что потерпели неудачу в самом своём существовании?

По нашим наблюдениям, многие люди начинают заново погружаться в жизнь благодаря изучению той стороны себя, которая может в чём-то предпочитать смерть жизни. Вглядываясь в свою скуку и неуверенность в себе, в своё непонимание и глубокое внутреннее осуждение, мы замечаем, что, переживая эти состояния, ум часто хочет устраниваться. Бурная реакция ума на неприятные переживания даёт некоторое представление также о её связи с телесной болью — сокрушительным отрицанием, самоубийственной попыткой не существовать, чтобы не чувствовать, а это и составляет существо колонки Б. Видя природу цепляния ума за своё страдание, мы начинаем отпускать свою извечную боль и воспринимать её с милосердием, так что больше ничто не мешает разрешению давних конфликтов и не препятствует естественному исцелению.

Начиная осознавать, что к этим конфликтам и боли нужно подходить с новой мягкостью, с большим милосердием, мы открываемся исцелению на большей глубине. Нужно с глубоким прощением принять эти заблуждения, пусть даже отстранённость от жизни, наполняющая колонку Б, и не является «добровольной». Это непроанализированная реакция ума на чувство паники и беспомощности, которое часто возникает

в нашей жизни и которое остаётся без всякой поддержки и внимания.

При этом колонка Б или конфликты, которые, как выясняется, порождают войны в нашем уме, — тонко, порой даже незаметно для нашего повседневного сознания, не несут на себе никакой вины. Их не следует осуждать. Все эти конфликты нужно просто видеть. Обвинение — это лишь пример немилосердного отношения к собственной боли, отношения, полного гнева и страха.

Но разве можно исцелиться, обрести целостность, если не начать всем сердцем открываться этим сторонам жизни, которые кажутся нам неприемлемыми или даже недостойными? Поэтому нужно начать анализировать свой ум, сохраняя определённую лёгкость, милосердно, с несколько большим уважением и радостью, наблюдая за теми качествами, которые прежде тысячи раз мешали нам открыть глаза для исцеления. Не позволяйте старым, давно знакомым переживаниям застать вас врасплох, но, прислушиваясь к сердцу, отмечайте страх и сомнение, иронично замечая: «Какая неожиданность!», имея в виду, конечно, что вы совершенно не удивлены. Если вы погрузитесь на такую глубину, ум ничем не сможет вас удивить. Не вызовут у нас удивления и «сорок лучших хитов» ума, эти хорошо знакомые «песни века», непрестанно проигрывающиеся болезненные побуждения, утверждающие себя в нас с незапамятных времён.

Здесь мы снова наталкиваемся на тот факт, что речь никогда не идёт об исцелении других людей, но всегда о своём собственном исцелении. И вот мы ощущаем



себя до боли реальными, без всякого осуждения, чувствуем себя совершенными новичками, продвигающимися шаг за шагом, и наше исцеление становится настолько же глубоким, насколько глубоки наши привязанности и наша боль.

Ничто не должно измениться, чтобы мы обрели целостность. Вопрос не столько в изменении, сколько в милосердном принятии. Нет даже необходимости в том, чтобы испытывать меньше гнева, страха или сомнений. Нет необходимости в том, чтобы испытывать большую любовь, сострадание или становится мудрее. Быть целостным — значит просто погружаться в себя всем сердцем, с глубоким вздохом встречать даже отсутствие любви, даже свою бессердечность.

Всё, что нам нужно сделать, — это с милосердием принять происходящее; кажется, это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Однако исцеления достичь легче, чем мы себе представляем. В свете ясного внимания можно работать с любым явлением — даже с нашей болью и страхом. На самом деле при основательном исследовании ума само внимание исцеляет всё, к чему прикасается. Тогда всё начинает происходить так, как нужно. Глубокое исцеление — самая увлекательная возможность.

В китайской книге мудрости «И-Цзин» о гексаграмме «Войско» говорится так: «Невозможно победить врага до тех пор, пока человек не избавится в себе от того, что презирает в другом». Мы постоянно воспринимаем себя как некоего «другого». Но даже эти слова легко могут быть истолкованы неправильно, ведь, чтобы обрести целостность, нам нет необходимости ни от чего

избавляться. Всё, что нужно сделать, — относиться с милосердием и вниманием к тому, что уже есть в нас, позволить этому быть. Внимание исцеляет.

Быть целостным — значит принимать, действовать без насилия, меняться. Некоторые люди могут воспринимать это как обретение опоры в Боге; другие — просто как доверие происходящему. Перемены приходят сами по себе, а не так, как мы себе воображаем. Часто именно сильная потребность измениться заставляет нас оставаться прежними — пребывать в бессознательности, ощущать свою неполноценность, пребывать в постоянном беспокойстве. Многие из проявлений, к которым мы привыкли, нам не по душе. Нам не нравится наш эгоизм. Мы чувствуем тотальную безнадежность и беспомощность. Мы ощущаем, что обделены милосердием, что нас не принимают.

Открываясь навстречу даже самым болезненным для нашей личности ментальным конструктам, мы получаем возможность переживать безличностную природу, всеобщность процесса, в котором эти содержания пребывают. Отпуская каждую мысль, наблюдая, как она появляется и растворяется на экране сознания, мы начинаем распознавать сам процесс, извечный импульс переживания, пребывающий в безграничности внимания. Даже мимолётный проблеск этого простора, в котором всё пребывает, меняет наше восприятие. Мы ощущаем восторг от безграничности своего бытия и обнаруживаем исцеление, присутствующее всегда, когда мы готовы его принять.

Нет работы сложнее, чем работа по освобождению от своих страданий. Но это и самый плодотворный

труд. Исцелиться — значит увидеть себя в новом качестве — в новизне каждого мгновения, где возможно всё и ничто не ограничено прежним опытом, где мы освобождаемся от привязанности и воспринимаем свои цепляния почти без удивления или осуждения. В просторе нашего бытия каждый миг воспринимается во всей его полноте, независимо от того, что он несёт, — боль или наслаждение. Тогда процесс исцеления становится настолько невообразимо глубоким, что прежде мы и не осмеливались о подобном мечтать.

Этот урок по обретению осознанной, сердечной открытости самым глубоким нашим страданиям — часть общего процесса исцеления. Я хорошо помню, как пятнадцать лет назад я приехал домой после десятидневного медитативного ретрита и был очень рад вернуться «в мир». Следующим утром, когда я спокойно сидел за кухонным столом, попивая чай и наблюдая за восходом солнца, я неожиданно ощутил, как меня переполняет переживание ненависти к себе. Казалось, вес моего тела увеличился с 70 килограммов до 70 тонн. Я был ошеломлён и не мог сдвинуться с места. Это чувство обрушилось на меня, как снег на голову. Раньше я никогда не ощущал настолько сильно, в каком глубоком разладе я пребываю со своим сердцем. В тот момент я почувствовал страх, и мой разум сообразил: «Ага, из-за медитации я сошёл с ума». Благодаря углублению осознанности моё внимание обратилось к той части ума, которая была лишена любви, ощущала себя разобщённой с самой собой и со всем миром. Да, медитация позволила мне снова восстановить связь с теми областями, от которых я отгородился, с болью, которая

была скрыта очень глубоко внутри меня и которую я заталкивал ещё глубже всякий раз, когда отвергал себя и подавлял её. Я позвонил своему учителю в состоянии, близком к панике, ожидая, что он утешит меня и скажет, что всё не так плохо, как я думаю; вместо этого он сказал следующее: «Сядь и ощути запах цветов — они выросли из твоих собственных испражнений. Не уходи от этого состояния ума. Ты приложил много усилий, чтобы увидеть, что в твоём отношении к себе было мало сердечности. Не отстраняйся снова. Войди в эту боль по-новому, с добротой и вниманием». Я смог увидеть защитные механизмы, сопровождавшие меня на протяжении всей жизни. И хотя это переживание было невыносимо болезненным, это был бесценный момент. За ним последовал период, когда я позволил себе погрузиться в исцеление глубже, чем решался когда-либо прежде. В течение последующих двух дней я медитировал, созерцая те свои стороны, от которых всю жизнь пытался скрыться. Я и пальцем не шевельнул, чтобы избавиться от чувства громадной ненависти к себе, которая накопилась внутри. Каждый раз, когда возникало чувство страстного желания или страха, я слышал шёпот в своём сердце: «Не останавливайся теперь, позволь себе исцелиться. Будь милосерден и внимателен». Так я начал учиться более глубокой любви на уровне, выходящем за пределы «я», которое так долго просило о защите и так долго ненавидело себя за это. Этот процесс кто-то мог бы назвать «кризисом исцеления» — нарастанием болезненных симптомов, неотделимым от ясного восприятия травмы — глубинного освобождения пути для жизни, для возвращения в жизнь.

Как отмечает один учитель, «медитация — это оскорбление за оскорблением». А другой учитель добавляет, что «до тех пор, пока тебя можно оскорбить, тебе есть что скрывать». Ведь оскорбить можно никак не бытие, но только наши зависимости и болезни, наши представления о себе. Принятие того в себе, что мы не принимаем, — это часть Великого исцеления, целью которого является обретение целостности и подлинной гармонии с ней, осознание того, что рост зачастую бывает болезненным.

Кстати, если читатель этой книги ошибочно принимает автора за человека, следующего по пути, который больше напоминает плавание по безветренному морю, чем движение сквозь волны и отливы роста, то мне стоит позвать своих детей из дальней комнаты — они расскажут вам, в каком «обезумевшем» состоянии они меня иногда наблюдали. И хотя развитие временами оставляет нас в растерянности и бывает невероятно сложным, едва ли что-то может принести такое же удовлетворение. Ничто не даст человеку такого чувства полноценности и целостности, как соединение со своим сердцем.

Исследование, которое началось с отдельного, ведёт к всеобщему. К источнику исцеления. Изучение нашего опыта позволяет нам в конце концов полноценно жить в настоящем, ни от чего не уклоняясь. Пребывая в происходящем с ясным вниманием и открытым сердцем, так что всё, к чему мы прикасаемся, обретает исцеление. Все наши «проблемы» исчезают в живой истине, присутствующей в каждом миге. Не нужно больше ничего делать. Нет больше никаких ран и никакой неполноценности.

## Дыхательное упражнение на вдох и выдох, медитация «моста»

Это одно из самых простых и эффективных упражнений из известных нам; оно позволяет обрести уверенность в том, что источник исцеления всегда рядом — почувствовать сердце, объединяющее нас всех, единый ум бытия. Это упражнение позволяет переживать связь на самых разных уровнях. Оно может провести нас сквозь ум к тому, что лежит за его пределами. Это упражнение, в котором два человека могут «с мягкостью созерцать» разные уровни близости и принятия, доступные для свободного осознания. Многие наши знакомые используют это упражнение, чтобы углубить близость в отношениях — с возлюбленными, детьми, родителями, болеющими людьми и теми, кому они изо всех сил хотят помочь. Это путь к открытости, благодаря которой мы можем увидеть проблеск изначального простора внутри нас.

Эта медитация выполняется двумя людьми от двадцати до сорока пяти минут. Каждый раз при погружении в эту практику как её продолжительность, так и переживания могут быть разными. Чтобы полноценно ею овладеть, важно как следует познакомиться с переживаниями как человека, дающего эту технику, так и человека, её принимающего, — хотя в глубочайшей точке практики дающий и принимающий растворяются в единстве, к которому так легко прикоснуться, если выйти за пределы разделяющего ума.

Пусть простота этой техники не заставит вас недооценивать её потенциал, позволяющий двоим обрести единство.

Сэнцань, третий патриарх чань, описывает это состояние безграничного, недвойственного сознавания так:

Для объединённого ума, пребывающего  
в гармонии с Путём,  
Прекращаются все самолюбивые стремления.  
Сомнения и нерешительность исчезают,  
И становится возможной жизнь в подлинной вере.  
Одно прикосновение — и мы освобождены от уз;  
Ничто не цепляется к нам, и мы ни за что  
не держимся.  
Во всём пустота, ясность, собственное сияние,  
И отсутствует напряжение силы ума.  
Здесь мысль, чувство, знание и воображение  
Ничего не стоят.  
В этом мире Таковости  
Нет ни самости, ни отличного от неё.

Чтобы обрести непосредственную гармонию  
с этой реальностью,  
Просто скажи, когда возникнет сомнение:  
«Здесь нет двух».  
В этом «нет двух» отсутствует разделённость,  
И всему находится своё место.  
Неважно, где и когда,  
Быть просветлённым — значит вступить в эту  
истину.  
А эта истина не растягивается  
И не уменьшается во времени и пространстве;  
В ней одна-единственная мысль длится десять  
тысяч лет.

В этом упражнении человека, с которым вы хотите установить связь, нужно попросить лечь в удобную позу на кровать или на пол (как ему удобнее) и расслабиться (ослабить ремень, снять очки, спокойно положить руки по бокам от тела, не скрещивать ноги — чтобы поза была открытой) и просто непринуждённо дышать. «Тебе ничего не нужно делать, просто чувствовать происходящее».

Чтобы способствовать осознанию человеком того, что этот опыт, каким бы обыденным или удивительным он ни был, является полностью его опытом, сядьте рядом, но не прикасайтесь к лежащему на полу. Если в ходе медитации человек окажется в пространстве недвойственности, за пределами своего прежнего ума, он не будет думать, что это связано с каким-то вмешательством с вашей стороны, с какой-то наведённой на него магией, но будет ощущать, что оно возникает изнутри и зависит только от него самого.

Сядьте примерно на уровне талии лежащего партнёра, и пусть ваши глаза сосредоточатся на том, как поднимается и опускается его живот на вдохе и выдохе. Попросите этого человека дышать естественно, не контролируя дыхание, не сдерживая и не придавая ему форму, но позволяя себе пребывать в естественно комфортном состоянии. Больше не разговаривайте с партнёром, отступите от своего естественного ритма дыхания и начните дышать так, как дышит он или она. Когда вы замечаете, что его живот поднимается, вдыхайте. Когда замечаете, что его живот опускается, выдыхайте. Полностью откажитесь от своего темпа дыхания и воспримите темп дыхания напарника. Выдыхайте его дыхание в своё тело.

Как только вы настроились на дыхание другого человека, важно не «замыкаться в себе», но сохранять взгляд устойчиво сосредоточенным на поднимающемся и опускающемся животе лежащего на полу человека, чтобы можно было следовать даже за тонкими изменениями внутри его дыхания по мере возникновения и исчезновения различных состояний ума и различных чувств. Даже если вас охватывает переживание невероятного покоя, не закрывайте глаза и не прерывайте связи с вашим партнёром. Пусть ваше внимание будет тщательно настроено на самые тончайшие изменения в движении живота вашего партнёра, чтобы ваше дыхание также могло адаптироваться к этим изменениям.

Сделав несколько вдохов, скажем, восемь или десять, начните впускать его дыхание в своё тело. Совместно выдыхая, позвольте себе с каждым выдохом издавать звук «Аххх». Это прекрасный звук принятия. Пусть с каждым выдохом он всё глубже отзывается в вашем теле, пока дыхание в вашем животе не наполнится им. Важно, чтобы другой человек мог слышать этот звук, чтобы он был различим и ясен. Не уходите в неразличимый для слуха шёпот — он может быть приятным для вас, но рушит связь с вашим партнёром.

Каждый совместный вдох совершайте беззвучно. Когда партнёр, лежащий перед вами, беззвучно делает вдох, из вашего живота, проходя сквозь сердце и выходя через рот, доносится этот прекрасный звук принятия, глубокий выдох освобождения, который ваш партнёр должен слышать как свой собственный. Лежащий человек не должен издавать этого звука.

Как и в случае с другими подобными медитациями, важно адаптировать эту практику под себя — приемлемы любые виды экспериментов. Но когда вы выполняете эту практику первые пять-шесть раз, пусть ваш партнёр остаётся безмолвным, а вы пробудите в себе глубочайший выдох, издавая этот глубинный звук, идущий изнутри, делайте это с максимальным принятием.

Поддерживайте связь с партнёром посредством дыхания, впуская в своё тело его дыхание, издавая на выдохе звук «Аххх» так долго, как вам комфортно. В ходе этой практики могут возникать самые разные состояния ума. Некоторые люди ощущают необъяснимый покой. Другие, двигаясь к этому покою, замечают страх близости, сексуальную энергию, сомнение, возникающие и мгновенно растворяющиеся в дыхании. Просто спокойно пребывайте в этих переживаниях. Однако пусть человек, лежащий на полу, знает, что он или она контролирует происходящее, и в любой момент, когда он (она) захочет закончить это упражнение, ему (ей) достаточно просто безмолвно поднять руку, чтобы вы остановились. Не прилагайте здесь никаких усилий, просто позвольте чуду сердца раскрыться естественным образом и показать глубину нашей общности в бытии.

Многие нашли эту обманчиво простую практику исключительно полезной. Мы знакомы с многочисленными медсёстрами и медиками, работающими в больницах, которые выполняют это упражнение совместно с людьми, испытывающими серьёзную тревогу или напряжение. Если эта практика выполняется совместно

с человеком, который не может заснуть в больничной обстановке, нередко оказывается, что на середине выполнения этой медитации ваш партнёр начинает уютно похрапывать. Пускай. Не делайте поспешных выводов. Пусть медитация станет вашим учителем. Любые предубеждения нужно воспринимать просто как очередную мысль, очередной пузырьёк, проплывающий сквозь переплетающиеся пространства совместной реальности. Некоторые люди говорят, что не могут понять, чьим было чувство, возникшее в определённый момент в ходе выполнения этой практики. После упражнения обсудите то, что происходило на различных его этапах, это часто позволяет связи между людьми стать намного глубже. Это один из аспектов, отражающих потенциал этой практики — потенциал по углублению отношений.

Нам известно, что многие люди, которые работают с пациентами, страдающими от серьёзных заболеваний, применяют это упражнение, чтобы помочь им частично высвободить страх, присутствующий в теле и уме. Судя по всему, это упражнение оказывает воздействие даже на пациентов, находящихся в коме. Стоит сказать, что один из признаков обретения целостности, который отмечался у нескольких пациентов в момент их смерти, заключался в усилении звука выдоха по мере того, как их дыхание становилось всё слабее и слабее, пока наконец последний мягкий выдох не покинул тело, забрав с собой жизнь. Многие заметили, присутствуя рядом с умирающим человеком, что у них есть необычайная возможность прикоснуться к его смерти благодаря глубокому выдоху подлинного

принятия, который сопровождает человека к порогу и позволяет плавно его переступить. У этого упражнения множество практических применений, которые каждый обнаружит самостоятельно по мере совершенствования в практике.

Впуская дыхание другого человека в своё тело, вы, возможно, проявляете по отношению к нему больше душевного внимания, чем когда-либо прежде. Мы едва ли вслушиваемся в каждый слог, который произносит другой человек, и уж тем более не настраиваемся с ювелирной точностью на каждый его вдох, промежуток между вдохом и выдохом, на выдох и тишину, что возникает после него. Благодаря такому глубокому вниманию к другому мы понимаем, что нет необходимости двадцать лет жить в пещере, как отшельник, чтобы уловить проблеск своей подлинной природы. Многие люди, которые до этого никогда не интересовались медитацией, после этого совместного упражнения однажды ночью обнаруживают — будучи в одиночестве, не в силах уснуть, чувствуя тревогу или боль, что им удаётся наблюдать за своим дыханием, освобождаясь от многих вещей с прекрасным выдохом, полным принятия. Они обнаруживают такой покой, о котором они не имели и представления. Действительно, таким образом можно обучать другого человека некоторой форме медитации, глубокому наблюдению за дыханием, подлинному освобождению от привязанностей, которое не требует догм или философии. Истину можно найти в истине этой практики. Что бы вы ни испытывали, переживайте это во всей полноте.

---

## СОПРОТИВЛЯЮЩЕЕСЯ НАПРЯЖЕНИЕ

---

Несколько лет тому назад, во время продолжительного медитативного ретрита, наблюдая за тем, как мысли возникают и растворяются в сознании, я встретился с самим собой, будто со злобющим незнакомцем в тёмной аллее. Однажды после обеда, когда я спокойно медитировал, наблюдая за чувствами и мыслями, ощущениями и видениями, которые растворялись одно в другом по мере развития процесса, ум обратился к себе с замечанием о том, как великолепно идут дела, — так он воображал. В голове пронеслась мысль о том, что я «наконец выше всего этого», а затем волна гордости, вызвавшая тонкое чувство тошноты, охватила мой ум и тело. Неожиданно в сознании появилась одна мысль. Это был образ моей шестилетней дочери, плавающей в бассейне лицом вниз — утонувшей. Затем возник образ моего трёхлетнего сына, голову которого готово было раздавить мощное колесо гигантского карьерного самосвала. Покой, присутствовавший за мгновение до этого, растворился, и возник страх, когда внимание вступило в сферы разума, которые с такой преданностью запечатлел Иероним Босх и в нервической манере описал Кафка.

Чем больше я пытался заставить эти образы исчезнуть, тем болезненнее они становились. Я ощутил жар, и моё тело напряжённо закрылось в защитной позиции. Моя грудь обратилась в камень. В одно мгновение я перестал воображать, что нахожусь выше всего этого, и ощутил такую всеобъемлющую беспомощность, как никогда прежде. Моё тело и мой ум наполнились первобытным ужасом, к которому я до этого не прикасался; пот стал проступать сквозь мою одежду. Интенсивность образов продолжала нарастать.

Поскольку я знал, что можно только пребывать с содержимым ума и ничего больше нельзя сделать, я попытался погрузиться в происходящее, присутствуя в нём каждый миг. Хотя были моменты, когда я воспринимал эти мысли просто как очередные мимолётные представления ума, такие мгновения ясности были малочисленными и редкими. Над ясностью постоянно брало верх прочно укоренившееся сопротивление и глубоко заложенное стремление защититься, изменить ситуацию, исправить происходящее. Да, ко второму часу моих попыток пребывать с этими образами мне приходилось каждые десять или пятнадцать минут подниматься, чтобы сходить в туалет, — эти видения буквально заставляли меня «писать от страха».

Созерцая силу негативной привязанности, страха и ненависти к этим образам, я стал понимать, что моё отстранение от них с неизбежностью заставляло их снова возникать. Прежнее чувство простора целиком исчезло в инертности моего сопротивления. Внимание взрывалось в отождествлении с этими пугающими мыслями. К концу третьего часа моя одежда насквозь

пропиталась потом, становилось ясно, что мне ничего не остаётся, кроме как впустить эту боль, как можно полнее войти в самую её сердцевину. В моём уме эхом пронеслись слова Руми, великого поэта-суфия: «Для человека, любящего Бога, его вода становится огнём!»

Просто присутствовать в этих образах хотя бы долю секунды было сложнее, чем всё, что мне когда-либо доводилось делать, — всего лишь вдох, промежуток между вдохом и выдохом, медленное освобождение дыхания, свободно наполняющего собой тело. Очевидно, именно моя борьба с этими образами притягивала их обратно. Моё сопротивление было моим мучением. Причиной моего страдания было замыкание ума в боязливой ненависти к содержанию этих мыслей. Я не мог воспринимать ничего, кроме своего страха и сопротивления, и мне стало ясно, что если у меня есть какая-либо цель — даже если такой целью является избавление от этих мыслей — она только породит ещё больше страдания. Чтобы обрести покой, мне пришлось отказаться от представления о покое, а особенно — от представления о себе как о реализованном практикующем, и полностью открыться сопротивлению, которое препятствовало более глубокому исцелению.

В ходе дальнейшего исследования этой боли и сопротивления — напряжённости тела, лихорадочности ума, когда я просто делал вдох за вдохом, вокруг этих образов стало возникать некоторое пространство. Постепенно стало устанавливаться безоценочное внимание. Когда я позволил сопротивлению просто присутствовать как предмету исследования, боль стала таять в уме, лихорадка спала. Сопротивление стало

растворяться. И в конце концов вниманию открылся прямой доступ к самим образам, поскольку ему больше не препятствовал внутренний неизученный страх и ощущение беспомощности. Постепенно я смог отпустить своё цепляние, своё неприятие и просто быть в этой боли.

Я обнаружил, как незнакомая мне нежность и чистосердечное принятие устремляются к боли в моём теле. Я начал наполнять любовью сами образы моих умирающих детей, ни за что не держась, ни за страх, ни за долг, ни за растерянность и горе. Я позволил себе умереть, обретя любовь, которая так естественно прикоснулась к моей боли. Я учился тому, что «отпустить» значит просто «оставить как есть», направляя любящее принятие в самое сердце непонимания.

Когда я находился максимально близко к сердцевине привязанности, изо всех сил сосредоточивая внимание, передо мной возникло видение — я увидел лицо, глаза его излучали свет глубокого сострадания и милосердия. Это был тот свет, что сияет в глазах новорождённых младенцев и самых сострадательных святых. Этот образ, обращаясь ко мне голосом, звучащим из сердца, сказал: «сохранять мягкость взгляда, видеть так, как видит Бог, видеть сердцем». Смотреть на ожесточённые цепляния старого ума, на эти пугающие картины с божественным милосердием и глубокой человеческой осознанностью. И хотя образы то и дело продолжали появляться, наблюдая их со спокойствием, я смог увидеть, что боль не ограничивает любви, что, действительно, такое видение страдания, избавленное от сопротивления, пробуждает милосердие



и сострадание. Каждый предмет ума и тела, который мы воспринимаем с мягкостью, благословен. Когда мы смотрим на мир, на наши страдания взором, полным любящей доброты, в нашем сердце появляется место для исцеления.

Хотя моему телу было немного прохладно из-за промокшей от пота одежды, оно снова стало расслабляться, погружаясь в пространство происходящего, так что образы таяли в чутком внимании. Тяжесть ума и тела, отождествление с сопротивлением и страхом постепенно растворялись в мерцающем поле света, где образы трепетали и зажигались, как снопы искр, озаряя пустоту. Цепляние исчезло. Глубинная тишина снова восторжествовала. Там, где я уже не цеплялся судорожно за эти препятствия, ко мне вернулось чувство чистого бытия, и всё, включая даже мимолётные пугающие образы, спокойно пребывало в обширном пространстве непривязанного ума и открытого сердца.

Тогда я впервые ощутил, что любовь обладает силой растворять боль и восстанавливать равновесие ума и тела. Несколько дней спустя на этом же ретрите моя боль в горле вылилась в стрептококковую инфекцию. Помня преподанный мне ранее урок, я сосредоточился на ощущениях в горле и направил мягкое внимание в самый центр боли в воспалённых тканях, которая менялась каждый миг. Через двадцать минут я стал чувствовать себя лучше. Три часа спустя моё горло совершенно выздоровело, и не осталось ни малейшего неприятного ощущения.

Позднее я осознал, что это был один из первых моментов, когда я принял болезнь с достаточной любовью,

чтобы непосредственно установить с ней связь. Пожалуй, тогда я впервые просто позволил болезни быть такой, какая она есть, вместо того, чтобы пытаться сопротивляться и противостоять ей. Спокойно изучая и отпуская сопротивление, которое плотно охватывает неприятные ощущения в уме / теле, мы выходим на новый уровень, а наша боль становится более открытой для исцеления.

С течением лет стало очевидно, насколько простой и естественной является истина, присущая процессу направления любви и осознанности в область душевной или физической боли. Действительно, когда мы ранены, наша рука естественным образом стремится прикоснуться к ране или ссадине — это бессознательное действие отражает глубинную сознательную попытку запустить исцеление и облегчить боль, с мягкостью прикоснувшись к закостеневшей области ума или тела.

Такое глубинное знание тела концептуально выражено в «теории ворот» (Gate Theory). Согласно наблюдениям, мягкие прикосновения в области тяжёлого ранения могут запутать болевые импульсы, проходящие сквозь «нейронные ворота»; благодаря этому явлению более слабые ощущения способны замещать более сильные, постепенно захватывая их пути передачи сигналов болевым рецепторам в головном мозге. Эта инстинктивная реакция — дотронуться до страдающей части тела, передав ей более мягкие ощущения, определённым образом указывает на фундаментальный исцеляющий характер милосердия и сознания.

Доверяясь глубинной интуиции, что лежит прямо за гранью прежней привычки ума к бегству, мы обнаруживаем, что, прикасаясь к болезненной области с милосердием, можно уменьшить страдание. Относиться к неприятным ощущениям с милосердным вниманием — значит смотреть на них с мягкостью. Смотреть же с мягкостью — значит принимать жизнь с бесстрастной добротой и открытостью, которая оставляет в исцеляющем сердце место даже для наших самых глубоко укоренённых привязанностей. Воспринимать ум с мягкостью — значит развивать умение прощать. Видеть тело с подобной же мягкостью — значит испытывать доброжелательную радость. В мягком взоре отражается мир, полный покоя и исцеления.

## 7

# ЭТОТ МОСТ — ЛЮБОВЬ

Как сказал один учитель, «ум создаёт бездну, а сердце пересекает её». Сердце — это мост. Это шёпот таковости, лежащей в основе всего. Чтобы войти в эту реальность, нужно отпустить мысли и чувства, которые, подобно сити, лишь частично пропускают милосердие и прощение, отпустить сопротивление, боязливые сомнения, которые склоняют сознание к отождествлению с нашими неисцелёнными сторонами. Мы позволяем своему уму плыть в сердце.

Чтобы от берегов «своей боли» прийти к побережью «боли вообще», нам нужно пересечь реку забвения, непрерывно памятуя о своей истинной природе и об исцелении, всегда ожидающем, что мы с ясностью вступим в настоящее. Плата за переправу — любовь и непрерывное памятование, отказ от своего страдания, облегчение ноши, лежащей на наших плечах. Подобно кораблю, которому необходимо избавиться от тяжёлого груза, чтобы пройти сквозь бурные воды, мы с милосердием и осознанностью приступаем к освобождению от пут своих привязанностей, отпускаем всё, что препятствует движению вперёд.

На середине моста мы встречаем сборщиков платы за переправу под масками Будды и Богоматери, под маской смерти и нового рождения, и нас просят положить своё страдание в общую тарелку и передать этот ободряющий дар человеку, стоящему за нами в очереди.

Когда ум чист, мы можем видеть насквозь весь путь, ведущий к сердцу. Осознавая, что всё, кажущееся таким устойчивым, — мысли, чувства, само тело, на самом деле непрестанно меняется, мы наблюдаем за происходящим, как полные новички, когда сопротивление тает и почти не препятствует нашему спокойному продвижению вглубь, мы выходим за пределы своего страдания, пересекая пропасть между неисцелённым и вечно целостным. Любовь — последний элемент формы, переносящий нас к бесформенному, качество ума, которое отражает природу сердца и является сущностной связью этих двух. Когда любовь наполняет ум, ум открывается сердцу. Это ключ, позволяющий восстановить эту связь, которая переживается как чувство реализации и целостности. Когда мы направляем милосердное внимание на душевную и физическую боль, восприятие ситуации меняется. Настоящее мгновение погружается в принятие, как в воду — впитывающую, уступающую.

Когда мы говорим о том, что свои неисцелённые стороны следует встречать с любовью, а не с ненавистью, нельзя пройти мимо слова «любовь» без более глубокого анализа того, что имеется в виду. Любовь — это естественное состояние, которое раскрывается, когда исчезает всё остальное, это мерцающее сознание, которое принимает все явления с равной открытостью

и интересом. Всё, что мы считаем самостью, только умом, чем-то особенным или отдельным, остаётся неисцелённым, не участвующим в течении бытия и изолированным на мельнице становления, появляется ещё больше собственного «я», ещё больше страдания. Любовь разрушает эту изоляцию. Любовь возвращает неисцелённые части в поток, где они могут раствориться, будучи восприняты глубинами исцеляющего сердца.

Когда мы говорим о любви, мы имеем в виду не эмоцию, называемую этим именем, эти непрестанно меняющиеся взаимоотношения ума, наполненного разнообразным содержимым, и открытости сердца, которые в огромной мере зависят от внешних обстоятельств. Это не отношения между «мной» и «другим». Это чувство изначальной связи между нами, ведущей за пределы двойственности к единству бытия. Говоря о любви, мы имеем в виду не просто состояние ума, но, скорее, состояние всепронизывающей таковости. Любовь — не то, чем мы становимся, но кем мы уже являемся.

Многие используют слово «любовь» для описания своих отношений с другим человеком, этого непрестанного дарения услуг и внимания в надежде на то, что с другой стороны наши усилия подобным же образом вознаградят. Так называют эмоциональную ранимость, которую проявляют лишь тогда, когда ощущают, что это безопасно. Осторожную привязанность, переплетающуюся с недоверием и эгоистическими интересами. Но что парадоксально — и прекрасно: хотя эмоциональная любовь, по всей видимости, закладывает фундамент для неразрешённых проблем, сущностная

любовь, о которой мы ведём речь, это переживание чистого бытия, вносит целостность в пропасть личностного и разделённого. Именно любовь выводит за пределы «любви», за рамки ограничений, помогает разобраться с нашими проблемами. Ведь разобраться с проблемами означает перестать воспринимать отношения как «делку»; это не сведение счётов, не обмен твоего «понимания меня» на моё «признание тебя», здесь, напротив, мы перестаём воспринимать другого человека как отдельного и прикасаемся к нему или к ней с чувством прощения и милосердия. Теперь мы не столько вовлекаемся в «индустрию отношений», сколько отдаёмся процессу взаимного общения. Разрешение проблем, связанных с другими людьми, позволяет нам обрести собственную полноценность, это первый и последний шаг на пути исцеления.

Любовь — это наша истинная природа, право, данное нам от рождения. Выйти за пределы ограничений и установок — значит пережить своё чистое, не закреплённое, неискажённое сознание. Чистый ум и чистое сердце едины. Это бытие вне различий, то, что извечно связано со всем, бессмертное.

Всё, что мы видим, — мы сами. Словами Кришнамурти, «наблюдаемое — это наблюдатель». Мы видим лишь сквозь призму того, что и как мы воспринимали раньше. Даже само восприятие обусловлено. Всякая мысль стара, в лучшем случае она самобытна, и лишь изредка в ней есть что-то творческое. Чтобы ясно воспринимать реальность с исцеляющей осознанностью, нужно выходить за пределы фильтров и схем старого ума, преодолевать обусловленность. Нужно видеть

по-новому, проявляя подлинную и неограниченную восприимчивость.

Именно здесь мы обнаруживаем истинную природу безусловной любви, любви, выходящей за пределы ума, любви, лежащей в основе бытия. Это не личностная любовь, когда мы говорим: «я люблю тебя», но безличное, хотя и непрестанно пребывающее в связи с другими, состояние бытия, которое само есть любовь. Это не состояние, возникающее между двумя существами, но состояние в самом бытии. Когда я нахожусь там, где есть любовь, и приходишь ты, тогда мы вдвоём пребываем в любви. Тогда я переживаю любовь вместе с тобой — у меня есть не любовь к тебе, но любовь с тобой. Это исцеление, которое выходит за пределы индивидуального отдельного страдания и сливается с всеобщим движением свободного пространства, воспринимаемого как единство бытия, как сама любовь.

На самом деле я немного сомневаюсь, стоит ли пользоваться такими фразами, как «безусловная любовь», поскольку мы уже очень сильно ограничены рамками слов. Я наблюдал, что это понятие порождает множество заблуждений и страданий. В сущности, выражение «безусловная любовь» — нечто среднее между противоречием в терминах и тавтологией. Безусловное — это и есть любовь. То, что один называет «безусловной любовью», другой может понимать как космическое сознание, а третий — просто как ясное внимание. Но когда я слышу, как кто-нибудь говорит: «Я испытываю безусловную любовь к этому существу», то чувствую, что этот человек заблуждается и неверно понимает, о чём говорит. Человек не испытывает

безусловной любви к другому существу. Человек сам есть безусловная любовь. И когда он пребывает в этом месте любви, он «влюблён» во всё, что приближается к нему. Любовь не направляется из самости к другому, но является целым, частями которого является каждый.

Безусловная любовь — это наше собственное бытие, когда мы с доверием освобождаемся от всего прочего. Человек не становится безусловно любящим, скорее, в самом основании своего бытия он обнаруживает безусловный простор бытия, обнимающий всё с уважением и любящей добротой. Эмоциональная любовь может подарить самые разные переживания связи с другим, но исконная любовь бытия приводит к сопричастности, к бессловесному переживанию единства.

Идея безусловной любви удерживает слишком многих в уме, в рамках старых установок, а не позволяет им свободно погрузиться в своё сердце.

Подобно истине, безусловная любовь — не то, за что человек может держаться, но лишь то, в чём можно присутствовать, пребывая в свободно текущем сиянии мгновения. Если человек использует идею безусловной любви как относительную позицию для оценки, он будет вечно блуждать в уме, пребывая в разделённости.

Досадно, что у нас есть всего одно слово — «любовь» — для описания как причуд эмоциональной жизни ума, так и неизменной природы нашего истинного бытия. Неудивительно, что возникает так много заблуждений. Наша личностная любовь то есть, то её нет, она то доступна нам, то скрыта — в зависимости от переменчивой погоды сердца. Позвольте мне снова отметить, что здесь под любовью подразумевается

не просто состояние ума. Скорее, любовь — это состояние нашего бытия, которое раскрывается, когда мы выходим за пределы ума, за пределы обусловленности к незамутнённому переживанию нашей сущностной природы, за пределы своих симпатий и неприязни, своего цепляния за удовольствие и боль. «Безусловная любовь» может быть обманчивым понятием, которое во многих случаях подпитывает «ненасытность» ума, самоосуждение и бессердечие, которое мы проявляем по отношению к многочисленным явлениям своей жизни.

Но, конечно, порой наше сердце бывает закрыто. Действительно, многие испытывают некоторую грусть, когда в процессе исследования любви обнаруживают, что зачастую их чувства обусловлены и ограничены. Многие осуждают себя за то, что любят недостаточно.

Однако когда мы воспринимаем свою жизнь и мир с несколько более бдительным вниманием и глубоким состраданием, то понимаем, что среди страдания и заблуждения, конфликтов и попыток бегства даже краткий миг любви — это чудо. Удивительно уже само по себе то, что мы в принципе можем проявлять любовь. Действительно, каждое мгновение любви чудесно и является невероятной благодатью, если учитывать условия, из которых она произрастает. Мы должны от всей души хвалить себя за каждое мгновение такой открытости, а не впадать в самоуничижение из-за мгновений, когда наше сердце закрыто.

На самом деле, чтобы полностью открыться сердцем, нам нужно принимать даже те моменты, когда наше сердце закрыто. Нужно принять неприятие, чтобы

изучить его природу. Это исцеление, ведущее в сердце, — процесс милосердного признания как своей открытости, так и своей закрытости. Это прикосновение с чувством прощения даже к тем своим сторонам, которые мы не способны простить. Стоит сказать, что чем шире открывается сердце человека, тем отчётливее он ощущает, когда оно закрывается. Так, каждый миг закрытости кажется гораздо более явственным, чем прежде, поскольку с каждым шагом к большей открытости увеличивается расстояние, которое требуется преодолеть сердцу, чтобы закрыться, в такт с естественными отливами и приливами нашего роста. Я не знаю ни одного человека, чьё сердце было бы открыто постоянно, но я знаю многих, кто понимает, что проявлять сострадание всегда уместно, хотя временами ум может утрачивать ясность. Имейте милосердие к своей немилосердности. Ничего не обделяйте исцелением.

Поэтому давайте не будем воспринимать любовь как идею о том, какими нужно быть, как очередное оправдание для того, чтобы уйти из сердца; напротив, давайте видеть её как выход к своей потенциальной подлинной сущности, обретаемой, когда мы исцеляемся до самых оснований своего бытия. Это доверие, глубокая уверенность в своей подлинной сущности.

Когда Будда впервые странствовал по деревням Северной Индии, открывая людям озарения, возникшие у него в ходе глубокого освобождения от всего, препятствовавшего проявлению его изначальной природы, он, как гласят письменные источники, сказал, что один из величайших полученных им уроков касается не просто возможных путей обретения свободы, но по-

нимания того, что свобода возможна в принципе. Если единственное, чему учится человек, — это вера в то, что обрести целостность, исцеление и просветление возможно, у него появится доверие к жизни, которое побудит его к исследованию жизни и более глубокой вовлечённости в неё. Величайший урок Будды заключался в том, что освобождение от страдания можно обрести в любое мгновение.

Да, и ответ на первый вопрос Робин: жить или умереть? — можно отыскать не в смерти, а в жизни. Кабир говорит: «То, что есть сейчас, мы найдём и тогда». На самом деле этот вопрос можно было бы переформулировать: как можно использовать всякую нашу данность как средство для исцеления, включая наш страх, сомнение, рак, неизбежную смерть? Печально, что многие существа начинают задаваться этим вопросом лишь тогда, когда у них обнаруживается рак, СПИД или какое-нибудь опасное для жизни заболевание; тогда понятие «исцеление» впервые попадает в поле их внимания. Исцеление не может быть тем, чего мы ищем лишь во время болезни. Исцеление становится образом жизни.

Когда мы встаём на путь исцеления, ведущий к сердцу, прежние конфликты воспринимаются как богатая и плодородная почва, позволяющая уму проникнуть в то, что порождает страдание и позволяет нам выходить за его пределы. В процессе исследования ума, тех качеств, которые ведут к закрытости сердца, мы обретаем более глубокое освобождение от обусловленности, от старых привязанностей, лишаем притягательной силы наше непрестанное и механическое отождествле-

ние со всем, что проходит сквозь ум и тело. Наблюдая за умом, мы понимаем, кем мы не являемся, и вступаем на новую территорию сердца. Ведь именно в сердце, на глубоком вдохе, противоречия разрешаются миром, а болезни и страдания, сопровождающие нас всю жизнь, могут рассеяться в трепетной восприимчивости безграничного бытия.

Когда мы пересекаем мост, выходим за рамки защит и того, что препятствует исцелению, за рамки ненависти к себе и осуждения, которые так долго не позволяли нам окончательно исцелиться, мы погружаемся в сердце, и вопрос «жизнь или смерть?» исчезает. Всё переживается как жизнь, включая и саму смерть. Все подобные пары противоположностей воспринимаются просто как излишне отчётливые точки в процессе спиралевидного движения.

Однажды кто-то спросил: «Какова плата за переход этого моста?» Плата за переход на другой берег цели — отказ от своего страдания. Этот переход через мост и есть то, что зовётся исцелением; каждый из нас совершает его ценой отождествления со «своей болью». В том числе это может значить, что наша жизнь уже никогда не будет прежней.

## Введение в медитацию на открытости сердца

(под руководством ведущего)

В суфийской традиции есть высказывание, которое гласит: «Побеждай любую возникающую горечь, ведь ты

не смог достойно принять величие боли, которая была тебе доверена. Подобно матери мира, которая несёт в своём сердце боль всего мира, каждый из нас — часть её сердца, и потому нас одарили определённой мерой вселенской боли. Ты участвуешь в полноте этой боли. Ты призван встречать её с радостью, а не с жалостью к себе.

Секрет успеха: преврати своё сердце в орудие преобразования вселенского страдания в радость».

Боль раскрывает глубинные внутренние привязанности — страх, сомнение, давно игнорируемое стремление к контролю, определяя неудовлетворённость, присутствующую в нашей жизни. Поэтому исследование, участие в болезни сердцем, даёт телу и уму свободу для исцеления.

Стольким людям принесло пользу углубление милосердия и сердечности, с которыми они прикасались к своей болезни. Многие, кто встал на путь исцеления из-за упорных призывов со стороны тела, вскоре сталкиваются с тяжёлыми переживаниями ума, благодаря которым боль оказывается в изоляции. Именно через работу с телесным заболеванием многие люди осознали глубокую разделённость и изолированность некоторых сторон своего ума. Сосредоточившись на разделённости, мы обнаруживаем в своей боли универсальность — как в её душевной, так и в телесной форме.

Воспринимая неприятные ощущения в уме и теле в качестве инструментов, позволяющих нащупать природу нашей обусловленности, ощутить тысячи других тел, в этот же миг переживающих нашу боль, мы

настраиваемся на совместный опыт настоящего. Всем сердцем вовлекаясь в свои страдания, мы ощущаем, насколько универсальны наши беды. И обнаруживаем, что мы не одиноки. Мы — часть гигантской волны опыта, несущейся сквозь океан человечества.

Многие находят, что эта медитация помогает освободиться от изолированного отождествления с болью. Вступая на путь исцеления, человек начинает с того, что позволяет своему сердцу милосердно принять давние страхи и извечные привязанности. Когда мы осознаём, что все мы совершаем труд, ради которого пришли в этот мир, путь исцеления становится путём жизни.

## Медитация большого сердца

Совместное переживание болезни и исцеления

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Займите удобное положение.

Спокойно сядьте или лягте, как вам удобнее.

Сосредоточьте своё внимание на теле.

Просто ощущайте, как вы сидите. Почувствуйте тело, в котором живёте.

Переживайте телесные ощущения с ясным, мягким сознанием.

Отмечайте, как меняется характер и интенсивность ощущений в зависимости от участка тела. Некоторые ощущения приятны. Некоторые неприятны.

Пусть внимание остаётся сосредоточенным на уровне ощущений, наполняющих тело.

Отмечайте любое чувство «я», «меня» или «моего», сковывающее неприятные ощущения. Напряжение, привязанность к «моему страданию».

Не давайте ничему оценок. Просто отмечайте любое напряжение или страх, удерживающие боль в теле.

Пытается ли тело отключиться от неприятных ощущений?

Сжимается ли тело вокруг боли, подобно кулаку?

Кажется ли вам, что нечто «привязывается» к неприятным ощущениям?

Отмечайте любую склонность следовать за приятными ощущениями и отгораживаться от неприятных.

Наблюдайте за естественным отвращением к неприятному. Сосредоточьтесь на сопротивлении как таковом.

Исследуйте текстуру, плотность, природу стены сопротивления, ограждающей сердце от погружения в ум и тело.

Когда внимание начнёт взаимодействовать с неприятными ощущениями, расслабьте тело, позвольте ощущениям просто присутствовать. Пусть кулак разожмётся, и проявятся тонкие ощущения, возникающие каждый миг. Пусть в сознание входят постоянно появляющиеся тонкие ощущения, возникающие в теле, полном боли.

Почувствуйте это тело. Пусть внимание исследует разнообразные ощущения, из которых оно состоит.

Представьте себе тела всех других людей, находящихся в разных точках мира и переживающих такую же боль, что и вы. Не принимайте их боль, но исцеляйте



её своим спокойным милосердием. Ощущайте тело, наполненное болью, разделяемое множеством людей.

Ощущайте, как десять тысяч других людей телесно переживают такие же ощущения в этот самый момент.

Переживайте это неприятное ощущение не просто как «свою боль», но как «боль вообще». Спокойно ощущайте «всеобщую боль» в «общем теле».

Ощущайте, как тысячи детей, женщин и мужчин в этот самый миг переживают такую же боль в теле.

Мягко позвольте боли пребывать в теле, общем для нас всех.

Отпуская фиксацию на боли, с чуткостью расслабляясь, давая возможность ощущениям пребывать в совместном теле, начните постепенно принимать боль.

Не торопитесь. Теперь, когда вы с мягкостью относитесь к тому, к чему так часто относились с жестокостью, для спешки нет места.

Ощутите, как переживает это мгновение женщина, в одиночестве лежащая на боку в землянке, как эта же самая боль наполняет её тело.

С милосердным вниманием прикоснитесь к страданию мужчины, который не может подняться со своей постели, не в силах заснуть.

Вообразите себе ребёнка, тело которого полно таких же переживаний, который застывшим взглядом смотрит в светящийся потолок своей больничной палаты, задавая себе вопрос: «Почему я?!»

Пусть их боль будет исцелена вашим милосердием и вниманием, которые прикасаются к тому же ощущению в том же теле.

Примите их переживания с благодатным милосердием. Почувствуйте, как совместное тело расслабляется и расширяется, входя в простор совместного сердца.

Почувствуйте радость связи с другими, где никто не одинок, где единое тело воспринимается единым сердцем.

Пусть чувство бытия станет просторнее. Вы не одиноки в боли, но едины со всеми, кто переживает болезненные ощущения. Встречайте настоящее с милосердием и добротой. Почувствуйте, как новая нежность возникает по отношению к вашей собственной боли, ко всякой боли вообще.

Пусть ум будет таким, какой он есть.

Пусть образы приходят и уходят.

Почувствуйте всех тех людей, которые присутствуют вместе с вами в этом мгновении, — где совместные ощущения пребывают в едином теле.

Не нужно ничего делать, просто принимайте это общее мгновение.

Переживайте все эти тела в своём едином сердце, в едином для нас милосердии. Пусть возникают образы. Позвольте себе с чуткостью их изучить. Позвольте им исчезнуть. Пусть каждый миг исцеление затрагивает всех. Прикасайтесь к вашей боли с милосердием, чтобы освободиться от мировой боли.

Мягко принимайте это тело, как если бы в нём заключались все тела.

Пусть эта удовлетворённость пребывает в умиротворённой плоти, в открытом уме, в просторном сердце, исцеляйте мир, прикасаясь к настоящему мгновению с милосердием и осознанностью.

Ощутите единый опыт общего сердца.  
Сейчас всё едино.

Есть лишь ощущения, беспрепятственно наполняющие тело.

Пусть сознание примет в себя все тела, исцеляясь в величии Большого сердца.

Пусть ваше сердце сольётся с сердцами всех тех, кто разделяет большое тело.

Полностью примите ощущения, позвольте им пребывать в совместном теле. Чтобы наполнить этот миг исцелением — с милосердием и любящей добротой.

Чувствуйте это. Позвольте этому быть.

Чувствуйте это. Отпускайте.

Делайте каждый вдох в едином для всех нас теле.

Чувствуйте это дыхание, наполняющее большое тело.

Пусть происходит вдох. И пусть происходит выдох. В расслабленном теле.

В едином теле.

В обширном сердце, слитом со всеми сердцами.

В этот миг, когда вы принимаете свою боль всем сердцем, оно открывается для всеобщего исцеления.

Прикасаясь с милосердием и любящей добротой к общей для всех боли, мы обретаем исцеление, ради которого каждый из нас пришёл в этот мир.

## 8

# СОБРАТЬСЯ С ДУХОМ

В древнекитайском искусстве каллиграфии символ, обозначающий ум, пишется так же, как символ, обозначающий сердце, — «синь». Ведь, когда ум подобен чистому небу, переживается только сердце; и когда сердце открыто, в уме нет препятствий. Сердце и ум кажутся разделёнными только уму. Для сердца все вещи едины.

Многие говорят, что по мере приближения к сердцу высвобождается немало эмоций и чувств — печаль, гнев, горе, страх и сомнение. Некоторые полагают, что эти эмоции присущи сердцу. Но на самом деле это сгустки ума, образующие броню, которую внимание должно миновать, чтобы вступить в простор сердца. Эта броня состоит из подавленных эмоций, из неразрешённых проблем ума. Из отброшенного, нерешённого, неисцелённого. Это чувства и состояния ума, подавленные за годы притворства и избегания.

У каждой эмоции, каждого состояния ума есть соответствующий телесный паттерн проявления; точно так же у неё имеется совпадающий с ним сценарий ума. Существуют явные мысли и связанные с ними образы, которые выражают их внутреннюю природу. Такие

мысли являются в словах и образах, и их форму сложно ухватить. Однако эмоции и чувства, давшие им импульс, несколько сложнее заметить при первом их возникновении. Чаще всего мы уходим в мысли до того, как нам удаётся пережить эмоцию саму по себе. Но если мы непрестанно помним о необходимости присутствовать и анализировать, то начинаем совершенно по-новому относиться к своим эмоциям. Больше мы не боимся их и не подгоняем их под раздробленный образ своего воображаемого «я», но, напротив, с искренностью к ним подходим, прикасаемся, пробуем их на вкус, изучаем.

Эмоции — это окрашенные в разные цвета линзы, сквозь которые мы воспринимаем мысли и реальность.

К примеру, мысль о розе, воспринимаемая сквозь линзу эмоции радости, выглядит так: «Ах, роза!» Роза — это её хрупкость, цвет, текстура. Но та же самая мысль о розе, воспринимаемая сквозь линзу гнева, выглядит так: «Чёрт бы её побрал, эту розу!» Это шипы, угроза, чистый гнев.

Когда мы тщательно изучаем эти линзы, реальность, находящаяся прямо перед ними, перестаёт искажаться.

По мере преодоления своих защит на пути к обретению спокойствия мы изучаем свойства ума, которые многие ошибочно принимают за свойства сердца. Сердце не блуждает в разделённости. Оно видит гнев, но не злится. Оно всегда милосердно и во все времена исполнено любви. Это внутреннее существо ума, проявляющееся, когда уходит разделённость и переживается только чистое сознание, которое есть чистая любовь. Это безграничное пространство, стоящее выше

определений, истинная природа человека, изначально целостная и свободная от ран.

Открыться сердцем травме или болезни означает принять их с любовью. Линзы привычного цвета — страх, ужас и ненависть, которые искажают наше восприятие болезни, нужно осознанно отмечать, встречать их с лёгким сердцем, как старых знакомых: «Какая неожиданность, снова страх, снова злость». Извечная реактивность старого ума пребывает в новом изумлении перед возможностью свободы. Со временем человек учится сосредоточивать чуткое, сердечное внимание на искажающих факторах.

По мере того, как мы развиваем способность к сострадательному исследованию, мы начинаем переживать исцеляющую связь с дисгармоничными явлениями ума и тела. Открывшись возникающим ощущениям — расслабляясь, сосредоточиваясь, изучая их, человек оказывается в уме и теле в миг, в котором разворачивается жизнь, в «именно так».

Не дожидаясь, пока болезнь победит нас, а груз старых отождествлений выйдет на поверхность, можно использовать свою «фоновую» боль, свои ежедневные разочарования и обыденные страхи для того, чтобы практиковаться в исцелении. Тогда временный кашель, кратковременная головная боль, случайная ссадина становятся предметами сосредоточения сердца, благодаря чему расширяется путь, ведущий в глубину. Мы открываемся своей ежедневной маленькой смерти, чтобы освободить пространство для неизбежно надвигающейся большой смерти. Когда в зрелом возрасте мы с открытостью относимся к своим ежедневным

недомоганиям и болям, связанным со старением, это позволяет нам избежать того, чтобы проснуться однажды утром и с удивлением обнаружить свою старость. Так наша жизнь может всё больше и больше проживаться через сердце, а не навязываться нам из тела. Такая практика становится нашим самым увлекательным занятием на каждый день.

Но прежде, чем проявлять такую заботу о самих себе или о ком-либо ещё, нужно исследовать, что значат слова: «Врач, исцели самого себя!» Хотя мы и не «исцелённые врачи», именно путь исцеления придаёт жизни такое богатство и освобождает место для любых ещё остающихся привязанностей и страхов. Ценность пути, по которому мы следуем, настолько очевидна, что едва ли можно хотеть, чтобы что-то было по-другому. И даже эти желания однажды отяжелели, став нашими величайшими страданиями и трудностями, — их встречает новая мягкость, готовность оставаться с тем, что есть, открытость к исцелению.

Относясь с любовью к себе, мы относимся с любовью ко всем. Желая исцеления другим, мы сами исцеляемся. Отпуская то, из-за чего закрывается сердце, — заблуждения и старую «накипь» ума, мы открываемся сердцу мира. Когда ощущения, мысли и чувства, часто связанные с болезнью, начинают доноситься до нас всё яснее, нечто внутри нас начинает растворяться, исчезая в сострадании к боли, на которую мы себя обрекаем, и в сострадании к упорству, с каким мы держимся за своё страдание. Когда защиты растворяются, мы переживаем свою обширность, и сердце раскрывается, наполняя всё тело чувством гармонии и благополучия.

На этом уровне открытости мы начинаем находить смысл в том, чему мы всегда сопротивлялись как «совершенной бессмысленности». Тогда любовь свободно притягивается к областям бесчувственности и омертвления в теле, или же к соответствующим им противоположным ощущениям — к боли и напряжённости. Исцеление притягивается — подобно тому, как это происходит в процессе диффузии, — туда, где в нём больше всего нуждаются. Описать динамику этого процесса в работе целителя можно так: любовь движется из области наибольшей концентрации в одном сердце к области меньшей концентрации в другом. Тогда нельзя говорить о «целителе» и «исцелённом». Здесь нет разделённости или переживания двойственности, но лишь ощущение единства, присутствующее во всех формах кажущейся различности. Когда сердце получает возможность действовать подобно целителю, оно принимает в себя тело и ум целиком как собственные проявления. Подобно тому, как небо неотделимо от облаков, плывущих по нему, небесная синева явственнее всего заметна у края плотного облака.

Цена перехода через реку забвения, движения от неисцелённости к вечной целостности — «именно так». В мирах исцеления официальная валюта — это милосердное внимание, сосредоточенное на том самом мгновении, в котором происходит жизнь. «Именно так» — это та доля секунды, где можно обрести истину. Это означает открытость для всей своей жизни. Это тот самый миг, в котором является существование и в котором мы его принимаем. Наше исцеление накапливается как раз в «именно так». Вся работа,

которую требуется осуществить, выполняется в «именно так».

Один мужчина, страдавший от неизлечимого рака на четвёртой стадии и обратившийся к нам несколько лет назад, глубоко проникся учением Аджана Ча об «именно так» после нашего продолжительного рассказа об этом уважаемом учителе, одном из самых почитаемых нами. После лекции он отвёл меня в сторону, чтобы подробнее расспросить об учениях Аджана Ча, а затем сказал: «Если жизнь — это „именно так“, то ведь смерть не отличается от неё, да?» Его глаза наполнились слезами, и по его телу, явно ослабевшему, прошла дрожь от чувства глубокого облегчения. Он обнял меня, почти лишившись чувств, и проговорил: «Я умираю, мне нужна помощь». Это стало началом продолжительного взаимообмена на совместном пути к всё более глубоким уровням исцеления.

Когда на следующий день мы встретились с Бобом, он поделился своими чувствами, рассказав, что смерть всегда казалось ему настолько огромной, что с ней невозможно было взаимодействовать; когда же он познакомился с учением об «именно так», то ощутил возможности, сокрытые в его тяжёлом положении, что справиться можно даже со смертью. «Я всегда воспринимал смерть как непроницаемую стену, но сейчас чувствую, что, возможно, могу ощупать её — кирпич за кирпичом».

Начав, как и всегда, работу с анализа нерешённых ситуаций, Боб стал осознавать свои стародавние горе и печаль, которые очень долго окружали его сердце и часто мешали ему проявлять хотя бы какое-то

принятие или сострадание по отношению к трудностям. Тогда он стал заниматься медитацией на проживании горя. В этой медитации нужно сосредоточиться на центре груди, надавливать большим пальцем руки на «точку горя», находящуюся между сосков на грудной кости, прямо над сердцем, и непрерывно, каждый миг ощущать любые настроения, чувства или мысли, которые возникают в мягком пространстве сознания. Боль, вызванная сопротивлением жизни, стала как никогда явной, когда он открылся собственному горю. Надавливая большим пальцем и постепенно увеличивая давление на центр груди, эту точку чувствительности ума и тела, которая имеет соответствия в многочисленных целительных системах, он ощутил, как извечные сопротивления мешают ему, не давая выйти за пределы ума. Понимая, что двигаться можно только вглубь, он стал пропускать своё дыхание сквозь боль в центре груди. По мере того, как обнажались всё новые и новые уровни привязанности, каждый прошлый отрицаемый момент открывался для «именно так». Каждый день, встав, умывшись и выпив чашку чая, он затем уединялся в своей комнате, чтобы посвятить около часа медитации, в ходе которой исследовал свою боль, накопившуюся за бесчисленные годы разочарований и утрат.

Спустя несколько недель, в ходе которых Боб позволял своим чувствам возникать и растворяться, он заметил, что в его сердце появилось больше места для печали, боли, исцеления, и обнаружил, что «точка горя», если обретает открытость, превращается в точку чувствительности сердца. Не забывая на протяжении

всего дня пропускать дыхание сквозь «точку горя», он продолжал расчищать путь к сердцу.

Он больше не обдумывал свою жизнь, но непосредственно погружался в неё, и тогда он увидел, что в точке «именно так» нет никакой неполноты или незаконченности. Обнаружив, что прощение способно сглаживать острые углы прошлых утрат, он стал меньше времени посвящать практике медитации на проживание горя, продолжив заниматься медитацией на прощении, которая способствовала успокоению ума и раскрытию точки чувствительности сердца. Отпуская прошлые привязанности, горе, старые обиды, он заметил, что его тело стало гораздо расслабленнее. Благодаря ненапряжённому принятию, в него стало проникать исцеление, пробившееся сквозь сопротивление в виде гнева и горя. Его боли стали слабее, когда исчезло сопротивление. Его голос стал мягче. Медитация на отпускание позволила ему ещё глубже войти в переживание сердца. Он непосредственно вовлекался в жизнь — слушал со всей внимательностью, видел со всей ясностью, вкушал пищу со всем наслаждением, говорил со всей прямоотой, думал со всей осознанностью, действовал от всего сердца. Он вошёл в поток, стал глубоко доверяться происходящему — ведь не было сомнений, что его тело и ум являются частью происходящего. В его исцелении нельзя было усомниться.

Спустя примерно два месяца нашей совместной работы, как раз когда Боб начинал чувствовать себя особенно благополучно, ощущая себя «более живым, чем когда-либо прежде», его физическое состояние изменилось к худшему. Проснувшись однажды утром и об-

наружив, что у него началась афазия, и его речь стала невнятной из-за агрессивной опухоли мозга, которая распространилась за рамки первоначальной области, Боб впал в растерянность и отчаяние, он звонил нам каждый день и в болезненно медленном темпе рассказывал о своём чувстве, будто «потерял всё». Мы снова и снова напоминали ему о необходимости доверяться этому «именно так». Для него это был трудный период, заставивший его снова обратиться к первоначальным медитациям на проживание горя, чтобы освободиться от некоторых разочарований и ожиданий, которые волновали его ум. Он надавливал на «точку горя», его сердце впускало в себя прощение, и он постепенно начал чувствовать себя расслабленнее в своём новом состоянии. Со временем он перестал издавать горестные стоны, когда неправильно произносил или коверкал какое-нибудь слово; зачастую он посмеивался над этим и даже играючи использовал это слово в другом предложении, к примеру, однажды он сказал: «Думаю, эта опухоль в моей боли (*pain*) берёт надо мной верх. О нет, я хочу сказать, не в боли, но в мозге (*brain*), эта опухоль мозга. С другой стороны, мне никогда не удавалось хорошо соображать своей болью. Или мозгами, или чем там ещё». Но иногда ему было слишком тяжело, и он сетовал, что не может «сосредоточиться ни на одной медитации»; тогда мы напоминали ему, что можно просто вдыхать и выдыхать, пропуская дыхание через сердце. В иные периоды, когда Боба не настолько захватывало отождествление с болезнью, он принимался медитировать на тяжёлых эмоциональных состояниях, и ему удавалось напрямую сосредоточиваться

на разочаровании, понемногу исследовать «именно так» и подниматься над депрессией в пространство, где она пребывает. Ему пришлось долго и упорно трудиться, но в течение этих недель «дурного самочувствия» он проявил невиданную силу и устойчивость. И хотя афазия время от времени давала о себе знать, каждый раз, когда она возникала, ему, как казалось, удавалось взаимодействовать с ней с гораздо большей чуткостью, на уровне сердца, а не сопротивляться ей на уровне ума. К слову, когда наш коллега пришёл навестить Боба и спросил его, как тот нынче поживает, Боб ответил: «Именно так». Он сказал, что его жизнь слишком обширна и неохватна, но в его распоряжении простор всего мира.

Продолжая исследовать ум, анализировать природу восприятия вообще, изучать то, что в нас действительно умирает, Боб порой надолго выходил за пределы разделённого ума, в котором пребывали его страхи, и отдельного тела, страдающего от опухолей, к единому сердцу, где обитает исцеление. Он пересекал реку забвения с непрерывным памятованием и осознанностью. На середине реки к нему приблизилась смерть, но благодаря всей работе, проделанной за прошедшие месяцы, он оказался в выгодном положении, и, безгранично доверяясь происходящему и опираясь лишь на веру, он совершил прыжок, который перенёс его к берегам покоя, дышащего простором.

Этот человек исцелился не менее полно, чем любой из наших знакомых, кто сумел сохранить жизнь в теле. Хотя рак не перестал прогрессировать, его сердце стало лёгким, как «пёрышко истины». К слову, древние

египтяне верили, что после смерти сердце помещают на весы истины, при этом на другой их чаше лежит перо, и при их сравнении делается вывод, в исцелении или забвении была прожита жизнь.

В день смерти Боба у его постели собралось много людей, чтобы пожелать ему добра, и, казалось, у него нашлось время для каждого: мягко улыбаясь, он приветствовал каждого человека с нежным благословением. А когда его жена спросила, какой глазурью лучше всего украсить торт, который она пекла, он ответил: «Какой угодно, только не нужно свечей. У меня не хватит на них дыхания». Через час он умер. Его смерть наступила «именно так».

Когда Боб очистил своё сердце, он осознал, что ум — это процесс. Преобладающим переживанием в эти яснейшие моменты наблюдения за непрерывно меняющимся характером каждой мысли и чувства было их сущностное непостоянство. В открытости этому переменчивому потоку непостоянства он с целительным милосердием и вниманием встретил воображаемую устойчивость представления о себе, которая сделала его наполовину слепым из-за длительного стремления не видеть. Наблюдая этот непрерывный поток непостоянства, он вышел за грань видимости, чтобы непосредственно причаститься неизменной природе своего изначального бытия. Он напрямую приблизился к всеобщей боли и вышел за её пределы к завершённости, которую может обрести каждый из нас. Непостоянство перестало быть врагом его тела, явлением, препятствующим осуществлению его желаний; напротив, оно стало частью процесса, порождающего уверенность.

Когда мы полностью вступаем в каждое мгновение, следующее мгновение наступает само собой. Его доверие процессу, этому течению, самой жизни углублялось с каждым мигмом исцеления. Глубоко погружаясь в этот процесс, он увидел, что смерть также обладает непостоянством. Эта жизнь просто присутствовала — и продолжалась.

Есть множество средств, которые помогают нащупать ресурсы сердца и вступить в простор бытия. Но любая работа, которую совершает человек посредством анализа, служения и медитации с целью развития чувства любящей доброты, как бы это ни было забавно, всё ещё относится к «средствам до прихода врача». Хотя наша исходная природа — это чистое сознание, чистая любовь, пока сердце во всей полноте не проявило свою истинную природу, разумно, ожидая этого, совершенствоваться в переживании любящей доброты. Парадокс в том, что, развивая это чувство посредством медитации и ежедневной практики, мы, можно сказать, берём в руки водный перфоратор, чтобы пробиться к «нижнему слою грунтовых вод», лежащих под поверхностью нашего вечно активного ума. Станным образом в процессе необходимого развития таких качеств, как любящая доброта и дружественная радость, мы, можно сказать, подражаем нашей сущностной природе. Слабая любовь возрастает; слабые страхи исчезают.

Когда мы входим в суть своего бытия, ум и тело погружаются в любящее сознание. Когда ум входит в сердце, тогда и сердце получает возможность полностью погрузиться в тело. Тогда мы замечаем, как

сердце соединяется с тем, что лишено любви. В этой связи сердца с нашими ранами возникает новое звучание — более глубокое переживание бытия. Благодаря этой связи устанавливается сообщение между сердцем и ощущениями тела, посредством которого в область боли или болезни можно направлять всё новые и новые волны любящей доброты. Именно в таком единении с болезнью некоторым людям, по их рассказам, удалось растворить свои раковые опухоли; другие же покинули своё тело, войдя в глубокий покой.

Непосредственно войдя в ощущения, мысли и чувства ума / тела, человек может вдохнуть милосердие и сострадание в свою болезнь «именно так», через открытую дверь сердца. Можно вдыхать боль, вызванную болезнью, в центр сердца, чтобы очистить и высвободить то, что долго подавлялось.

Болезнь пребывает в сиянии бытия; вы вдыхаете любовь в сами ощущения, наполняющие телесную болезнь, с каждым вдохом вбирая в себя любящую доброту, наполняя дыханием любви сам свой недуг.

Любовь, с каждым вдохом направляемая в болезненную область, которую так долго игнорировали, наполняет всю жизнь человека исцелением. Когда к этой области нежно прикасаются, относясь к ней с вниманием и милосердием, с прощением и любовью, запускается мощный процесс очищения, и эта область наполняется мягкостью. Тело затопляется теплом и светом, ощущения возникают и растворяются в безграничном пространстве сознания. Приходит Великий покой, опускаясь неслышно, как колибри, которая исследует глубины только что раскрывшегося цветка. Тогда



можно ощутить, что больше нет необходимости направлять в болезненную область любовь, ведь каждый раз, когда внимание сосредоточивается в пространстве боли, оно получает в ответ любовь. Когда мы сосредоточиваемся на травме или болезни, сохраняя глубинную связь со своей сущностью, там, в самом центре боли, обнаруживается нечто, очень похожее на безусловную любовь. Это переживание можно сравнить с обнаружением роскошного оазиса в центре засушливой и истощённой степи. Многие говорят, что их блуждания по неисследованным землям ума и тела дали начало совершенно новой экологии жизни. Начавшись как путь бедного пилигрима к неизведанному, это странствие вскоре превратилось в самый плодотворный опыт всей их жизни: одна пациентка сказала, что этот процесс трансформации ведёт от «великой пустыни сердца к плодородным и влажным землям духа». Как она говорит, идти по этому пути — значит наблюдать, как безжизненный песок преобразуется в богатейшую глину благодаря одной лишь её любви и вниманию.

Источником такого исцеления является не «любящее существо», но бытие как таковое, которое и есть любовь. В данном случае дело не в том, чтобы «быть чистым», но в чистоте бытия. Такое исцеление происходит не потому, что мы являемся кем-то, но потому, что мы просто есть. Отсутствует всякая разделённость, всякие границы, и ничто не препятствует исцелению. Когда в ритме мгновений мы входим в царство чистого бытия, врата, которые не являются вратами, распахиваются настежь — и за пределами жизни и смерти нам сияет наш изначальный лик.

\*

Прошу, зовите меня моими истинными именами,  
Не говорите, что я умру завтра,  
Ведь даже сегодня я ещё прихожу.  
Взгляните на меня: я прихожу в каждой секунде,  
Почкой на весенней ветви,  
Птичкой, чьи крылья ещё хрупки, что учится петь  
в моём новом гнезде,  
Гусеницей в сердце цветка,  
Драгоценным камнем, сокрытым в булыжнике.  
Я всё ещё прихожу, чтобы смеяться и плакать,  
чтобы бояться и надеяться,  
Ритм моего сердца — это рождение и смерть всего  
живущего.  
Я муха-однодневка в процессе метаморфоз  
на поверхности реки.  
И я же птица, которая с приходом весны подлетает  
как раз вовремя, чтобы съесть муху.  
Я лягушка, беззаботно плавающая в чистой воде  
пруда.  
И я же — уж, который, безмолвно приближаясь,  
проглатывает лягушку.  
Я ребёнок из Уганды, кожа да кости, мои ноги  
такие же тонкие, как бамбуковые палки.  
И я торговец, поставляющий смертельное оружие  
в Уганду.  
Я двенадцатилетняя девочка, спасшаяся  
на маленькой лодке и бросившаяся  
в океан после того, как её изнасиловал  
морской разбойник.

И я же — этот разбойник, чьё сердце ещё  
неспособно понимать и любить.  
Я член политбюро, в руках которого огромная  
власть.  
И также человек, который должен заплатить  
«долг крови» своим людям, медленно  
умирающий в трудовом лагере.  
Моя радость — как весна, она так тепла,  
что в моих руках распускаются цветы.  
Моя боль — как река слёз, она так сильна,  
что наполняет все четыре океана.  
Прошу, зовите меня правильными именами,  
чтобы я мог одновременно слышать  
каждый свой плач и смех, чтобы я мог  
видеть, что моя радость и боль едины.  
Прошу, зовите меня правильными именами,  
чтобы я мог пробудиться, чтобы двери  
моего сердца оставались открытыми,  
двери сострадания.

~ Тхить Нят Хань ~

## 9

---

## ПРОЩЕНИЕ

---

**Н**ачало пути исцеления — это конец непрожитой жизни. Когда внимание углубляется, каждое мгновение воспринимается свежим взглядом. Вступая в происходящее как совершенный новичок, человек совершает каждый вдох, как первый, наблюдая за каждой мыслью, как за последней, обретая полноту жизни. Когда мы понимаем, что разрешение проблем прошлого означает, что мы перестаём воспринимать отношения как «делку», а не сводим с другими счетов, не ожидаем принятия или прощения от другого человека, мы развиваем сострадание. Когда мы прикасаемся к другим с чувством прощения, мы больше не требуем ничего взамен. Наши «делки» заканчиваются.

Когда внимание становится ещё более утончённым, способным различать даже приглушённый шёпот ума, мы сталкиваемся с тем, что мой умирающий друг-музыкант называет «незаконченной симфонией», — мечтами и стремлениями, которые безудержно бужут под самой поверхностью нашей повседневной личности, — это неполное, нецелостное наследие жизни, проживаемой лишь частично, на которое мы часто смотрим с презрением. Многим, кто сталкивается

с проблемами, давно ждущими разрешения, и со старыми привязанностями, трудно просто отпустить их. Напряжение в связи со всеми неразрешёнными и неисследованными явлениями становится настолько судорожным, что, конечно, требуются внушительные усилия, чтобы снова обрести расслабленность, вернувшись к естественной открытости. При этом прощение действует, можно сказать, как своеобразная смазка, благодаря которой то, за что мы ещё держимся, может легко выскользнуть из рук.

Да, в теории идеально было бы просто отпустить тяжёлые состояния, такие как обида, страх или вина. Но на практике мы обнаруживаем, что не так-то легко преодолеть сильную инерцию нашего отождествления с этими чувствами. Прежде чем мы во всей полноте сможем осознавать такие чувства, вполне возможно просто позволять им присутствовать без малейшей склонности привязываться к ним или презирать их. От нас потребуются углубиться в практику прощения — во всей полноте развить свою способность отпускать, которая даруется нам, когда мы безоружно принимаем прощение, встречаясь с железным кулаком осуждения со стороны зачастую озлобленного ума.

Наиболее явно сила прощения проявляется, когда мы преодолеваем привязанности, скопившиеся вокруг сердца. Прощение позволяет отбросить занавес обид, который не позволяет нам прикоснуться к жизни во всей её полноте, заставляя нас блуждать в уме. Прощение ослабляет цепляния и позволяет нашим привязанностям немного глубже погрузиться в исцеляющее сердце.

Развитие прощения делает нашу жизнь спокойнее каждый день. В нём таится возможность освобождения от прежней закреплённости оценивающего ума. Прощение позволяет гневу пребывать в милосердном внимании. Оно даёт пространство жизни. Это природа неомрачённого сердца, которое растворяет разделённость и позволяет милосердию и сознанию преодолевать обусловленность. Это развитие пространства сердца в уме.

Традиционно практика прощения выполняется следующим образом: сначала следует посвятить её человеку, который вас чем-либо обидел, и соприкоснуться с ним, дав ему возможность обрести прощение. Затем следует вспомнить другого человека, который не может простить вас, и обратиться к нему, проявляя открытость к прощению и готовность отпустить неразрешённые ситуации прошлого, которые привнесли раздор в ваши сердца. Затем, наконец, следует простить самого себя. Поистине, мы всю жизнь ждём, когда сможем услышать слова «я люблю тебя», произнесённые собственным голосом. Невозможно понастоящему принять любовь другого человека, пока вы не примите свою собственную любовь. Будда же говорил, что, сколько бы человек ни искал, он не сможет отыскать во всей вселенной другого человека, который заслуживал бы любви больше, чем он сам. Эта медитация, если заниматься ею по пятнадцать минут в день, способна расширить путь исцеления и частично упростить его.

При работе с каждой из этих медитаций благодаря своей естественной мудрости мы начинаем осознавать

всё новые и новые уровни, где можно обрести исцеление, и позволяем себе следовать за своим прекрасным духом. Хотя медитация на прощении в своей общепринятой форме является очень мощной практикой, когда мы начинаем направлять прощение в самый центр неприятных ощущений, то открываем для себя ещё одну грань исцеляющей силы этой практики. Именно прощающее прикосновение к тому, к чему мы столь часто относились с презрением и глубокой обидой, делает возможным чудо исцеления, гармонии, полноты вступления в каждое мгновение, в саму жизнь. Все подобные практики необходимо адаптировать к своим непосредственным нуждам; при этом с чуткостью отмечая, какой следующий шаг будет уместным. Без всякой опоры на прошлое мы по-настоящему вступаем туда, куда необходимо, — и так, как необходимо; при этом океан сознания растворяет наши прежние шаги, так что не остаётся никаких следов, только почва под нашими ногами, это тот самый миг, в котором мы обретаем всё, чего когда-либо искали.

Поэтому следует наполнять прощением каждый миг переживания ума / тела. Мы не притягиваемся ни к одному проявлению ума и ни от чего не отворачиваемся. Ничто не является для нас препятствием. Мы учимся сохранять открытость сердца в аду.

Итак, как можно видеть, развитие умения прощать — полезное качество, позволяющее решать неразрешённые проблемы, ослаблять цепляния ума, высвобождать напряжения в теле, что позволяет установить связь сердца с областями, лишёнными любви. Когда мы наполняем прощением тело, та часть нас, которая

противится жизни, растворяется, боль уменьшается, исцеление проникает в центр каждой клетки.

Практика прощения позволяет уму открыться естественной сострадательности сердца. Если выполнять её ежедневно, она растворяет самые закоренелые цепляния. Но поначалу прощение может обладать несколько странным характером. Во-первых, нужно признать, что порой неожиданно-негаданно возникает чувство вины. Важно применять прощение не как инструмент для подавления вины, и даже не для того, чтобы перевести свою неспособность прощать на более высокий уровень, но как инструмент для растворения препятствий. Поначалу вы можете чувствовать, что не сделали ничего дурного, так зачем же вам просить прощения или прощать других? Но эмоции не столь разумны; они живут собственной жизнью. Мы просим прощения и прощаем других не за какие-нибудь воображаемые грехи, но поскольку больше не хотим носить в себе груз обид и вины. Так мы позволяем уму погрузиться в сердце. Отпустить и примириться со всем.

Если поначалу, прощая кого-либо, вы чувствуете некоторую неловкость, то, прощу, помните, что прощение — это не оправдание неправильных действий, которые ранили вас, но обращение к совершившему их человеку с милосердием и любящей добротой. Мы не можем оправдать изнасилование, но со временем нам, возможно, удастся отнестись к насильнику с некоторым пониманием, и наш страх утихнет, и мы немного полнее откроемся навстречу жизни. Прощение благотворно влияет на самого человека, а не только на того, кого прощают. Сердечно открываясь другому человеку,

мы выпускаем себя в собственное сердце. На самом деле человек может почувствовать, что его простили, находясь за сотни миль от нас, и даже осознать этот факт, но не это является основной задачей данной медитации. В сущности, ожидание, что другой человек осознает нечто подобное, — пример того, как мы «тянем» за собой нерешённые ситуации. Благодаря прощению мы избавляемся от них, освобождаясь от брони, разделяющей наши сердца. Один учитель говорит: «Пока есть двое, существуют неразрешённые проблемы. Когда двое становятся одним, сердце говорит повсюду, обращаясь само к себе».

На глубочайших стадиях прощения вы обнаружите, что нет никакого «другого», которого нужно было бы прощать, — лишь переживание общности. Единый ум, единое сердце, в котором все мы пребываем. Кроме того, как и в случае с безусловной любовью, не существует прощения, направленного на кого-то, существует прощение с кем-то.

Однажды, много лет тому назад, в очень сложный период моей жизни, я в одиночестве сидел у пруда в сосновом лесу, занимаясь медитацией на прощении; тогда практикующий внезапно исчез, и всё превратилось в прощение: прощением стали деревья, галька, пруд, саламандра, ползущая по моему ботинку. Мир стал всеприемлющей любовью. Тогда я услышал внутри себя голос — он прошептал, что меня простили за все мои прежние грехи. На что ум отвечал: «Но это невозможно, я совершил слишком много ошибок». Тогда сердце ответило: «Ты обрёл совершенное прощение, ты уже прощён. Если хочешь снова вернуться к своим

ошибкам, дело твоё. Но с этого момента всё в твоём распоряжении». Как трудно было принять, впустить это невероятное прощение в своё сердце, и какое исцеление оно мне принесло!

Позвольте мне в качестве примера привести истории нескольких людей, для которых практика медитации на прощении стала искусным средством, ведущим к исцелению.

Чак был молодым человеком, который так сутулился, что, когда мы познакомились с ним, его тело формой напоминало знак вопроса. Он сгибался под тяжестью гигантского сопротивления и чувства вины. «У меня есть брат, у которого немного не в порядке с головой. Пару раз он наносил себе довольно серьёзные травмы. Он отрезал себе член, можете себе представить? Дважды он почти умирал от кровотечения. Уже много лет он время от времени лежит в психбольницах. Последний раз, когда он оттуда выписался, он переехал жить в район неподалеку от меня и звонил мне каждый день, рассказывая о том, как ужасна его жизнь. Каждый день где-то в течение часа я разговаривал с ним, но едва ли его боль была выносимой для кого-то из нас двоих — я не мог ничего сделать, кроме как находиться с ним рядом, наблюдая его ужасные мучения. Всё это было выше моих сил. Наконец я купил автоответчик, и как только от него поступали сообщения, прослушивал их. Иногда он звонил восемь, девять, десять раз за час, а я просто сидел у себя дома с бутылкой Jack Daniels, чувствуя себя ужасно виноватым из-за того, что не мог никак помочь ему, и напивался. Я не знал, что ещё можно сделать».

Впервые он познакомился с медитацией на прощении во время семинара и ощутил, что благодаря ей он может исцелиться. Он сказал, что ближе к завершению медитации по его телу прошла дрожь, когда он ощутил, с какой отчуждённостью относился к себе и другим людям. «Это груз гнева на самого себя, связанного с ощущением своей бесполезности и несоответствия ожиданиям».

Ему почти не потребовалось инструкций, чтобы начать заниматься ежедневной практикой прощения с целью «простить своего брата за сумасшествие и свою нетерпимость к собственной боли». По его словам, когда он стал налаживать связь со своей болью, а не отстраняться от неё, он стал осознавать с прощающей мягкостью, что путь духа — это путь творчества, он стал доверять себе и чувствовать потребности своей души. «Я никогда так себе не доверял. Я всегда относился к себе как к неприятному незнакомцу, поэтому, когда я начинаю прощать самого себя, мне легко становится увидеть себя как другого, страдающего человека; так понемногу возникает пространство, где есть место для прощения». В ходе дальнейшей практики медитации его тело стало постепенно выпрямляться. Когда переживание прощения обрело большую глубину, он увидел себя не как «другого», но как ум, страдающий ради обретения свободы, и тогда он стал отпускать прошлое. Шаг за шагом его способность благословлять свою боль и учиться у неё увеличивалась.

Спустя примерно месяц после начала практики он сказал: «Думаю, что буду ещё некоторое время заниматься этой медитацией. Благодаря ей, возможно,

я действительно смогу вернуться домой. Войти в нашу гостиную и разделить ужин со своей измученной семьёй».

Когда мы познакомились с Мэри, она уже практиковала эту медитацию около шести месяцев. «Сначала эта практика столкнула меня лицом к лицу с переживанием беспомощности из-за всего того зла, которое мне причинили люди и которое я причинила им». Однако, как она сказала, в ходе практики ей постепенно удалось принять беспомощность, простить себя за неё и исследовать все её потайные стороны. По её словам, со временем состояние ума, характеризующееся беспомощностью, перестало приводить к переживанию беспомощности. А каждый раз, когда возникало чувство беспомощности, её сердце будто само начинало биться в ритме прощения. «Раньше я так боялась почувствовать себя беспомощной, что это чувство парализовало меня. Однако когда эту беспомощность затронуло прощение, она совершенно перестала быть насущной проблемой». Она призналась в своей уверенности, что чувство беспомощности никогда больше не одержит над ней верх, поскольку «я всегда могу что-то с ним сделать. Я всегда могу открыться тому, что происходит прямо сейчас».

Описывая, как постепенно углубляется её практика, Мэри отмечала: «Эта медитация, в зависимости от ситуации, может быть эффективной или не очень эффективной. Но она всегда заставляет меня ощутить, насколько важно прощение. Обычно практика показывает, что мне препятствует. Порой кого-нибудь очень

трудно простить, поскольку я сильно злюсь на этого человека. Полагаю, всё дело в гордости. Но прощение научило меня несколько полнее принимать происходящее, так что я с чуткостью впустила в себя этот гнев, напоминая себе о том, что занимаюсь этой медитацией и практикой прощения ради себя, а не ради кого-то ещё. Меня совершенно не удивит, если я узнаю, что другим людям помогло моё прощение, но в первую очередь я занимаюсь этим для себя, и в последнее время мне стало гораздо легче жить».

В детстве Дороти стала жертвой сексуального насилия. Когда её впервые познакомили с этой медитацией, она почувствовала, что ещё не совсем к ней готова. «Не знаю, готова ли я отпустить свой гнев». Она в достаточной мере доверяла себе, чтобы понимать, что не обязана никого прощать, но при этом она чувствовала, что стены клетки, куда была заключена её жизнь, становятся всё прочнее.

Наблюдая за другими людьми, которые также пережили насилие в детстве, и занимаясь медитацией на прощении, отпуская привязанность и страх, гнев и ненависть на всё более глубоких уровнях, она стала ощущать, что эта практика обладает освобождающим потенциалом.

Мы посоветовали Дороти глубоко довериться самой себе и предложили ей воспринимать медитацию на прощении как «эксперимент по поиску истины», чтобы она сама разобралась, может ли эта техника быть ей чем-то полезной, и если может, то чем, — в её конкретной ситуации. Проявляя по отношению к себе

редкостную доброту, она обрела достаточное доверие к тому, что происходило в её душе, чтобы сквозь страх и гнев сделать крошечный шаг к возможности прощения. Она не стала очертя голову бросаться в глубокий океан своей сложной внутренней травмы; напротив, она входила в воду «именно так и настолько», всегда неторопливо и бдительно.

Спустя несколько недель после того, как она приступила к эксперименту с этой медитацией, Дороти рассказала нам о переживании, которое, по её словам, «поразило ум и исцелило сердце». Понимая, что мудро приступать к практике постепенно, она направляла прощение на свои мелкие обиды и знакомых ей «тиранов мелкого пошиба», и тут неожиданно в её голове возник образ отца. «Мой ум сказал: „Я не собираюсь его прощать!“ Он сидел на своём старом стуле в гостиной, а я сидела рядом с ножом в руке; я стала бить его ножом, я вонзала лезвие во все места, куда могла дотянуться. И тогда мой ум, ощутив, что безопасно можно экспериментировать, сказал: „Почему бы тебе просто не попытаться, Дороти? Всего лишь попробуй“. Тогда я произнесла: „Прощаю тебя“, и вдруг это чувство просто захватило меня. Я видела отца, сидящего передо мной, и вдруг он заплакал. Это было поистине чудесно. Он попросил меня сесть к нему на колени, и моей первой реакцией было ответить: „Ты что, шутишь?!“ Но тогда вступился мой ум: „Просто попробуй“. Тогда я села к нему на колени, и отец обнял меня. Я была всего лишь маленькой девочкой, которая сидела на коленях у отца. Я не могла в это поверить. Это было так естественно». Она была изумлена, что ей так легко удалось дать

своему отцу шанс на прощение, и ей подумалось, что существует ещё один мужчина, которого она боится больше, чем отца: это был злой внутренний отец, Судья. Тогда она попросила прощения у Судьи. «Я действительно загоняю себя в угол. В любой ситуации я оказываюсь виновата во всём. Но мне показалось, что стоит попробовать. Я сильно удивилась этому, но Судья не осудил меня за то, что я попросила прощения. На самом деле у меня было чувство, что он сам жаждет прощения».

Хотя в ходе дальнейшей практики она увидела, что ей не всегда удаётся так легко простить отца, каждый миг прощения был исцеляющим. Примерно месяц спустя, уже глубоко познакомившись с практикой, она рассказала нам об опыте встречи с ребёнком, от которого несколько лет назад она избавилась с помощью аборта. «Моей первой реакцией было избежать встречи с ним. До этого мне советовали побеседовать с этим ребёнком, но я никогда не чувствовала готовности к этому. Но я услышала его голос, и мы говорили много раз, и он простил меня. Он сказал, что любит меня, а также, что я не сделала ничего ужасного. Это было потрясюще! А затем ребёнок сказал: „Прости себя“. Я увидела себя этим крошечным младенцем, так нуждающимся в защите и заботе, и направила любовь на себя. Я простила себя за своё несовершенство. И всё моё тело стало сиять. Тогда порой я чувствовала, будто витаю где-то во вселенной, просто ощущая любовь ко всему миру, и мир казался мне совсем другим. Я ощутила невероятный покой. И мне ещё предстоит потрудиться над своим исцелением, ведь мне немного страшно

рассказывать вам обо всём этом, потому что... просто — потому что».

Могут уйти годы на исцеление травмы, которую нанесли Дороти, однако с каждым днём она приближается к своей истинной природе.

Сэмюэль умирал в возрасте восьмидесяти шести лет; он прожил жизнь, занимаясь преимущественно торговлей, и рассуждал о своей смерти как о бизнес-сделке. Он был почти до одержимости увлечён тем, чтобы добиться успеха для своей маленькой фабрики, и во многом отодвигал на второй план семейную жизнь, чтобы сосредоточиться на своей цели. У него было мало друзей. Его стремление добиться «успеха в бизнесе» привело к тому, что у него накопилось немало проблем. После того, как в течение месяца Сэмюэль перенёс три небольших инфаркта, — в отделении реанимации у него остановилось сердце, но его вернули к жизни, он сказал: «У меня возникло невероятно сильное и странное чувство, что очень скоро я отойду от дел». Поначалу он не принимал совета простить тех, кого он, бормоча, называл «подонками и шлюхиными детьми»; он говорил, что они нанесли ему оскорбление и заслуживают его гнева. Однако затем иногда, когда мы заговаривали о прощении, на его лице появлялась мягкая улыбка, и он говорил: «Думаю, вы правы. Какой толк от этого теперь? Обида только подавляет меня».

Обычно в случае большинства людей избавление от нерешённых ситуаций означает, что они прекращают воспринимать отношения как сделку. Однако в случае Сэмюэля, который из-за одержимости бизнесом



всегда сохранял отстранённость, променяв отношения с людьми на своё дело, избавиться от нерешённых ситуаций означало прекратить воспринимать бизнес как отношения.

Взяв на вооружение его метафору о «завершении дел» перед смертью, я говорил с ним о «сведении баланса счетов» в таком ключе, чтобы он сосредоточился на возможности простить других и, вероятно, даже признал, что он тоже хотел бы быть прощённым. Предположив, что он больше не нуждается в том, чтобы продавать свою жизнь, что его дело пришло к процветанию и больше не требует всего его внимания, я говорил с ним об обретении единства с позиции любви. «Похоже, вашу компанию выкупает Некто свыше». И он улыбался своей любвеобильной улыбкой, мечтая об офисе в особняке, на двери которого золотыми буквами выбито его имя. В последующие дни, когда я помогал Сэмюэлю анализировать его жизнь, непрестанно отмечая, с какой человечностью он занимался бизнесом, как честно он вёл торговлю, по глубокой чуткости, возникшей в его взоре, можно было заметить, что у него появилось определённое доверие и уверенность в минувшей жизни.

Хотя нельзя сказать, что слово «прощение» пришлось ему совершенно по душе, переживание простора обрело для Сэмюэля большую привлекательность. «Ради чего я выматываю себя этим бизнесом? Возможно, пришло время уйти на пенсию». Его злость на прошлое растворилась.

После ещё одного инфаркта Сэмюэль впал в кому; он ненадолго очнулся однажды днём, взглянул прямо

мне в глаза и сказал: «Простите меня, что я немного задерживаюсь: мне нужно уладить все дела с Господом. Он здесь всем управляет. Но, думаю, мы с ним договоримся». И он снова впал в кому с улыбкой на губах.

Когда мы познакомились, Ленни умирал от СПИДа. Некоторое время он уже занимался медитацией на прощении в группе, где открыто обсуждались проявления гомосексуальности, и обратился к нам за более детальным руководством. Мы встречались каждые несколько дней, чтобы совместно заниматься медитативной практикой и способствовать углублению его доверия к происходящему. Вскоре его практика вышла на уровень всеохватывающего сострадания. Он созрел. Его сердце раскрылось. «Я чувствую, что эта медитация играет решающую роль в моём исцелении. Она помогла мне найти путь из своего гнева. Это одна из немногих практик, которые я знаю, где гнев признаётся без того, чтобы усугублять его или чтобы была необходимость его скрывать. Благодаря ей я обрёл уверенность в том, что из этой боли можно выбраться. Если бы я узнал об этой медитации десять лет назад, возможно, я бы решился простить себя за то, что я гей. Даже пять лет назад я бы, вероятно, подумал, что мне нужно простить себя за то, что я заболел СПИДом. Но теперь мне кажется, что всё, что я могу сделать, — простить свою болезнь. Знаете, это весьма впечатляющий опыт — простить свой СПИД, эту ситуацию, которая перевернула всю мою жизнь.

Я не знаю, куда меня заведёт прощение, но я готов двигаться вперёд. Ведь я понятия не имею, где начинается и где заканчивается жизнь, но уверен, что

прекрасно иметь возможность говорить правду, я учусь этому благодаря прощению. Также я уверен, что мужчины-геи — утончённые, чувствительные, прекрасные, любящие, нежные, щедрые люди, которые в наши дни умирают, едва ли простив самих себя и получив прощение других людей».

Теперь Ленни проводит бесплатные семинары по прощению в гей-сообществе. Прошло пять лет с тех пор, как ему поставили изначальный диагноз.

Кэролайн начинала заниматься практикой прощения около двух лет назад. Спустя примерно шесть недель у неё возникло желание ежедневно заниматься медитацией на осознанность, которая наполнила глубоким исцелением её жизнь. «Поначалу, чем сильнее я стремилась простить кого-то, тем более виноватой я себя чувствовала из-за того, что не могу с лёгкостью прощать, но потом я поняла, что была слишком требовательной к себе, что на самом деле я не обязана прощать, скажем, человека, который изнасиловал мою сестру». В связи с этим она стала сосредоточиваться на мелких обидах, которые часто приводили её к закрытости, и изумлённо наблюдала за постепенным развитием своей способности к прощению. «Теперь временами мне удаётся простить того человека, но нет, я вовсе не сошла с ума из-за этой медитации. Я не собираюсь звонить ему в дверь и рассказывать об этом». Её прощение не было оправданием насилия, она простила совершившего насилие, но не само его действие. По её словам, она научилась прощать жестоких людей, но не видела повода прощать жестокость: «Я была на-

столько взбешена, когда изнасиловали мою сестру, что просто возненавидела этот мир и хотела убить этого мужчину. Но умение прощать мне по-настоящему помогает. На самом деле теперь я чувствую, что могу простить даже Бога, мне часто кажется, что он обнимает меня своими руками. Никогда ещё я не ощущала себя менее одинокой. Никогда я не была счастливее. Прощение — это чудо!»

## Медитация на прощении

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Подумайте немного над возможным смыслом слова «прощение». Что такое прощение? Каково это — приносить прощение в свою жизнь, в свой ум?

Сначала постепенно воскресите в своём уме, в своём сердце, образ человека, по отношению к которому вы испытываете некоторое чувство обиды. С мягкостью позвольте визуальному образу этого человека, чувству, которое он вызывает, и ощущению его присутствия возникнуть в вашем сердце. Затем чутко впустите его в своё сердце только на один миг.

Отмечайте любые проявления страха и злости, которые могут возникать, ограничивая вашу открытость или делая её невозможной, и бережно наполните эти чувства мягкостью. Не прилагайте никаких усилий. Это просто «эксперимент по поиску истины», в котором вы впускаете этого человека в своё сердце.

Затем беззвучно скажите ему от самого сердца: «Я тебя прощаю».

Откройте чувствую его присутствия и произнесите: «Я прощаю тебя за всякую боль, которую ты мог причинить мне в прошлом, намеренно или нет, своими словами, мыслями и действиями. Какую бы боль ты ни причинил мне в прошлом, я прощаю тебя».

Ощутите пространство — пусть всего на миг, которое раскрывается в присутствии этого человека, когда вы ощущаете возможность простить его.

Освободитесь от этих стен, этого занавеса обиды, чтобы ваше сердце могло стать свободным. Чтобы ваша жизнь могла стать легче.

«Я прощаю тебя за любые поступки, которыми ты причинил мне боль, намеренно или случайно, — своими действиями, своими словами, даже своими мыслями или каким-то другим образом. Я прощаю тебя за то, чего ты не сделал. Какую бы боль я ни пережил из-за тебя, я прощаю тебя. Прощаю».

Закрываясь сердцем от другого человека, вы причиняете себе огромную боль. Отпустите её. Пусть сейчас этого человека коснётся хотя бы теплота вашего прощения.

«Я прощаю тебя. Прощаю».

Позвольте другому просто пребывать в сердечном покое, теплоте и терпении. Даруйте ему прощение. Пусть расстояние, разделяющее вас, растворится в милосердии и сострадании.

Пусть это случится.

Теперь, когда вы избавились от такого груза трудностей, растворив их в чувстве прощения, отпустите это существо — пусть оно идёт своей дорогой. Не удерживайте его в своём сердце и не отталкивайте его,

но просто отпустите, благословив его и дав ему шанс на прощение.

Затем с мягкостью, никуда не торопясь, позвольте образу этого человека раствориться в вашем сознании и впустите в своё сердце другой образ.

Постепенно восстановите в памяти и сердце образ человека, который держит на вас обиду, а также ощущение его присутствия. Человека, чьё сердце от вас закрыто.

Отмечайте всё, что мешает ему войти в ваше сердце, и наполните мягкостью всякую напряжённость. Позвольте ей свободно присутствовать.

С милосердием впустите этого человека в своё сердце и скажите ему: «Прошу, прости меня».

«Прошу, прости меня».

«Прошу, снова открой мне своё сердце. Прости меня за всё, что я совершил в прошлом и чем причинил тебе боль, намеренно или нет, своими словами, действиями и даже мыслями».

«Прошу у тебя прощения за то, что я как-либо ранил или обидел тебя, за любое непонимание и страх, порождённый умом, которые причинили тебе боль».

Затем дайте этому человеку возможность простить вас. Позвольте себе быть прощёнными. Пусть другой снова сможет открыть вам своё сердце.

Будьте милосердны к себе. И проявите милосердие к этому человеку. Позвольте ему простить вас.

Ощутите, как его прощение затрагивает вас. Примите его. Впустите его в своё сердце.

«Прошу у тебя прощения за любую боль, которую я мог причинить тебе в прошлом. Которую я мог

нанести своей злостью, похотью, страхом, невежеством, слепотой, сомнениями и заблуждением. Какую бы боль я ни причинил тебе, прошу, снова открой для меня своё сердце. Прощу, прости меня».

Пусть это случится. Позвольте себе обрести прощение.

Если ум пытается воспрепятствовать прощению своими безжалостными вердиктами, обвинениями, осуждением, просто наблюдайте за природой ума в его злобе. Наблюдайте, насколько немилосердными мы бываем по отношению к самим себе. И пусть этот жестокий ум заполнит прощение с его теплотой и терпимостью.

Пусть ваше сердце прикоснётся к сердцу другого человека, чтобы принять от него прощение. Чтобы снова ощутить свою цельность.

Пусть будет так.

Теперь ощутите, как вас прощают.

Если ум отстраняется, полагая, что заслуживает страдания, наблюдайте за этим немилосердием ума. Пусть оно погружается в сердце. Дайте прощению возможность затронуть вас.

Примите, что вас прощают.

Откройте прощению.

А теперь с мягкостью попрощайтесь с этим человеком и, благословляя, отпустите его образ, хотя бы на мгновение слившись с ним в единстве сердца, за пределами умов, полных заблуждения, что кажутся разделёнными.

А теперь с чуткостью обратитесь к самим себе и произнесите от самого сердца: «Прощаю тебя».

Быть сердечно закрытым по отношению к себе — значит испытывать глубокую боль.

Скажите себе: «Прощаю тебя».

Обращаясь к себе от самого сердца и называя себя по имени, скажите: «Прощаю тебя».

Если ум вмешивается в происходящее тяжёлыми мыслями — к примеру, что прощать себя — значит покатать себе, если он даёт оценки, если он относится к вам со злостью и жестокостью, просто ощущайте эту жестокость, пусть она немного смягчится. Пусть её тоже затронет прощение.

Позвольте себе вернуться в собственное сердце. Позвольте себе простить себя.

Снова впустите в своё сердце весь мир. Позвольте другим простить вас.

Пусть чувство прощения наполняет всё ваше тело.

Ощутите теплоту и заботу, что наполняют вас благополучием. Взгляните на себя как на своего единственного ребёнка и купайтесь в этом милосердии и доброте. Знайте, что в этот миг вы обрели полное и совершенное прощение. Теперь лишь от вас зависит — примите ли вы его. Наблюдайте своё присутствие в глазах Будды, полных бесконечного сострадания, в сокровенном сердце Иисуса, в тёплых объятиях Богини.

Позвольте себе быть любимым. Позвольте себе быть любовью.

Наконец, откройте другим это чудо прощения, милосердия и присутствия. Пусть оно переживается всеми людьми, что вас окружают.

Пусть их всех затронет сила прощения. Всех тех существ, которым тоже знакома эта боль. Сердце которых

зачастую было закрыто от них самих и от других. Которые зачастую чувствовали себя такими одинокими и потерянными.

Прикоснитесь к ним своим прощением, своим милосердием и любящей добротой, чтобы они также могли обрести то исцеление, которого вы жаждете.

Ощутите, что сердце, единое для всех нас, наполнено прощением, так что все мы можем обрести цельность.

Пусть милосердие излучается из вашего сердца, пока не охватит собой всю планету. Пусть вся планета пребывает в вашем сердце, в милосердии, в любящей доброте и заботе.

Пусть все чувствующие существа освободятся от своего страдания, от своего гнева, от своего заблуждения, страха и сомнения.

Пусть все существа познают радость своей истинной природы.

Пусть все существа будут свободны от страдания.

Целый мир находится в вашем сердце. Все существа свободны от своего страдания. Сердце всех существ открыто, ум ясен. Все существа пребывают в мире.

Да будут все существа на каждом уровне реальности, на каждом плане бытия свободны от своего страдания. Да пребудут все они в мире.

Пусть мы наполним мир исцелением, снова и снова прикасаясь к нему прощением. Да исцелим мы своё сердце и сердце тех, кого мы любим, соединяясь с ними в прощении и в мире.

---

## ИССЛЕДОВАНИЕ ГОРЯ

---

**Н**а пути исцеления, который ведёт в сердце, человек часто ощущает необходимость исследовать своё горе. Горе — это сплав защит вокруг сердца, подобных путам. Как огня, ум страшится потери того, что он считает для себя самым ценным. Когда ум мёртвой хваткой держится за горе, простор сердца часто кажется чем-то невероятно далёким и труднодоступным.

Некоторые люди убеждены, что не испытывают горя. Это ещё одна сторона нашего косного отрицания и самозащиты. Иные, помимо этого, могут сказать: «Я никого не терял — почему я должен горевать?» Если бы всё было так просто.

Большинство воспринимают горе как временное чувство печали, но горе проявляется на гораздо более тонком уровне. Каждый из нас испытывает чувство горя. Судя по всему, у каждого есть свои претензии по отношению к жизни, свои нерешённые ситуации. Незавершённые ситуации прошлого, наша собственная неполноценность, изматывающая рефлексия — вот основные темы незаконченной симфонии томящегося ума.

Наше горе проявляется в виде самоосуждения, страха, чувства вины, злости и обвинения других. Это упорная жестокость по отношению к себе и миру, в который мы едва ли позволяем себе погрузиться. Наше горе — это страх утраты, страх неизвестности, страх смерти. Горе — это следы от верёвки, остающиеся, когда то, к чему мы были сильнее всего привязаны, оказывается недоступным, — до него не дотянуться жадными руками.

Если рассматривать горе на самом базовом уровне, то можно увидеть, что оно проявляется в склонности ума к привязанности, цеплянию, отвержению и осуждению. В чувстве, что «чего-то не хватает», жаждущем изменений.

Когда мы начинаем направлять энергию прощения на себя и на других людей, в сознании могут раздаваться голоса, пытающиеся воспрепятствовать подобной отдаче и принятию. Эти голоса говорят о нашей никчёмности и бесполезности. В такие моменты мы ощущаем, что отделены от самих себя, что отрицаем многочисленные фрагменты ума и почти не позволяем проявляться своей сердечности. Мы удивляемся, глядя в кривое зеркало своих представлений о себе, почему в нём отражается нечто настолько искажённое, неприемлемое, нецелостное и непривлекательное.

Но даже с горем можно работать. Когда мы принимаем боль ума в сердце, появляется место для милосердного исследования. Тогда, вместо того чтобы постоянно оценивать своё отражение, мы начинаем наблюдать и по-настоящему видеть самого смотрящего. Мы наблюдаем за наблюдателем. Мы начинаем видеть

глазами первооткрывателя. И с чуткостью прикасаясь к тяжести горя, накопившегося за многие годы, на которое мы так долго реагировали с отвращением и неприязнью, мы изучаем неисследованную территорию между умом и сердцем. Тогда мы со вздохом принятия признаём, что очень часто не доверяли собственным чувствам. Изучая, что именно мы чувствуем, вместо того чтобы анализировать причины своих чувств, мы находим извилистые тропы своего горя и неразрешённых проблем, остовы многочисленных мгновений жизни, которые оказались выброшенными на её обочину. И темнота тысяч мгновений беспомощности и бесполезности освещается ясным и милосердным вниманием. То, до чего, как казалось раньше, невозможно дотронуться, нежится в объятиях прощения и сострадания, и защиты начинают растворяться. Путь, ведущий к сердцу, становится прямым и ясным, и мы начинаем сознавать, что исследование нашего горя, путей страданий прошлого, прокладывает путь для радости. Люди, которые глубже всего знакомы со своими болью и горем, одновременно являются самыми беззаботными и исцелёнными существами из всех, кого мы знаем.

Вглядываясь в зеркало представлений о себе, мыслей ума о самом себе, мы больше не стремимся найти некую устойчивую сущность, некое неизменное «меня» или нечто «моё». Мы не уклоняемся от природы непостоянства, которая непрестанно порождает тончайшие трещины на образе нашего многострадального «я». Мы видим, что в своих попытках сохранить его целостность, управлять происходящим, мы только

усиливаем свои несчастья. Проявляя подлинную готовность сдаться, отпустить всё, прислушаться к пока ещё тихому внутреннему голосу, мы позволяем фасадам обрушиться. Мы со всей искренностью открываемся своему горю, побуждая его раскрыться в своей глубочайшей сути. Так мы обнаруживаем то, что лежит за пределами бесконечной привязанности: исцеление и разрешение нерешённых ситуаций самого тонкого характера.

Один мужчина, страдавший раком на поздней стадии, заметил, что благодаря своим попыткам исцелиться, он научился выглядеть так, будто чувствует себя хорошо, но вовсе не стал чувствовать себя хорошо. По его словам, всю свою жизнь он притворялся, что не болен. Он рассказал, что заметил боль в груди прямо над сердцем, которая усиливалась, когда он занимался медитацией на проживание горя и сосредоточивался на своей опухоли в желудке. Однажды, когда боль в сердце стала ощущаться особенно сильно, он решил обратиться к ней напрямую. Он заговорил с ней и спросил, давно ли она живёт в его теле. К его удивлению, боль ответила: «Я с тобой всю твою жизнь. Но только сейчас ты впервые обратил на меня внимание». Проблемы с желудком заставили его прикоснуться к болезненным ощущениям, которые присутствовали в его жизни, но никогда не становились осознанными. Он начал разговаривать с этой болью как со своим единственным ребёнком, относиться к ней с любящей добротой, в его сердце появилось место для этой боли. Тогда он заметил, что боль становилась тем слабее, чем с большей открытостью ему удавалось её принимать.

Многие люди замечают корреляцию между телесной болью и привязанностями ума, которые препятствуют движению к сердцу. Для тех, кто обнаружил связь между телесной и душевной болью, исследование горя становится практической техникой, ведущей к ослаблению неприятных ощущений и способствующей исцелению.

Одна наша подруга, которая в течение нескольких лет периодически страдала от острых болей, вызванных раздробленным позвонком, который защемлял нервные окончания, идущие к её рукам, рассказала нам, как, благодаря исследованию своей боли, ей удалось войти в контакт с горем, которого она раньше никогда не признавала. Она часто просыпалась ночью от боли; как-то раз в три часа утра она проснулась и выругалась на свою боль: «Чёрт возьми! Опять болит!» Однако в ту ночь она решила, что не будет проклинать свои страдания, а отнесётся к ним с новым чувством, обратится к ним со словами доброты и заботы.

Спокойно беседуя со своей болью, которая всегда казалась ей такой недоступной, неподвластной изменению, она увидела глаза умирающего от голода ребёнка — глаза, которые очень часто можно увидеть по телевизору или на плакатах компаний, призывающих накормить нуждающихся во всём мире. Тогда, во вспышке озарения, она увидела связь между этой прежде неприкосновенной болью и чувством беспомощности, которое она испытывала перед лицом необъятности мирового страдания. Она ощутила связь между своей усиливающейся болью в спине и всеми страданиями мира, которые она не могла облегчить.

Она увидела, что её отношение к собственной боли каким-то образом отражало чувство бессилия, которое она переживала в связи с тем, что ежедневно от голода умирают десятки тысяч детей. И она осознала, что на самом деле у неё есть возможность что-то изменить.

Так, каждое утро, в какое бы время она ни просыпалась, наша подруга шёпотом обращалась к своей боли: «Доброе утро, дорогая, как ты поживаешь сегодня?» Она разговаривала с ней с любящей добротой, сознавая необходимость держать баланс — не побуждать боль остаться, но и не отталкивать её. Она приветствовала её так, как приветствуют коллегу за завтраком. Не желая, чтобы периодическая боль превратилась в хроническое недомогание, она не относилась к ней так, будто это любовь всей её жизни; напротив, она позволила любви, наполняющей её жизнь, охватить собой всё без исключения. Боль стала для неё инструментом, с помощью которого она развивала сострадательную сосредоточенность на судьбах мира. С чувством прощения и милосердия сосредоточиваясь на мировом страдании, она почувствовала, что ко всякой телесной боли можно отнестись с любовью. Тогда она позволила боли в своём теле, боли мира пребывать в её сердце. Это исследование глубинного горя побудило её заняться длительной практикой служения всем людям, с которыми ей доводилось встретиться. В последующие годы она уже не столько придерживалась определённых взглядов на жизнь, сколько подтверждала свои взгляды собственной жизнью. Теперь чаще всего она слышит в свой адрес в качестве комплимента такие слова: «Спасибо за то, что ты есть».

Преимущества работы, направленной на глубокое понимание природы нашего горя, невозможно переоценить. Один наш знакомый, узнав, что у него рак губ и щёк, заметил: «Мне кажется, после смерти моей дочери я просто не знал, что делать со всеми своими переживаниями. Мне всегда говорили, что нужно держаться молодцом и крепиться, поэтому я подавлял свои переживания. Я полагал, что гоню прочь мысли о ней, чтобы не потерять лицо, но, посмотрите-ка, что из этого вышло». Он сказал, что всегда, когда он смотрел в зеркало, воспаления на лице становились для него напоминанием о том, что он должен снова впустить дочь в своё сердце, снова ощутить связь с ней. Когда он начал разговаривать с дочерью от самого сердца, принимая громадную боль разлуки с нею, по его словам, он столкнулся «с огромной печалью, с обширным пластом непрожитой жизни».

За последние восемнадцать месяцев благодаря работе с горем он обрёл открытость, которая прежде казалась невообразимой. Сохраняя открытость сердца в аду, он обрёл исцеление. При этом его злокачественный образ себя, который не давал ему переживать горе, несколько потускнел. «Теперь моё лицо не болит, когда я улыбаюсь или плачу, и мы вместе с Бет можем просто сидеть, как раньше, в лесу за нашим домом и вместе наблюдать за птицами». Он говорит, что способен наблюдать свой гнев или страх перед горем так же, как они безмолвно наблюдают за оленем, щиплющим листву на кустарнике. Теперь, когда его усилиями в сердце появилось место для горя, он понимает, что он сам, его жена, дети, друзья и мысли о погибшей дочери — «лишь



создания Божьи, которые появляются, чтобы ненадолго побыть вместе, чтобы напомнить друг другу о том, что каждый из них — бесценен».

Практика медитации на проживании горя, интенсивная работа по обретению открытости сердца в аду, оказалась для него полезнейшим инструментом. Отыскивая точку чувствительности, связанную с горем, человек тем самым находит и точку чувствительности сердца. Опять же наше величайшее страдание открывает перед нами возможность нашего величайшего освобождения. Нет места, куда нужно прийти. Мы непрестанно туда прибываем. Вся работа осуществляется в моменте, где всё «именно так», как сейчас.

У каждого из нас есть своё горе, требующее исследования: горе из-за несовершенства, из-за того, что мы не обладаем желаемым, из-за потери лица или, быть может, личины, отчаяние из-за того, что у нас нет никакой власти над зыбучими песками непостоянства, над переменчивыми ветрами в неизведанной вселенной. Горе, связанное со смертью друзей. Потеря домашнего животного, питомца, который был для вас почти как ребёнок. Переезд хороших друзей и возобновление страданий прошлого. Горе — в каждом моменте, где вас не любят. Горе из-за того, что миллионы людей эксплуатируются властью имущими. Из-за того, что половина мира засыпает голодной. Из-за непостоянства тела. Из-за утраты веры. Это всё, что можно написать в колонке Б: утомлённость миром, усталость от борьбы, потеря любви, беспечность определённых действий, которые скапливаются на сердце. Это повседневное несчастье, наши неразрешённые проблемы, наш

ежедневный уход от жизни. Это всё, что остаётся непрожитым в бесценном «именно так».

Однако часто нам требуется пережить утрату любимого человека, чтобы увидеть это горе, которое всегда живёт в нас. Однако, даже переживая сильное горе из-за смерти близкого человека, мы чувствуем, что несчастье — не новое для нас явление. Горе — это просто старый ум, который мы раньше не ощущали с такой интенсивностью.

Древние стражи, охраняющие наш образ себя, препятствия на пути к сердцу, становятся явными, как белый день. Страх, самоосуждение, тяжесть тела, полного сомнений, чувство вины и гнева из-за многочисленных упущенных моментов, чувство неудачи, тревоги, ненависти, ужаса и беспомощности всплывают на самую поверхность сознания, чтобы явиться во вспышке щемящих душу переживаний. Ни одно из этих качеств или переживаний не является новым, хотя немногие из них прежде проявлялись с такой силой. Мы признавали лишь малую часть своего повседневного горя.

В переживании глубокого горя или утраты мы снова открываем для себя — на этот раз с полной уверенностью — несчастье, которое всегда носим в себе, повседневное горе, которое наполняет собой и ограничивает нашу жизнь. Порой это повседневное горе называют тревогой. Некоторые переживают его как ревность, другие — как национализм и ксенофобию. Но оно неизменно сопровождается глубоким чувством изоляции и отделённости. Это обыденная суженность восприятия, из-за которой мы очень мало непосредственно участвуем в жизни. Это извечная зависть и осуждение,

это ежедневное чувство утраты. Это жажда возвращения к Богу.

Здесь я хотел бы добавить, что многие люди, с которыми мы беседуем, склонны ставить знак равенства между смертью и Богом. Смерть — это не Бог. Возвращение домой — это не то, что мы можем совершить лишь после смерти, мы можем вернуться туда прямо сейчас, в каждый миг, которому мы открыты. В той мере, в какой мы сейчас наслаждаемся светом, мы будем переживать его и в смерти. Смерть — это не Бог; ведь и магический трюк не является волшебником. И подобно тому, как волшебник может после демонстрации трюка раскрыть его секрет, возможно, после смерти мы сможем обрести понимание самой её загадки. Когда этот «трюк», смерть, перестаёт быть для нас загадочным, смерть позволяет нам более чутко взглянуть во врата, которые ведут в самую тайну. Бог не есть некая отдельная сущность или личность, это таковость каждого момента, лежащая в основе всего реальность. Как рождение, болезнь или старость, смерть — лишь ещё одна веха на нашем пути. В сущности, подобно рождению, болезни или старости, смерть — это универсальное свойство, в ней нет ничего необычного. Она является столь же общей для всех, как и Бог, сокрытый в каждом мгновении.

Кабир пишет:

Если ты не освободишься от пут при жизни,  
Неужели ты думаешь,  
Что после смерти это сделают за тебя духи?

Мысль, будто душа поднимается к блаженству  
Лишь потому, что гниёт тело,—  
Всего лишь выдумка.  
То, что ты обретаешь сейчас, обретёшь и потом.  
Если сейчас у тебя ничего нет,  
В конце у тебя останется лишь пустое жилище  
в Городе смерти.  
Если сейчас ты соединяешься в любви  
с божественным,  
В следующей жизни твой лик будет излучать  
безмятежность.

Поэтому прошу вас, не путайте смерть с божественным. Не ищите свою истинную природу где-либо ещё. Не воспринимайте её как нечто вас ожидающее, напротив, осознавайте её как возможность, вечно присутствующую в каждом мгновении. Если сейчас мы не изучим это горе — эту тоску по возвращению к Богу, мы вечно будем искать исцеления и не находить его. Смерть — это не возвращение домой. Наш дом, наша истинная природа — это сердце. Бог — это «именно так», это обширный простор нашей исконной природы, сияющей и целостной, это сердце мгновения.

Горе скрывается под разными масками. Это не единственное состояние ума, но, скорее, обобщённое обозначение своеобразного процесса. Во время ретрита, посвящённого осознанной жизни / осознанному умиранию, по окончании исключительно интенсивного утреннего семинара по анализу горя к нам подошли несколько людей, чтобы поделиться своими

переживаниями. Первый из подошедших выглядел весьма взволнованным, он сказал: «Я не чувствую горя и печали из-за смерти моего отца. Я ужасно злюсь». Следующая женщина, которая к нам обратилась, сказала: «Я не испытываю горя, я чувствую беспокойство». А вот слова другого человека: «Эх, не знаю, можно ли назвать это горем, но, конечно, я чувствую себя потерянным». Женщина, которая подошла после него, сказала: «То, что я чувствую, нельзя назвать горем, это чувство вины». Ещё один человек говорил о чувстве стыда, а следующий рассказал нам о глубоком сомнении в себе, которое возникло после самоубийства его брата. Все эти люди чувствовали, что «переживают горе неправильно», но в каждом случае этот процесс обладал индивидуальным характером. Все эти люди выражали качества ума, которые постоянно препятствовали обретению ими более глубокой открытости. Для большинства людей «горе» — это, скорее, слово, которое используется для описания чувства подавленности утратой, чем определение тех многочисленных настроений, которые входят в этот совершенно естественный процесс. Все их чувства, все их состояния ума были проявлениями горя. Нельзя «переживать горе правильно», можно лишь присутствовать в том, что есть, — настолько полно, насколько возможно в данный момент.

Мы ожидаем, что наше горе будет чем-то особенным. На самом деле это переживание с нами так же давно, как и наше представление о себе, и столь хорошо знакомо нам, что, в сущности, мы часто не осознаём его присутствия, когда оно нас касается. Горе было с нами

всю нашу жизнь, но мы впервые признаём его только под давлением осязаемой утраты. Возможно, если бы мы быстрее сознавали своё повседневное горе, нас бы так не переполняли все эти столь долго отрицавшиеся нами переживания. Открываясь малому горю, малым утратам, малой смерти, мы освобождаем пространство для большего горя, утрат, большей смерти. Когда в нашем сердце появляется место для меньших привязанностей, мы развиваем силу и присутствие для встречи с большими.

Ни один из нескольких тысяч человек, с которыми мы работали и которые находились в процессе переживания глубокого горя, не сказал, что переживание горя было для него чем-то совершенно новым. Всё та же знакомая печаль, только более глубокая. Всё тот же гнев, то же разочарование, та же тревога. Новое, по всей видимости, заключалось лишь в том, что эти чувства с огромной силой наполняли сознание и не могли больше отрицаться.

Так или иначе, в борьбе со всеобщим повседневным горем мы обрели над ним власть — и это подчинение на самом деле является его погружением в бессознательное. Мы научились справляться с горем. Это значит: «Я не буду испытывать слишком сильных чувств, пока это не начнёт причинять мне слишком сильной боли». Во многом это компромиссное решение.

Однако когда мы переживаем некую утрату, которую просто невозможно вытеснить, когда умирают наши родители, муж, жена, возлюбленный или возлюбленная, когда мы сталкиваемся со смертью собственных детей, лучшего друга, когда наше собственное тело

затрагивают болезни и увядание, боль, которую мы так долго носили в себе, становится невозможным игнорировать. Чувство изолированности, сомнения или страха, которые часто заставляют нас отстраняться от жизни и прятаться на безопасной территории, переживаются во всей их болезненной полноте.

Горе — это процесс, это не одна-единственная эмоция, такой эмоцией не является и гнев, страх или сомнение. Это лишь неточные обозначения, которыми мы пользуемся, чтобы одурманить себя и уйти от оглушительного объёма работы, которую необходимо проделать, боли, страха и сожаления, остающихся неисследованными. Однажды вечером один человек спросил у меня: «Нужно ли мне избавляться от моего гнева, чтобы добраться до переживания горя?» Гнев и есть наше горе, и пока мы не признаем и не исследуем его, нам, возможно, будет трудно добраться до чувств, лежащих за его пределами. Некоторые люди, быть может, не смогут пережить поток состояний и настроений, сопровождающих их опыт горя, пока не исследуют гнев, который ощущают по отношению к ушедшему из этого мира человеку. Неисследованный гнев может изолировать человека от более глубоких уровней переживания горя — точно так же, как этот гнев всегда не позволял ему глубже пережить ту личность, которую человек оплакивает.

На самом деле чувство, будто вы переживаете горе не так, как нужно, будто вы отделены от своего несчастья, — это и есть само горе. Это чувство отделённости от самих себя и от других людей, лучшее название которому — «горе».

В своём исследовании природы ума мы вскоре понимаем, насколько сильным в нас является это чувство отделённости. Именно в этих переживаниях изолированности, которые испытывает наше воображаемое «я» в своём отождествлении с этим телом, с этим умом, наиболее ярко проявляет себя наше повседневное горе.

Когда мы начинаем признавать в себе это обыденное чувство отделённости от того, что мы больше всего любим и с чем мы так страстно хотим соединиться, мы начинаем освобождаться от горя и боли, что вечно камнем лежали у нас на сердце.

Когда человек сообщает, что не может войти в своё горе, возможно, он хочет этим сказать, что не может открыться своему гневу, страху, своим сомнениям. Он изгнал из своего сердца так много частей себя, так долго пытался совладать со своим умом, что теперь, со смертью любимого человека, оказался просто подавлен подобными чувствами, и в них едва ли есть место для исследования и переживания — для того, чтобы история горя могла выйти на поверхность.

Признание этого давнего страдания — первый этап исцеления в ходе переживания горя. Мы не можем больше отрицать реальности того, чего мы долго не признавали, и, как во всяком исцелении, первым шагом к этому является принятие. Благодаря исследованию углубляется наше принятие. Страх, который всегда стоял на страже этих тяжёлых эмоций, не позволяя изучить их, теперь становится объектом исследования и выступает проводником на новую территорию. Страх становится союзником, который шепчет, что мы приближаемся к своим границам, к неизведанным глубинам,

к пространству, где происходит рост. Обнаруживается, что мы ещё не научились открываться чувству одержимости, терять контроль, выходить за пределы этой столь привычной для нас боли. Поэтому мы продолжаем исследовать своё сопротивление жизни, своё давнее горе, из-за которого наше восприятие так сильно потускнело, а наш опыт стал ограничиваться лишь привычными тропами молчаливого страдания. Когда мы испытываем горе, мы в буквальном смысле прозреваем, начиная видеть собственную слепоту.

Именно на этом этапе осознания, понимания и постепенного принятия того состояния, в котором мы находимся, мы больше всего нуждаемся в чуткости. Именно благодаря чуткости мы можем просто чувствовать то, что чувствуем, — это сострадание, в котором мы позволяем всему происходить своим чередом. Не спеша и проявляя большую осторожность, войдите в тёмную ночь ума, переживающего утрату, любую утрату, с которой мы соприкасаемся в каждом отдельном случае. Непосредственно взаимодействуя с горем, мы очень ясно понимаем — возможно, яснее, чем во всех других ситуациях, что обладаем способностью исцеляться от прошлого. Каждая утрата даёт нам великолепную возможность исцелиться от любых потерь. В каждой утрате воссоздаются все утраты, предшествовавшие ей.

Наше горе — это хранилище утрат, вместительный резервуар, где хранятся, не получая разрешения, все наши прошлые утраты и нынешние заблуждения. Часто из этого глубокого подземного бассейна утрат всплывает чувство беспомощности и, возможно, без-

надёжности. Наше горе истощает нас и наполняет нас чувством, будто мы живём лишь наполовину и не способны полноценно исцелиться.

Мы часто спрашиваем себя: ощущал бы человек то «разбавленное» страдание, которое мы зовём переживанием горя, если бы оно не таило в себе осадка прошлых несчастий? Дело не в том, что мы не скучали бы по любимому человеку; мы просто избежали бы встречи с посредником-умом и направились бы прямо к сердечному переживанию вечной связи.

Горе способно открыть нам глаза на ограниченность, что всегда была нам присуща. В процессе осознания боли мы можем открыться самой жизни, не взирая на укоренившееся сопротивление неприятным переживаниям. Мы можем растворить прежнюю отдельность в великой целостности и принять страдания прошлого, отпустить их без привязанности или подавления. Благодаря этому очищается путь, позволяющий заново войти в жизнь, — открытость, неотчуждённость, благодаря которым исцеление может обрести небывалую глубину. Это означает, что мы встречаем происходящее «именно так» с милосердием и осознанностью, осознавая, что не нужно ничего менять; скорее, нужно привносить милосердие и осознанность в настоящее, чтобы оно могло стать таким, какое оно есть.

Когда мы разрешаем себе переживать чувства, возникающие из-за утраты любимого человека, мы, без сомнения, замечаем чувство отдалённости от него или неё. Первый этап горя характеризуется переживанием разлуки, чувством того, что любимого человека нет рядом, его отсутствия. В этом переживании разлуки

можно заметить качество, которое не было привнесено лишь в связи со смертью этого человека, но, скорее, связанное с чувством отдельности, которое присутствовало всегда, на протяжении всей жизни. Многие люди говорили нам следующее: «Не уверен, о чём я горюю: об отсутствии человека теперь или о моём отсутствии раньше». Наши чувства в связи с разлукой и являются этим самым чувством отдельности.

Во многих отношениях горе в его изначальном воздействии соединяет нас с областью, где разлука присутствовала всегда; оно погружает нас в ум, на тот уровень, где мы больше думали об утраченном человеке, чем переживали его. К примеру, переживая горе при утрате своего ребёнка, мы можем непрерывно представлять, что никогда не увидим, как наш ребёнок растёт, как он женится / выйдёт замуж, что у нас не будет внуков. Если мы утратили возлюбленного, мужа, детей, близкого друга, то можем чувствовать, что не сможем принимать участие в их развитии, не сможем увидеть, как они станут теми, кем всегда мечтали стать. Нас наполняет глубокое чувство лишённости и обделённости. Возможно, мы сможем увидеть, что близкие люди всегда служат зеркалом нашего сердца, что они позволяют нам приблизиться к самим себе, отражая ту любовь, которая есть в нас. Мы замечаем, что они представляют собой связь с той областью нас самих, где живёт любовь. Поэтому, когда мы теряем любимого человека, мы чувствуем глубокое горе из-за утраты связи с самими собой.

Итак, на ранних этапах исследования горя мы сталкиваемся с чувствами, связанными с разлукой,

ощущением, что есть «я» и «другой». Эти чувства всегда переживаются, но редко осознаются, разве что в случаях, когда тяжёлые состояния, такие как гнев, страх, зависть или сомнение, увеличивают разрыв между сердцем и умом. Мы проходим разные уровни сожаления, вины, сомнения в себе, которые могут естественным образом сменять друг друга. Они не появляются неожиданно, напротив, мы можем наблюдать за каждым из них в его течении, позволяющем нам всё глубже вникать в суть происходящего. Мы можем увидеть, что и горе также обладает своей собственной природой, своим тембром голоса, своей текстурой, своими телесными паттернами и своими «проторенными дорожками» в уме. И сколь бы трудным это ни казалось, мы начинаем устанавливать связь со своим горем и тогда вспоминаем, что очень долго пребывали в беспомощности, находясь взаперти в своей тесной клетке, протягивая руки сквозь прутья, почти неспособные установить контакт с другим. Видя это, мы обретаем свободу. Прошлое перестаёт произвольно творить будущее, и мы видим, что у нас есть возможность выбрать не только страдание. Мы признаём с глубоким чувством прощения, какое огромное милосердие к себе требуется, чтобы проживать жизнь во всей её полноте, и как сложно жить исключительно в уме и всё же суметь вдохнуть другое существо в своё сердце.

Несколько лет назад без вести пропала восьмилетняя дочь нашего друга. Целый год он был вне себя, он сходил с ума; на самом деле это означает, что он оказался вброшенным внутрь своего ума. Его захватило непереносимое чувство разлуки, бесконечной утраты,

бессильной невозможности снова пережить её присутствие. Но они с женой слишком хорошо понимали, к чему может привести подобное чувство разлуки, и прилагали большие усилия, чтобы принимать эту боль с большей мягкостью. Зная, как легко такие чувства могут приводить к разрушению семьи, они понимали, что необходимо полноценно прочувствовать силу этой боли. Постепенно они впускали боль в своё сердце, не пытаясь её изменить. Они не делали попыток слишком быстро её проработать, но просто открылись для её присутствия. Они придерживались единственного метода, который работает на практике, — метода «слепого поиска» — нащупывая себя в каждом миге и позволяя наступать следующему мигу, каким бы он ни был. Они установили максимальный возможный контакт с почвой у себя под ногами. Вдох за вдохом они позволяли своему сердцу сквозь боль обретать открытость. Осознавая всю глубину разлуки, на которой так часто настаивает ум, они растворились в своём горе. Когда горе проявлялось в виде чувства разлуки, они ничего не делали, чтобы отделиться от него, но только глубже в него погружались.

Спустя полтора года после исчезновения своей дочери наш друг рассказал о том, что он чувствовал в своём первоначальном переживании горя — не только что его дочь покинула его, но и что до её смерти их разлучала жизнь — то, что он считал жизнью. «Я всегда был папой, который знает, а она — ребёнком, которому нужно учиться; сколько ролей и притворства. Но теперь я учусь чему-то иному. Я учусь переживать нечто, помимо разлуки. Я учусь тому, что мы нераздельны».

Во время пересмотра жизни, на который часто вдохновляет людей горе, наш друг отметил много моментов, когда он и его дочь были, с одной стороны, знающим отцом, с другой — невежественной дочкой. Один из них — большой, другой — маленький, один взрослый, другой — ребёнок. При этом он принимал любые чувства, которые возникали в связи с этим, с глубокой добротой по отношению к ней и к себе. Он упивался теми воспоминаниями, когда каждый из них был только сердцем, только любовью, которая выходила за пределы отдельных ролей и идентичностей и пронизывала их существо. Его отношения с другими его детьми, с женой и друзьями стали настолько трепетными, наполненными таким глубоким чувством связи, что они не пытались избавиться от боли или контролировать её, но просто делились ею друг с другом. Произошло глубочайшее исцеление, подлинное разрешение внутренних проблем. Впустив в себя боль, эти люди позволили ей полностью пропитать их; по его словам, в то время он ощутил глубокое чувство принятия самого себя, поднимающееся над переживанием разлуки со своей погибшей дочерью, и иногда ощущал нераздельность, в которой они пребывали вместе. Так начался второй этап исцеления переживаний горя. Когда ум погружается в сердце, мы больше не ощущаем разлуки, но понимаем, что всегда были и будем связаны друг с другом.

Когда он стал позволять другим проявлять заботу о нём, если было настроение, и себе проявлять заботу о других, когда это было уместно, — разрешая, чтобы ему делали массаж, когда ему того хотелось, или не разрешая, когда не хотелось, каждый миг прислушиваясь

к самому себе, чтобы понять, как поступить лучше, он глубже погрузился в ту область, к которой очень долго не давал себе приблизиться. Он кричал, когда хотелось кричать, и не кричал, когда крика не было. Он позволил себе присутствовать в непрестанно меняющемся потоке чувств. Когда наступало время для игры, он играл. Когда наступало время молчать, он молчал. Он заметил, что, когда он в хорошем самочувствии, у него возникает чувство вины из-за того, что он чувствует себя недостаточно плохо; также чувство вины возникало, когда в плохом настроении он чувствовал недостаточно хорошо. Он наблюдал за происходящим с милосердием и заботой, позволяя своему сердцу раскрываться в этом. Позднее его жена говорила: «Мне почти кажется, что это лучше, чем всё, о чём я могла бы просить. Я говорю о том, что теперь мы можем переживать такие вещи. В каком-то смысле я чувствую, что мы совместно исцеляемся. Можно ли дать друг другу больше?»

Когда процесс проживания горя обретает большую глубину, а ум начинает погружаться в сердце, мы замечаем, какой потенциал таит в себе милосердная и сознательная открытость боли. На это могут уйти месяцы, даже годы. У сердца — свои сезоны, и даже когда ум входит в сердце, иногда человеку удаётся прикасаться к своей боли с заботой и нежностью, а иногда ум снова начинает вмешиваться в процесс, демонстрируя закоснелую обусловленность своих «должен», своё напряжение и жажду контроля.

Когда ум погружается в сердце, в некоторые моменты мы чувствуем, в каком единстве с близкими людьми мы пребываем и всегда пребывали. Возможно, мы даже

ощутим чувство связи, которое присутствовало ещё до нашего рождения, чувство нашего бессмертного изначального единства.

Когда горе настолько глубоко погружается в сердце, что нам удаётся принять боль во всей её полноте и прикоснуться к «нашей общей божественности», выражаясь словами одной женщины, дочь которой была убита, мы исцеляемся до самой сердцевины своей жизни. Хотя временами вы ещё можете находиться в ужасном состоянии, исцеление продолжается. Мы спокойно относимся к тому, что порой почти не способны сохранять открытость, к тому, что наша открытость переменчива, что исцеление проявляется и угасает. Мы замечаем, что порой бывают минуты или целые дни, когда мы чрезвычайно открыты и переживаем глубокое чувство связи с другими, но, проснувшись следующим утром, понимаем, что путь к сердцу закрыт, — и тяжесть ощущается там, где всего несколько часов мы чувствовали обширное пространство. По мере того как исцеление раскрывает себя, черпая силы из того, что стоит выше всех прежних ресурсов, и из невообразимой нежности, в нашем сердце появляется место для нас самих, даже когда само это сердце закрыто.

На этом этапе проживания горя никто не может лишить нас этого чувства бытия. Мы неразделимы с другими, и мы осознаём, что наша связь лежит вне времени и возникла до его начала.

Возможно, трагичнее, чем потеря ребёнка или смерть близкого друга, то, как часто мы ощущаем отсутствие этого единения с людьми, с которыми делим свою жизнь.



Задача всех и каждого из нас — исцелиться от горя, разделяющего нас с теми, кого мы любим, чтобы можно было начать переживать свою целостность и делиться ею сейчас, в это мгновение.

Для многих людей исцеление, происходящее благодаря исследованию и осознанию горя, начинается лишь после утраты. Однако некоторые люди обретают глубокое понимание того, что, работая над принятием боли и страдания уже сейчас, мы избавляемся от неразрешённых проблем и позволяем каждому мигу обрести новизну и свежесть, вместо того чтобы и дальше переживать прежнюю боль, прежнее чувство разлуки и горя, которые всегда сильно сужают наше переживание жизни, самих себя и других людей.

Встречаясь с горем, присутствующим в уме, с несколько большей мудростью и прощением прикасаясь к миру горя, мы открываемся исцеляющему мигу во всей полноте жизни.

## Введение в медитацию на переживании горя

Броня, защищающая наше сердце, — это наше накопившееся горе, все мгновения, когда мы отстранялись от жизни, все минуты, когда наше отношение к другим и самим себе было почти лишено милосердия. На пути к исцелению ума и тела в сердце нашего существа необходимо изучить своё горе, чтобы подняться над привязанностями старого ума и по-новому открыться возможностям текущего мига. Некоторые впервые обращаются к этой медитации, поскольку ощущают

наличие каких-то неразрешённых проблем в связи со смертью родителя, ушедшего из жизни много лет назад, или болью, заключённой в болезни близкого человека, что обитает в туманных тенях вытесненных переживаний. Некоторых эта медитация привлечёт, поскольку они чувствуют боль в связи с нереализованными мечтами, многочисленными потерями, связанными с изменчивостью этого мира, — безымянным, неназванным горем, которое носит в себе каждый из нас. Через эту практику мы начинаем взаимодействовать со слезами, что не были пролиты, со смехом, что был подавлен, со всеми непрожитыми мгновениями. Не обязательно переживать смерть близкого человека, чтобы такое исследование способно было принести большие плоды. Благодаря этой практике в нашем сердце появляется место для боли, радости и для жизни.

В центре груди на грудице есть точка, примерно на линии между сосками, на два-три дюйма выше места, где соединяются рёбра. Это ключевая точка в этом процессе. Изучите свою грудь и найдите эту точку чувствительности. Это место, где мы удерживаем много горестных переживаний. Оно может быть необычайно чувствительным. Многие люди, обнаружив эту точку, сразу же понимают, что это именно она. В этом месте может быть даже небольшая вмятина. Потратьте немного времени на изучение груди, чтобы обнаружить её возможное местоположение. Некоторые могут найти её сразу же. У других эта точка не так очевидна. В этом случае вам нужно «почувать», в каком месте в центре груди она может находиться, и работать с любыми

возникающими там ощущениями. Эта точка имеет соответствия во многих целительных техниках. В топографии акупунктуры это «точка 17». Она существует во всех традициях, которые понимают тело в качестве энергетической системы. Это сердечный центр.

Когда вы найдёте точку, где переживается горе, поместите на неё большой палец. Когда вы нажмёте на неё большим пальцем, то почувствуете, как его что-то выталкивает наружу. Очевидно, что это грудина, грудная кость, но также ощущается и нечто более тонкое — желание защитить себя, управлять происходящим, отстраниться от чувств. Каждое мгновение, когда мы прячемся и защищаемся от жизни, создаёт слой, закрывающий сердце нашего существа. Тысячи таких мгновений накладываются друг на друга, превращаясь в подобие прочной брони. Это косность самозащиты и неготовности прямо войти в боль и развиваться, отталкиваясь от неё, — косность, которая очень долго подавлялась и которая отталкивает вас, когда вы пытаетесь в неё проникнуть. Это сопротивление жизни. Это сопротивление рождению. Сопротивление исцелению, которое предстаёт в виде щита, закрывающего свет. Это жизнь в мире теней, хотя можно беспрепятственно войти в таковость всего, что есть. Это сопротивление, накопленное за всю жизнь, именно оно отталкивает большой палец, что нащупывает точку переживания горя, чтобы освободить путь к сердцу, следуя за возникающими ощущениями.

Если у вас длинные ногти, старайтесь пользоваться подушечкой вашего пальца и не надавливать на грудь ногтем. Неважно, задействуете вы кончик пальца

или сустав, — главное, чтобы вы могли оказывать на эту точку давление и таким образом сосредоточиться на этой области. Один из моментов, который нужно иметь в виду, начиная нажимать на точку переживания горя, начиная соприкасаться с горем, заключается в том, что давление не должно превращаться из исследования в наказание. Вы стремитесь приблизиться к этой точке, стимулировать её, чтобы ощутить ответное давление, а не чтобы причинить себе боль. Это не упражнение на выносливость. Это упражнение на обретение открытости. Не нужно дополнительно причинять себе боль, чтобы осознать, как много боли мы уже носим в себе. Простое давление, оказываемое на эту чрезвычайно чувствительную область, соединяет ум / тело с сердечным центром. На пути в глубину сердца становится предельно ясно, что мы миллион раз отрекались от самих себя. Осторожно надавливайте на эту точку, чтобы всем существом пробудиться для переживания горя, которое мы с давних пор носим в себе, а также для простора, который ожидает мило-сердного осознания.

Если вы психотерапевт, занимающийся работой с утратами, или работаете с человеком, неспособным устанавливать связь со своими чувствами, лучше не нажимать на сердечный центр других до тех пор, пока вы сами полностью не освоите эту медитацию. Делайте это лишь тогда, когда много раз выполните эту медитацию на себе и таким образом освоите её. Не нужно стремиться произвести эффект и пытаться помочь. Вы сами есть то существо, которому помогаете. И своими пальцами вы прикасаетесь к собственному

сердцу в груди другого человека. Перед тем, как давать эту медитацию другим людям, займитесь ею сами, работайте над собой — ведь это чрезвычайно мощная практика. Таящийся в нас страх, закрытость, недостаток упорства в обретении открытости по отношению к себе — в ходе этой работы, часто очень трудной, в которой мы позволяем сердцу распахнуться навстречу себе, — могут стать более отчётливыми и открыть дорогу многим прозрениям. Тогда вы сможете утешить другого человека в горе, поскольку можете утешить сами себя. Тогда в вашем сердце появится место для чужой боли — ведь в нём будет место для вашей собственной боли.

У этой медитации есть одно замечательное свойство: когда вы завершаете практику и убираете палец прочь, даже после этого вы, весьма вероятно, сможете чувствовать отчётливые ощущения в точке переживания горя. Именно тогда это место становится точкой чувствительности сердца и превращается в область, куда вы вдыхаете и откуда вы выдыхаете сострадание, пропуская его через сердце.

## Медитация на переживании горя

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Позвольте своим глазам закрыться.

Когда вы закрыли глаза и ощутили, как по телу разливается дыхание, нажмите рукой, а именно большим пальцем руки, на точку в центре груди между сосками, прикосновение к которой особенно чувствительно.

Нажмите на самую чувствительную точку между сосками. И надавите на неё.

Чувствуйте всё, от чего отталкивается ваш палец. Ощущайте всё, что пытается сопротивляться и отрицает боль. Все свои защиты. Всё сопротивление жизни.

Надавливайте на эту точку. Пусть боль войдёт в ваше сердце. Вдохните боль в своё сердце. Вдохните в него все минуты ненависти к себе, всю свою тревогу, все мгновения, когда вам хотелось просто провалиться под землю.

Все мгновения, когда вы желали себе смерти. Всё, что скрыто внутри, всё, что сопротивляется давлению, всё, что отрицает жизнь. Пусть сердце истекает кровью.

Вдохните боль в своё сердце. Впустите её в себя.

Откройтесь себе.

Войдите в эту точку.

Прошло так много времени с тех пор, как вы переживали полную открытость сердца.

Ощутите горе, затаившееся прямо под вашим большим пальцем. Ощутите все утраты. Все мгновения, когда вы не могли защититься или защитить любимых людей.

Беспомощность. Безднадёжность.

Переживайте их, вдыхайте в своё сердце боль.

Отпустите сопротивление. Перестаньте защищать свою личность.

Вокруг слишком много страданий, чтобы ограждать от них своё сердце.

С решительностью войдите в своё сердце. Не причиняйте себе боли, сохраняйте бдительную сосредоточенность на любых возникающих ощущениях.

Вдыхайте эту боль.

Осознайте эту часть самих себя, которая знает, что все ваши дети и друзья когда-нибудь умрут.

Часть, которая знает, что вы можете умереть, многое не успев завершить.

Осознайте всё, что вы не сказали, всю любовь, которую вы не смогли дать, всю боль, за которую вы цепляетесь, которая не позволяет вашему сердцу открыться и находится прямо там, в этой точке.

Дышите сквозь эту боль, входите в неё.

Впустите боль. Впустите её в своё сердце.

Не держитесь за неё.

Впустите её.

Ощутите десятки тысяч детей, в это самое мгновение умирающих от голода.

Боль матерей, в грудях которых нет молока, пытающихся накормить своих умирающих от голода детей.

Впустите в себя всякую боль.

Всякое чувство непонимания, чувства, что вас не любят, — почувствуйте их прямо там, в центре этих ощущений.

Почувствуйте, насколько трудно любить, как невероятно тяжело сохранять открытость сердца.

Мы полны страха, сомнений, мы напуганы.

Позвольте защита раствориться в самом сердце, не насилуя, не наказывая себя. Вбирайте в себя боль, вбирайте её с каждым вдохом.

С каждым вдохом позволяйте себе входить в сердце. Очень многие вещи были невыраженными. Покровы эти слои за слоем скрывают ваше сердце. Впустите эту боль.

Дайте боли место. Вдыхайте её снова и снова.

Позвольте боли появляться и исчезать.

Проявите милосердие.

Будьте милосердны к себе.

Отпустите боль.

Вдыхайте и выдыхайте её.

Как много давних привязанностей.

Отпустите их. Выдохните их. Впустите себя в своё сердце. Пусть в вашем сердце будет место для вас.

Будьте милосердны к себе.

Надавливайте большим пальцем на броню, которая защищает чувство утраты и горя в сердце. Направьте внимание, подобно лучу лазера, в центр этой боли.

Углубитесь в неё.

Не пытайтесь защитить сердце.

Продолжайте равномерно и мягко надавливать на центр груди, ощутите страдание, таящееся в ней. Все живущие там утраты, страхи, неуверенность, сомнение в себе.

Отдайтесь этим чувствам. Позвольте им пронизывать вас.

Впускайте боль в своё сердце. Отпускайте её. С каждым вдохом вдыхайте в сердце осознанность, с каждым выдохом высвобождайте боль, которая была с вами всю жизнь.

Позвольте себе переживать все эти чувства. Ничего не добавляйте к ним. Ни от чего не отстраняйтесь. Просто наблюдайте за тем, что присутствует в сердце и что вы так долго носили в себе. Почувствуйте, что однажды вы неизбежно утратите всех, кого любите. Бессильный гнев из-за того, что вы оказались

заброшенными во вселенную, полную такого невероятного страдания.

Почувствуйте страх перед неизвестностью. Боль из-за утраты любви. Изоляцию.

Войдите в эту боль. Дышите в ней. Пусть горе, к которому вы так долго были привязаны, растает.

Удерживайте его в мягком внимании, с каждым вдохом растворяющем привязанности. Переживайте полноту жизни даже в самой гуще всей этой боли.

Пусть ваше сердце откроется настоящему.

Позвольте сознанию проникнуть в самый центр вашего существа. Используйте свои ощущения и точку переживания горя как канал, как туннель в глубину вашего сердца, во вселенную теплоты и заботы.

Ощутите, как сердце расширяется, сливаясь с пространством. И боль просто пребывает в нём. Страх и чувство утраты утихают, пребывая в сострадательном милосердии. Пусть дыхание входит в центр вашего сердца.

Отпустите эти чувства. Пусть сердце откроется, невзирая на свою тоску и горе.

Теперь уберите руку с этой точки и положите её на колени.

Ощутите, что чувствительность в этой точке сохраняется, пульсируя в центре вашей груди, как если бы в ней было отверстие, ведущее в ваше сердце.

Вбирайте с каждым дыханием эту теплоту и любовь.

Вдыхайте и выдыхайте через сердце.

Мягко впускайте дыхание в своё сердце.

---

## УСТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ СВЯЗИ С ТЕМ, ЧТО ЛИШЕНО ЛЮБВИ

---

**М**ногим может показаться малопривлекательной мысль о том, чтобы заниматься практикой расслабления живота и исследовать привязанности ума / тела каждый миг. А проявлять открытость по отношению к многочисленным защитам, возникающим на разных уровнях и скрывающих под собой сердце, переживание горя, гнев, — это может даже показаться почти экстремальным занятием. Для многих идея о том, что можно развивать осознанность и милосердие, чтобы переживать страдание с чуткостью и свободно принимая его, является новой. Узнавать дыхание внутри дыхания, само качество бытия, являющееся источником жизни, — возможно, это кажется чем-то диковинным, даже бесполезным перед лицом нашей боли и непонимания.

Однако порой что-то в сердце человека стремится воспринимать болезнь или травму как урок, позволяющий на более глубоком уровне пережить любовь и исцеление. Мы знаем немало людей, которые за счёт того, что они направляли любовь и милосердие на свои душевные и физические раны, на свои болезни, серьёзно

повлияли на дальнейшее течение рака, хронической болезни сердца, депрессии, своих страхов, СПИДа, бокового и рассеянного склероза. Хотя не все испытали исцеление на уровне тела, многие начали впервые ощущать невиданную удовлетворённость от вещей, которые всегда были им крайне неприятны. Нечто внутри них стало менять своё отношение к душевной и физической боли, даже если отношения болезни с телом оставались прежними. То, что первоначально побуждало многих людей к поиску исцеления, — чем бы оно ни было — становилось для них не проблемой, но, скорее, исходным пунктом для более глубокой вовлечённости в жизнь.

Нетрудно увидеть, что мы очень немилосердны по отношению к себе, и в нас живёт глубоко укоренившаяся установка, связанная с избеганием. Представьте, к примеру, что вы попали по большому пальцу руки молотком или ударились пальцем ноги обо что-то твёрдое и чувствуете по отношению к болезненной области отвращение и неприязнь, отвергая её, когда она больше всего нуждается в сердечной связи; вообразите только, что вы разрешаете себе принять эти ощущения и во всей полноте переживать их в пространстве милосердного внимания. Вы просто позволяете ощущениям присутствовать в сознании и переживаться — при этом они окутаны состраданием, принимаются с мягкостью и заботой, которая не создаёт и не удерживает боли, но просто принимает настоящий миг таким, какой он есть. Вообразите, как может измениться ваша жизнь, если вы восстановите сердечную связь с тем, что обделено любовью!

Мы знаем немало людей, которые, начав наполнять любовью свои опухоли, изношенные сердца и сосуды, хроническую боль, стали свидетелями того, как у них исчез рак или другие заболевания. Мы также много работали с людьми, основное страдание которых заключалось в их душевной или эмоциональной боли; они также почувствовали большое облегчение и чувство полноценности, применяя для расчистки пути такие более смелые техники трансформации, как медитация на переживании горя или тяжёлых состояний, а также медитация на раскрытии сердца матки — к примеру, одна женщина, мать ребёнка с синдромом Дауна, погрузилась на такую глубину своей души, что обнаружила: то, что казалось ей «величайшим проклятием жизни», на самом деле является «самым удивительным благословием». Занимаясь медитацией на переживании горя, а затем и медитацией на отпускание, она много работала над тем, чтобы освободиться от всего, что разделяет её сердце с сердцем дочери, чтобы упиваться переживанием связи со своим вечно улыбающимся ребёнком. Снова она обратилась к этим практикам лишь спустя три года, после внезапной смерти своей дочери. Она говорила, что испытывала непереносимую боль. В своей записке, где она рассказывает нам о том, как она оплакивала дочь, она прибавила: «Я снова достала вашу книгу, она насквозь промокла от слёз».

Целительные процессы произошли в душе отца умирающего ребёнка; по его словам, он наконец-то смог впустить в себя боль и оставаться у кровати ребёнка в последние несколько дней его жизни, поучаствовать в которой он почти не успел.

Женщина, пережившая сексуальное насилие, спустя несколько недель практики медитации на раскрытии сердца матки сказала, что теперь может «раскрыть себя», что ей больше не приходится прятаться в темноте у входа в своё сердце.

Ветеран войны во Вьетнаме принял свою боль в сердце и теперь может ходить без костылей, а также консультирует других «всё ещё раненых» ветеранов.

Родители одного ребёнка из всех сил стремились обрести открытость, чтобы простить себя, когда узнали, что, сами того не ведая, передали своему несчастному ребёнку генетическое заболевание, из-за которого он стал инвалидом.

Один молодой человек, будучи ребёнком, с нетерпением ждал, когда его младшая сестра наконец покинет их дом, умерев от лейкемии; он многие месяцы работал над тем, чтобы простить себя, чтобы без чувства вины просить прощения за то, что закрыл от сестры своё сердце.

Человек может войти почти в любую боль ума или тела и увидеть, что на ней лежит тень определённых чувств, связанных с ней. Возможно, боли сопутствует некоторый гнев, стыд или вина. Возможно, образ себя как неудачника, а может быть, чувство неполноценности. Ум может говорить: «Я заслуживаю этого» или «Как я мог так сглупить, что позволил подобному случиться со мной?» или «Так мне и надо!» Мы так немилосердны к себе. Часто наше сердце практически закрыто для нас самих тогда, когда мы больше всего нуждаемся в его открытости. Во многом наша душевная и физическая боль связана с сопротивлени-

ем и страхом, и мы лишь в очень малой мере открыты для исцеления.

Вообразите, что ударяете молотком по своему душевному или телесному «большому пальцу» и впускаете в себя боль. Не изолируйте боль в пульсирующем пальце, но ощущайте, как она отдаётся по всему телу. Наблюдайте, как волны ощущений распространяются по океану ума / тела, присутствуйте в их импульсе даже в тончайшей ряби, у вечно ускользающего порога сознания. Принимайте малейшую зыбь, самую незаметную рябь с такой же нежностью, с какой могли бы отнестись к своему единственному дитяти. Охватывайте эти области умом / телом.

Многие подобные процессы исцеления ума через тело подробно представлены в следующей главе, посвящённой серьёзным травмам.

Нет ничего достойного осуждения в гневе или страхе, которые могут окружать нашу боль, — конечно, временами эти чувства проявляют себя — какая неожиданность! На них не лежит никакой вины. Но если их не исследовать и оставлять бессознательными, они сжигают сердце и не позволяют нам приблизиться к боли. Вокруг боли скапливается немало ненависти к себе. Немало отвращения к исцелению. Но если с сердцем изучить преграды для исцеления, они становятся маяками на пути к нему.

Мы познакомились с Биллом много лет назад, когда ему впервые поставили диагноз «СПИД». Он участвовал в ретрите, посвящённом сознательной жизни / умиранию, и был первым человеком, который встал и сказал: «Я слушаю, как в группе одну за другой

рассказывают истории о раке, и начинаю завидовать. Я завидую тем, кто страдает от заболевания, с которым можно обратиться к врачу, и к вам будут относиться по-доброму. Также вы можете излечиться с помощью вашей терапии с вероятностью в пятьдесят процентов. Но я страдаю не от рака. Когда я прихожу к своему врачу, на меня смотрят как на заразного прокажённого. Считают, что моя болезнь неизлечима. Многие люди относятся ко мне как к вонючему мусору, от которого необходимо как можно скорее избавиться. Если бы завтра я пошёл к врачу и мне бы сказали, что мой диагноз ошибочен, и у меня всего лишь рак, это был бы один из лучших дней в моей жизни. Представьте, диагноз „рак“ может сделать счастливым! Но я действительно попал в тупик и не знаю, как выйти из него! Некоторые говорили мне, что Бог якобы наказывает меня за то, что я гей; другие утверждали то же самое только в духе псевдомудрого холизма: „Ты создал свою болезнь, теперь избавляйся от неё!“ Их слова заставляли меня чувствовать себя ужасно беспомощным, уязвимым и неспособным выздороветь». Люди наполняли его тело такой ненавистью и страхом, что это укрепляло в нём позицию, из которой он уже заранее был готов воспринимать свою боль, своё тело, свою болезнь с ужасом и суровой критикой. Он был по-настоящему сломлен.

В этот период из-за различных случайных инфекций его организм был ослаблен, что причиняло ему серьёзную боль. Во время ретрита он очень мало говорил. Но что-то происходило глубоко в его душе, и к концу этого шестидневного семинара его лицо просветле-

ло — раньше он выглядел другим. Билл сказал нам, что во время ретрита он «всё понял». Изменились его приоритеты. Он показал мне несколько красных поражённых участков на его ноге, которые указывали на саркому Капоши, и сказал, что раньше он был человеком, влюблённым в своё тело; до того, как заболел, он думал больше о своём теле, чем об уме или о сердце, и эти опухоли серьёзно пошатнули его представление о себе. Однако когда Билл стал направлять осознанность и любящую доброту на свою болезнь, он вышел на более глубокий уровень. Он понял, что не является одним лишь телом. Он увидел, какие возможности открываются, если с добротой относиться к тому, к чему он сам и многие другие люди не перестают испытывать похоть, страх и отвращение. По его словам, он ощутил себя заново рождённым.

После ретрита для него настал период, длившийся около шести недель, когда он был близок к экстазу. «Надеюсь, каждый сможет полноценно родиться до своей смерти». Эти шесть недель, возможно, были самым счастливым временем в его жизни. А затем боль вернулась. Сильная боль в области анального отверстия, трещины и осложнения во многом помешали ему заниматься практикой сидячей медитации, которой он только начал заниматься. В течение десяти дней он был весьма подавлен и, что вполне понятно, во многом наполнял свою боль напряжением. По его словам, ощущение, будто он родился заново, покидало его, пока однажды он снова не отказался от своего недоверия и осуждения и не впустил в себя боль, не открылся своей болезни, снова впусив жизнь в своё сердце.



А вскоре он начал понимать, что даже работа с этой новой, более глубокой болью также способствовала его рождению, и что всякая боль — необходимые для появления на свет родовые муки. Поддержка его постоянного друга и возлюбленного Энди, а также группы заботливых друзей побудила его относиться к своей боли с такой же любящей добротой, какую они проявляли по отношению к нему. Позволяя себе милосердно принимать то, что он раньше отвергал, Билл снова начал наполнять любовью свою боль. Со всей бдительностью изучая область своего тела, в которой возникал самый сильный дискомфорт, он позволил боли говорить с ним, прислушиваясь к ней со всей внимательностью и любовью, которые квакеры считают необходимыми для восприятия своего тихого и спокойного внутреннего голоса. Он говорил: «Как бы дико это ни звучало, я прислушиваюсь к внутреннему голосу своего сфинктера. Бога можно обнаружить где угодно». По его словам, он обнаружил стыд, страх неудачи и глубокое отчаяние из-за того, что он так быстро и так серьёзно заболел. Однако слыша их голоса и воспринимая эти качества как качества тела глубоко любимого человека, он стал наполнять чувством прощения свою боль, и она растворилась. «Прошу прощения за пошлость, — сказал он в своей жеманной манере, — но я понял, что мне нужно всем сердцем открыться своей заднице. Я больше ни от чего не могу отгораживаться».

Когда он на своём опыте и в себе обнаружил, что, когда мы прикасаемся к напряжениям, сопровождающим боль, с чувством прощения, растворяется как сопротивление, так и сама боль, Билл открылся

исцелению, и его жизнь продолжилась в большей целостности.

Ниже мы приводим письмо, которое Билл назвал «Открытым письмом моим братьям и сёстрам». Оно было написано в июне 1983 года, незадолго до его смерти.

«Дорогие друзья,

Шесть или семь месяцев назад я лежал в больнице в убеждении, что умру. СПИД, рак и пневмония — казалось, они соревновались за право отнять у меня жизнь. В то время я был в ужасе из-за того, что умру и попаду в ад или просто перестану существовать. Но мой час ещё не пробил. Время, прошедшее с того момента, — бесценный подарок, позволивший мне обрести прекрасное исцеление. Спустя многие месяцы медицинского лечения, за которыми последовали месяцы холистической терапии и духовной работы над собой, я свободен.

Благодаря замечательной поддержке моего возлюбленного, духовного наставника, партнёра по медитации, благодаря нескольким медитативным ретритам и поддержке моих прекрасных друзей, а также упорной внутренней работе, в собственном сердце я обрёл успокоение.

На протяжении многих месяцев я представлял себе исцеление как излечение моего тела. Я сделал для такого исцеления всё возможное и очень горжусь этим фактом. Я даже получил в дар несколько месяцев, когда чувствовал себя относительно здоровым и полным энергии. В то время я часто ощущал уверенность в том,

что могу собственными силами исцелить свой организм. Я всё ещё верю, что такие целительные силы существуют, но когда моё физическое здоровье ухудшилось настолько, что проявлять оптимизм в его отношении значило бы отрицать происходящее, я осознал, что необходимо смириться с собственной надвигающейся смертью.

Я также осознал, что сострадание к себе означает, что вы чувствуете собственным сердцем, что даже физическая смерть не является знаком слабости и поражения. Как мне кажется, это акт глубочайшего принятия себя. Благодарю за него Бога.

Также я усвоил следующую вещь: каждый раз, когда вы абсолютно точно знаете, что правы, можете быть уверены, что ошибаетесь. Правота — просто наша попытка доказать, что кто-то другой не прав. Однако мы часто путаем правоту с истиной.

Итак, за эти прошедшие шесть месяцев я открыл собственную производственную компанию и выпустил календарь с моими фотографиями. Я работал в группе, чтобы лучше осознавать свою болезнь. Я стал ближе, чем прежде, со своим возлюблённым, семьёй, друзьями. Я очень горжусь этим и чувствую за это благодарность. Но самое главное — то, что я начал принимать себя именно таким, какой я есть. Это лучший возможный подарок.

Вот так произошло моё исцеление. Скоро я оставлю своё тело, как кокон, и мой дух взлетит подобно бабочке — прекрасной и совершенной. Я не утверждаю, что точно знаю, куда отправлюсь, но сердце говорит мне, что это место наполнено светом и любовью.

В открытости сердца куда больше благодати, чем в смерти — трагичности. Пусть все мы обретём утешение в этом знании.

С любовью,  
Билл»

Билл исцелился на очень глубоком уровне. Раскрывая в себе милосердие и осознанность, он доверялся происходящему и задействовал творческую энергию для продвижения по необходимому для него пути. В ходе практики он разработал медитативную мантру, которую использовал в течение продолжительных периодов времени, занимаясь самыми разными делами. Какое-то время он не мог сидеть из-за осложнения своей болезни и придумал слова для мысленного повторения, которые позволяли ему присутствовать здесь и сейчас. Медитативная мантра Билла звучала так: DROPS. Это акроним фразы «Не сопротивляйся и не проявляй насилия, расслабься» (*Don't Resist or Push, Soften*). Когда Билл стал освобождать в своём сердце место для боли, в нём появилось место и для радости. Исцеление ума принесло ему величайшее счастье, и стало не так важно, проявляется ли оно на телесном уровне или нет. Он настолько полно принял жизнь, что поднялся над смертью. Он обрёл безграничное исцеление; в его душе не осталось ни следа неразрешённых проблем, никакой боли в сердце и закрытости ума — он из всех сил старался прояснить явления, которые в прошлом вызывали у него смятение, и отнестись к ним с любовью. Его путь был путём прощения и милосердия по отношению к телу, к которому он зачастую относился

с жестокостью и презрением. Биллу удалось открыться всем сердцем тому, что было обделено любовью.

Спустя некоторое время после смерти Билла наш друг Дэниел Барнс пригласил нас посетить палату 5 В — это палата для больных СПИДом в общем госпитале Сан-Франциско. Перед моим внутренним взором будто появилось лицо Билла, озарённое мягкой улыбкой, и я услышал, как он тихо говорит, что каждому стоит побывать там, чтобы мы не воображали, будто страдают другие люди, но увидели самих себя в этих искажённых болью лицах. Чтобы мы перестали быть безучастными свидетелями того, что происходит в нашем едином теле. Он будто бы сказал мне: «Не оставайся на безопасной территории, живи так, будто лежишь в палате 5 В!» Тогда сердце открыто любому страданию, и мы перестаём относиться к боли, переживаемой другим телом, другим умом, со страхом или отвержением. Тогда каждый может прикоснуться ко всему, что объединяет нас на уровне тела, с милосердной осознанностью, прощением и любящей добротой. Тогда вряд ли кто-либо будет страдать из-за ложной самоидентичности, порождающей мысль, будто страдания мира касаются других людей.

Один из признаков исцеления Билла, характерный и для многих других случаев исцеления, свидетелями которых мы были, состоял в том, что ближайшие друзья этих людей и те, кто заботится о них, также переживали исцеление. Спустя два года после смерти Билла его возлюбленный Энди, который также умирал от СПИДа, посетил два или три ретрита, увидел, что полученных знаний ему достаточно, и со спокойствием

продолжил жить дальше. Смерть Билла принесла ему такое глубокое исцеление, что его сердце редко оставалось закрытым, и почти ничто не препятствовало углублению его отношений с людьми. Сам Энди обрёл исцеление сердца благодаря Биллу; и подобным образом он передал исцеление дальше, следующему человеку, и, умирая, благословлял своего нового возлюбленного. Исцелился ещё один человек — сердечно соединяясь с тем, в чём почти нет любви, доверяясь происходящему, свободно принимая его, обновлённым вступая в жизнь, пройдя через врата смерти.

## Медитация на установлении сердечной связи с тем, что лишено любви

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Закройте глаза и направьте внимание на ощущения, сопутствующие каждому вдоху.

Когда внимание начнёт сосредоточиваться в настоящем, позвольте ему приблизиться к области неприятных ощущений.

Просто чувствуйте эту область. Не нужно ничего менять. И ничего делать.

Просто ощущения, возникающие в настоящем.

Пусть всё просто будет так, как есть.

Когда внимание прикасается к болезненной области, замечаете ли вы, что приходится преодолевать некое напряжение, некую скованность, продвигаясь к боли?

Вызывает ли у вас отторжение подобное исследованию?

Просто отмечайте любое сопротивление, которое может возникать.

Отмечайте, что не даёт вниманию приблизиться к этой области.

Возможно, область дискомфорта окружена некоторой скованностью?

Просто исследуйте её. Не нужно ничего менять.

Просто принимайте настоящее таким, какое оно есть.

Не давайте никаких определений. Просто обретите открытость для понимания, позвольте себе быть неизвестными, чтобы принять настоящее, позволить ему проявить свою природу.

Когда внимание устанавливает связь с ощущениями, возникающими в болезненной области, возникает ли нечто ещё, что препятствует непрестанному переживанию ощущений?

Вмешиваются ли в процесс мысли? Препятствуют ли прямому восприятию ощущений чувства? Возникают ли другие образы?

Некоторое время исследуйте, каким тоном говорят с вами все эти навязчивые мысли.

Повторяются ли они?

Кажется ли, что определённые чувства связаны с ощущениями, которые мы привыкли называть «болезненными»?

Не нужно ничего приносить от себя, просто воспринимайте текущий момент таким, какой он есть, с принимающей осознанностью.

Есть ли другие ощущения, которые обращают на себя внимание? Ощущения напряжения или зажатости в болезненной области? Совпадают ли эти ощущения с болью или отличаются от неё?

Присутствует ли чувство навязчивости?

Зжатость? Сопротивление? Скованность?

Просто отмечайте всё, что возникает в расширяющемся пространстве сознания, которое не сопротивляется сопротивлению и не привязывается к привязанностям.

Присутствует ли некая тяжесть, тень, затемняющая ясное восприятие ощущений?

Можно ли проследить характер скованности, появляющейся во внимании?

Что препятствует непрерывному восприятию ощущений?

Отмечайте любые качества, возникающие в уме, которые противятся осознанию, отрицают боль, сопротивляются настоящему.

Просто созерцайте всё, что может ограничивать доступ внимания к источнику вашего беспокойства. Всё, что может препятствовать милосердию.

Теперь позвольте телу расслабиться для любых препятствий, любой скованности.

Позвольте телу наполнить заботой болезненные ощущения, как будто вы обнимаете болеющего ребёнка.

Не отталкивайте ничего. Каждый миг непрерывно открывайтесь явлениям, сопровождающим ощущение.

Позвольте вниманию встречать всё, что возникает в сознании, с милосердной мягкостью, с готовностью прикоснуться к страданию. С готовностью всё принять и отпустить без привязанности.

Осознавайте любые установки, чувства или мысли, возникающие в поле внимания, всё глубже и глубже проникающем в центр источника ощущений.

Просто позвольте ощущениям пребывать в сознании в их естественной форме.

Каждый миг.

Что бы ни возникало в поле внимания, просто принимайте это.

Отмечайте, что мысли о «боли», «опухоли», «раке», даже об «исцелении» могут вызывать напряжение в этой области.

Пусть эти образы ума возникают и исчезают. Отмечайте любые ожидания, создающие напряжение.

Отмечайте тончайшую телесную реакцию на эти состояния ума, на эти мысли и чувства.

Обратите внимание, что когда вы хотя бы одно мгновение относитесь к ощущениям со страхом, это создаёт ограничения и усиливает болезненность.

Наблюдайте за умом, за тем, как он ежесекундно становится телом.

Наблюдайте за тончайшими, малейшими первыми признаками тяжести, окутывающей ощущения, — она является реакцией на любую тяжёлую мысль.

Отмечайте отношения между мыслью и напряжением.

Отмечайте, что усиливает болезненность в области ощущений.

Затем начните расслабляться ещё глубже.

Обращайте внимание на то, как расслабленность позволяет всем ощущениям пребывать в безграничном пространстве сознания.

Ни к чему не привязываясь, ни от чего не отвращаясь, позвольте себе воспринимать настоящий момент, не вмешиваясь в него.

Пусть чистое внимание прикоснётся к чистому переживанию.

Обращайте внимание на то, что даже малейшее отторжение увеличивает болезненные ощущения.

Отмечайте, что более глубокая расслабленность, большая способность к полному принятию ощущений позволяют им свободно присутствовать в сознании.

Позвольте каждому ощущению возникать и растворяться в спокойном, открытом пространстве.

Принимайте ощущения в их мельчайших подробностях, словно вы сталкиваетесь с ними впервые.

Осознавая даже малейшее напряжение или скованность, присутствующую в спокойном, приемлющем поле внимания, откройтесь исцелению.

Отмечайте любые мысли или эмоции, которые обращают на себя внимание.

Исследуйте всё, что склонно подавлять эти ощущения, ограничивать их, частично закрывать доступ к их подлинной природе.

Сохраняйте открытость каждое мгновение, присутствуя в ощущениях при самом их возникновении.

Будьте полностью открыты ощущениям, чтобы они могли свободно пребывать в поле внимания.

Отмечайте любые повторяющиеся мысли, которые идут вразрез с этой открытостью.

Отмечайте любые качества, возникающие в уме, которые мешают более глубокому исследованию. А также позвольте им свободно пребывать в поле внимания, в котором есть место для всего.

Содержатся ли в теле какие-либо чувства, настроения, связанные с болезненными ощущениями? Страх? Горе? Вина? Ожидание?

Нет ли чувства стыда, гнева или сомнения?

Есть ли что-то, что не позволяет вам полностью прямо сейчас входить в ощущения, возникающие в этой области? Или есть лишь пространство, где ощущения появляются и исчезают, быстро сменяя друг друга? Или и то и другое?

Что, как вам кажется, происходит в этой области?

Не нужно ничего привносить от себя.

Просто принимайте каждое ощущение, каждое чувство, каждую мысль, которая возникает в безоценочном внимании.

Просто позволяйте явлениям возникать и отпускайте их. Наблюдайте за развитием процесса.

Каково непосредственное переживание ощущения, мысли, чувства, что возникают в уме / теле?

Каково это — быть живым, переживать?

Теперь есть лишь открытое пространство, воспринимающее непрерывный поток изменений, связанный с ощущениями.

Есть лишь обширное пространство, где вы воспринимаете ежесекундные изменения.

Ни к чему не привязывайтесь, не привносите ничего от себя. Есть только самопроизвольные изменения.

Каждое ощущение растворяется в безграничном пространстве.

Возникает и растворяется в бесконечном просторе, бесконечном милосердии.

Наблюдайте за тем, как ум каждый миг становится телом.

Наблюдайте, как сердце принимает в себя всё происходящее. Полноценно войдите в настоящее. Есть лишь внимание, ощущение, переживание.

Теперь пусть ваше внимание снова вернётся к спокойному потоку дыхания.

Ощущения, чувства, мысли продолжают растворяться в уме / теле.

Лишь это настоящее мгновение, на веки.

---

## ГЛУБОКИЕ ТРАВМЫ

---

Здесь мы делимся некоторыми случаями из практики нашей многолетней работы с женщинами, пережившими сексуальное насилие, при этом у нас нет намерения углубляться в подробности или как-то выделять нашу боль или трудные ситуации; мы лишь хотим проиллюстрировать те скрытые травмы, которые носим в себе, а также ту силу, которой мы обладаем, чтобы исцелиться от них. Здесь мы показываем, что даже наши величайшие страдания и раны можно со временем впустить в простор сердца.

Некоторое время назад во время одного семинара, после особенно интенсивной медитации на отпускание, несколько участников семинара восторженно делились с нами внетелесным опытом, который они спонтанно пережили во время этого упражнения. По их словам, они «свободно парили и наблюдали за происходящим сверху», их тело внимания ненадолго вышло из земного тела, состоящего из плоти и крови. Из-за взволнованности этих людей помещение наполнилось чувством новых возможностей и своеобразной жадой «мистического опыта». Многие утратили свою сосредоточен-

ность на «именно так», когда старый ум высунул голову из своей карусели, чтобы ухватиться за очередное медное кольцо, которое, как он надеялся, было сделано из золота. Атмосфера в помещении была заряжена духовным материализмом.

Тогда одна женщина подняла руку и сказала: «Знаете, мне кажется, все эти внетелесные переживания — просто прекрасны, они весьма впечатляют, но это не то, что мне интересно. Ради разнообразия мне бы хотелось ощутить, каково это — присутствовать в своём теле. Я бы хотела доверять жизни в достаточной мере, чтобы суметь оставаться в своём теле, на время отбросить свою бдительность, не чувствовать постоянного напряжения, боясь, что кто-нибудь бросится на меня из тёмного переулка и нанесёт мне серьёзную травму». Несколько женщин, присутствовавших на семинаре, закивали ей в знак согласия. Все они в детском возрасте столкнулись с сексуальным насилием. Каждой из них казалось, что присутствовать в теле — небезопасно. Быть в теле — значит стать мишенью. Для этих женщин внетелесные переживания едва ли были актуальны. Их не столько интересовало, какова смерть, сколько хотелось стать полностью воплощённым существом.

Затем в тот же день, после медитации на прощении, некая женщина — на вид ей было около двадцати пяти лет — отвела меня в сторону и сказала: «Знаете, я ощущаю в своём сердце не больше открытости, чем в теле двухлетней девочки, которую изнасиловал отец, — этой девочкой была я». В этих словах раскрылась связь между духовным сердцем женщины, её «верхним» сердцем, если угодно, и сердцем матки, её «нижним»

сердцем. Конечно, верхнее сердце многих женщин стало недоступным, когда их нижнее сердце закрылось из-за насилия и ужасающе плохого отношения.

В этот день я провёл некоторое время вместе с этой женщиной, верхнее сердце которой затворилось, когда её «нижнее» сердце пережило насилие и закрылось, и мы начали совместно искать семена практики, которая в дальнейшем превратилась в «медитацию на раскрытии сердца матки». Сидя под огромной секвойей, мы вместе выполняли медитацию на прощении, при этом делая особенный упор на её переживаниях и на области живота, чтобы немного наполнить ясностью напряжение и страх, которые, само собой, там присутствовали. В какой-то момент она засмеялась и сказала: «Знаете, некоторые люди как будто только и делают, что выходят из своего тела. Но мне приходится многое отбросить только для того, чтобы присутствовать в своём теле». По её словам, её пугала даже мысль о собственной матке, не говоря уже о том, чтобы отнестись к ней с чувством прощения. Однако позже в этот же день, глубже погрузившись в медитацию, она обрела бóльшую внимательность к настоящему, ей стало немного легче присутствовать в теле; когда в её сердце появилась некоторая мягкость, это отразилось на телесном уровне — отчаяние и беспомощность, которые за долгое время скопились в её животе, стали высвобождаться в глубоких рыданиях. Она обхватила свои колени руками и стала покачиваться взад-вперёд. Она стала относиться к себе как к своему единственному ребёнку. Спустя некоторое время она спросила, можно ли положить голову мне

на колени. Когда мы обнимали друг друга, продолжая покачиваться, она прошептала, что я первый мужчина за последние пятнадцать лет, которому она позволила обнять её. И с чувством сострадания к себе, почти ей неведомым, она выкрикнула, обращаясь к своему отцу-насилънику: «Как ты мог так поступить со мной?! Я всего лишь ребёнок! Ребёнок!» На миг она отпустила огромный страх, чувство вины и недоверие, которые так долго не позволяли открыться её верхнему сердцу и напряжённо удерживались в сердце матки; ей удалось снова войти в тело двухлетнего ребёнка и начать всё с начала.

К закату её длинные волосы насквозь промокли от слёз; рука была изящно изогнута, это показывало, что телесно она чувствует себя гораздо непринуждённое. Так было положено начало её мучительному освобождению от защит, возникших в очень раннем возрасте и когда-то совершенно необходимых для её физического и психологического выживания. Тогда подобная закрытость была единственным способом пережить непереносимую ситуацию. У неё не было выбора. Но теперь она понимала: то, что было полезным в прошлом, в настоящем привносило дисгармонию в её жизнь. Она рассказала, что много раз за последние несколько лет её сердце было закрыто в несчастливых отношениях. Она чувствовала, что так давно «закрыта» и не может открываться другим людям, что уже не помнит, когда это началось.

Её глаза снова стали наполняться слезами, но это были не те слёзы, что час или два назад: не глубокие рыдания, вызванные чувством освобождения. Когда



подошёл к концу этот день, который она посвятила тому, чтобы наполнить прощением и мягкостью свою матку, по её словам, она чувствовала, будто у неё появилась возможность обрести открытость до того, как она умрёт. Заинтересованная пережитым в этот день, она ежедневно стала по меньшей мере пятнадцать минут посвящать практике медитации на прощении и медитации для матки в её начальной форме, разработанной нами во время совместной практики. Вскоре она стала два раза в день по полчаса направлять любящую доброту и милосердие в область нижнего сердца и почувствовала, как оно открывается по мере того, как один за другим она отпускает образы боли, которую она очень долго там удерживала. Также в последующие месяцы она нашла людей, с кем смогла поделиться своим опытом, и начала возвращаться к жизни в теле. Через год после того, как она «приступила к самостоятельной работе», эта женщина вступила в самые продолжительные отношения, которые у неё когда-либо были, и теперь воспринимает их как долгосрочный союз.

В тот день в ходе нашей совместной работы стало совершенно ясно, что у женщин есть два сердца, два скопления гладких мышц в организме — это сердце и матка. Давным-давно, когда женщины использовали спорынью, чтобы прервать беременность, они порой ощущали усиленное сердцебиение. Это связано с тем, что эргометрин вызывает спазмы гладких мышц тела. У женщин эти мышцы находятся в матке и в сердце. Эта связь между маткой и сердцем никогда не была такой явной, как в истории нашей подруги о её ранней невыносимой травме.

Предполагаю, что у многих женщин верхнее сердце закрывается из-за грубого обращения с нижним сердцем, с областью матки. В связи с несознательным, лишённым доброты, злонамеренным, холодным отношением к нижнему сердцу возникает мощная стена недоверия и страха, закрывающая вход в просторное сердце бытия.

По всей видимости, все женщины в той или иной форме ощущали, что к их нижнему сердцу относятся с грубостью. Некоторые — в связи с сексуальным насилием в детском или взрослом возрасте, другие — в связи с изнасилованием, третьи по вине нечутких любовников или из-за невнимательного отношения медицинского персонала. Всех женщин унижает полуприкрытая порнография, используемая в рекламной индустрии, а также крайне откровенные непристойности, которые всем нам причиняют немалый вред. Любую женщину хотя бы однажды воспринимали в качестве объекта. Если человек воспринимает вас только как тело, он не может видеть вашего сердца, ума, вашего духа. Вы становитесь очередной щепкой, бросаемой в огонь чужих желаний. Величайшее унижение — когда другой относится к вам как к объекту, не принимает вас в своё сердце. Это состояние, являющееся предпосылкой для возникновения любой жестокости и насилия. Если мы не воспринимаем другого как «объект», как «очередного», сознательного насилия произойти не может. У некоторых женщин броня, лишаящая их доверия и открытости, позволяющей сердцам встречаться и соединяться в любви, в живых отношениях, — как сердцам разных людей, так и сердцу с самим собой,

возникла в связи с насильственным огрублением этого чуткого нижнего сердца. У других причиной был бесчувственный любовник или холодный металл гинекологического инструмента. Судя по всему, большинство женщин на том или ином уровне переживали унижение, затронувшее их нижнее сердце и сделавшее их верхнее сердце гораздо менее открытым.

На почве этих осознаний возникла следующая медитация. Ей предшествует медленное и мягкое возвращение в тело, сопровождающееся длительным расслаблением и увеличением открытости ощущениям — которое начинается с макушки головы и проходит всё так же неторопливо и сострадательно через различные части тела. Тем, кому подошла эта медитация, можно посоветовать как следует ознакомиться со следующей главой «Раскрытие тела», где более конкретно описывается процесс раскрытия тела через расслабление живота. Также укреплению телесной осознанности и милосердия к телу может способствовать глава «Медитация сканирования тела». На ретритах, перед тем как приступить к медитации на раскрытии сердца матки, мы часто в неспешном темпе выполняем практику сканирования тела — около сорока пяти минут. Полагаю, в большинстве случаев в этом нет такой необходимости, как в коротком расслаблении тела и чутком принятии ощущений, возникающих в области матки.

В медитации сканирования тела мы чутко, с любовью и заботой направляем внимание на тело, чтобы осознанность — особенно осознанность, которая в страхе покинула тело, сочтя его небезопасным, могла вернуться и с милосердием пребывать в тех областях,

которые раньше, возможно, были бесчувственными и проблемными. Кстати говоря, многие женщины, которые рассказывали о том, что их нижнее сердце закрылось, также упоминали о разнообразных физических проблемах, которые, по их ощущениям, были как-то связаны с закрытостью этого нижнего центра — в том числе о болях в ногах, коленях и бёдрах, что соотносилось с трудностью сохранения «заземлённости» в теле. Другие говорили, что стали легче переносить менструации, поскольку благодаря медитации они обрели исцеление, а их тело стало более пригодным для обитания. Некоторые женщины применяют эту медитацию для того, чтобы сделать свою матку более «открытой», благодаря чему им удалось после нескольких неудачных попыток забеременеть добиться того, чтобы эмбрион прижился. Другие пользуются этой медитацией, чтобы избавиться от фибром и грибковых инфекций.

Во время медленного «сканирования» тела сознание восстанавливает связь со своим присутствием в теле. Затем сознание медленно переносится вверх по влагилицу, с невообразимой чуткостью — с такой чуткостью, которую, возможно, прежде никогда не проявляли, — она движется с глубоким вниманием, мягко и милосердно, без малейшего промедления или торопливости. Чутко, минуя складки плоти и неровности мышц, сознание направляется в матку, в любой момент готовое остановиться, чтобы с любовью и вниманием прикоснуться к возникающим ощущениям. Там сознание исследует древо жизни, фаллопиевы трубы, разветвляющиеся подобно ветвям дерева, где в яичниках

зреют плоды будущей жизни. В каждом яичнике на момент рождения уже есть все яйцеклетки, все возможности рождения и перерождения, они присутствуют там как изначальный потенциал. Вся жизнь раскрывается в сердце этого сияющего мгновения. Исцеление с милосердием и заботой прикасается к тому, к чему слишком часто относились бездумно и жестоко. Глубинное прощение наполняет тело в области матки. Прощение, которое позволяет нам заново вступать в жизнь. Мы прощаем самих себя, хотя это прощение может затронуть и исцелить других людей. Цель этого прощения— прежде всего наше собственное исцеление, а потому оно может способствовать исцелению всех, с кем мы соприкасаемся.

Мужчины, которые решат заняться этой практикой, найдут её столь же утончённой и полезной, что и женщины. Когда мы обнаруживаем, что у всех нас есть влагалище, матка, яичники и яйцеклетки, мы глубже познаём свою человеческую природу и получаем возможность полнее реализоваться в своём воплощении. После таких медитаций некоторые мужчины подошли к нам и говорили: «Я больше никогда грубо не прикаснусь к женщине»; из их глаз текли слёзы, они были полны раскаяния. Это были не насильники, не тираны, но мужья и возлюбленные, которые осознали нашу общую боль. Благодаря этой медитации мужчины могут исцелиться не меньше, чем женщины. Каждый найдёт для себя что-то полезное в этой практике. Благодаря ей вы можете глубже войти в убежище сердца, так что ваша жизнь в теле станет более спокойной, а нижнее сердце будет открываться, расслабляться, принимать,

отпускать, высвобождая в животе пространство для вас самих — точно так же нам нужно ощущать принятие со стороны верхнего сердца. Это мощная исцеляющая медитация, высвобождающая корневую энергию. Сексуальная энергия — первичная сила в жизни каждого человека.

Прошу читателей этой главы, мужчин и женщин, на время отказаться от знаний / сомнений старого ума — тогда любое исцеление, заложенное в этой теории и практике, сможет найти достойное воплощение. Пугающая скованность, последствие глубокой травмы, из-за которой нижнее сердце закрывается, а верхнее оказывается в огромной изоляции, характерна не только для женщин, но является проблемой всех людей. Данные идеи и медитации возникли в связи с женщинами, поскольку таков был наш опыт на тот момент. Действительно, вопрос исцеления глубоких травм касается женщин в той же мере, что и мужчин, но это показательный пример работы, которую мы можем проделать над собой, чтобы избавиться от проблем прошлого с осознанностью и состраданием. Это пример того, как можно воскресить даже «мёртвые» точки нашей жизни. Мужчины не меньше страдают и испытывают не меньше боли из-за травм или жестокости. Однако их страдание чаще всего возникает в связи с другими типами травм. Хотя нам нередко доводилось работать с мужчинами, пережившими сексуальное насилие, этот материал появился преимущественно благодаря работе с женщинами.

Людям, которые подверглись сексуальному насилию, эта медитация может временами даваться с большим

трудом. Одна женщина рассказала мне, что выполняла её дважды в день примерно по двадцать минут, и поначалу она воспринимала практику как нечто достаточно трудное, часто как самую неприятную часть дня. «Но я понимаю, что на данный момент нет ничего, что было бы для меня столь же полезно». Сложности, связанные с выполнением этой медитации, показывают, в каком состоянии мы находимся. Необходимо разобраться с огромным количеством страхов, лишь тогда мы сможем выйти за пределы страха как такового. Примерно через два с половиной месяца после начала практики эта женщина сообщила нам: «Как-то раз случилось настоящее чудо. Я вошла в кухню, села за стол, посмотрела наверх и увидела стену. Просто увидела стену! Я присутствовала здесь, в своём теле, в этом мире, в своём сердце. Я увидела эту стену как будто впервые. Я просто присутствовала. Это был самый удивительный опыт в моей жизни!» По мере раскрытия нижнего сердца этой женщины её верхнее сердце стало настолько часто раскрываться, что другие женщины стали искать её совета и просили поделиться с ними той глубинной и сложной работой, которую она проделала с собой и над собой. Теперь она стала очень востребованным терапевтом для женщин, переживших насилие.

Год назад, прямо перед началом одной лекции в Калифорнии, ко мне с широкой улыбкой на лице подошла женщина и сказала: «Я беременна, и это всё из-за вас». Увидев, как моя правая бровь удивлённо поползла наверх, она продолжила: «За последние девять лет у меня было шесть выкидышей. Наверное, моя матка была просто истощена. Из-за всех унижений и сексу-

альных проблем, с которыми я столкнулась в детстве, моя матка „разозлилась“. Ничто не могло в ней выжить. Но после того, как я несколько месяцев посвятила этой медитации, жизнь снова вернулась в моё тело».

Многие женщины, практикующие эту медитацию, находят её полезной не только потому, что она помогает компенсировать глубокую травму или сексуальное насилие, имевшие место в прошлом. Как уже упоминалось, многие женщины используют эту медитацию как средство для исцеления от фибром, рака шейки матки, герпеса, предменструального синдрома. Многим людям медитация на раскрытии сердца матки наряду с другими практиками, с которыми они работают, позволяет усилить восприимчивость к любому другому применяемому методу исцеления. Такое усиление восприимчивости даёт возможность принять исцеление на новом уровне.

Конечно, эта медитация приносит пользу не каждому, и, возможно, она подойдёт не для каждого темперамента. Однако тем, кто чувствует, что им эта практика по душе, кто некоторым образом интуитивно ощущает, что она может помочь углубиться в проблемы и в конечном итоге помочь их разрешить, стоит хотя бы в течение месяца поэкспериментировать с ней. Попробовать, изучить её, допустить возможность исцеления. Обнаружить, что исцеление в принципе возможно даже в случае глубокой травмы, отголоски которой ощущаются до сих пор. Пролить слёзы радости — слёзы, которые проливали наша подруга, когда то, что казалось неподвластным изменению, погрузилось в сердце, в исцеление. В этом мире полуправды и поверхностного

отношения к глубинной боли замечательно обрести столь эффективное средство. Если эта практика вам подходит, применяйте её, адаптируйте под себя, делитесь ею со своими братьями и сёстрами по страданию.

Выполняя эту медитацию с открытым сердцем, мы приобщаемся к решению проблемы, перестаём её усугублять. Мы разоблачаем тайну страдания, передаваемого из поколения в поколение; мы прекращаем войну. Мы начинаем откликаться на свою боль, а не реагировать на неё. Мы начинаем устранять своё нынешнее страдание, освобождая в сердце место для боли, которую носим себе, и для работы над собственной жизнью. Это лучшее, что может сделать каждый из нас, и если мы не откроемся теперь, жизнь никогда не изменится к лучшему. Мы будем всё сильнее и сильнее «уходить в себя», поскольку придётся отступить в поисках безопасной территории. Спешка ни к чему, но нельзя упускать ни мига, оставляя свою боль неисследованной. Нашим детям нет нужды наследовать заблуждения своих родителей. Мы можем уже сейчас прекратить войну. Проработать можно всё, что угодно, если вы готовы принять свою боль, но если вы не хотите принять её всем сердцем, вы вечно будете ощущать, что несколько отчуждены, и испытывать страдание. Заново погружаясь в свой живот, возвращаясь в свою жизнь, мы полноценно рождаемся, наконец обретаем целостность, способность спокойно дышать в расслабленном теле. Способность быть.

Здесь следует отметить, что мы приводим сексуальное насилие в качестве примера глубокой травмы, через

которую многие прошли в своей жизни. Это не единственная форма насилия, которая убивает в нас желание полноценной жизни, присутствия, риска. Но сексуальное насилие настолько ярко иллюстрирует насилие вообще, что, думаю, легко провести аналогию. К примеру, когда мы работаем с людьми, переживающими утрату, многие подходят к нам и говорят, что им кажется, будто с ними что-то не так: они почти не испытывают чувств по поводу смерти одного из родителей. Они думают, что у них холодное сердце, но на самом деле из-за определённой глубокой травмы, которую в прошлом нанёс им умерший родитель, они ещё много лет назад пережили горе в связи с его утратой. Дети родителей-алкоголиков, к примеру, иногда замечают после смерти одного из родителей, что не переживают чувства глубокой утраты. Они начали горевать из-за потери родителя как умершего где-то в пять-шесть лет. Многие дочери, испытывавшие сексуальное насилие со стороны отцов, испытывали облегчение и чувствовали себя в безопасности, когда узнавали об их смерти. Безусловно, в этих случаях возникает не столько чувство утраты, сколько чувство облегчения и даже более глубокого доверия к себе и чувства целостности, поскольку больше нет обидчика, «не-любящего». Да, можно узнать о смерти возлюбленного, предавшего много лет назад, и не ощутить или почти не ощутить горя, поскольку вы и так уже слишком долго горевали о том, что потеряли его. Величайшая утрата — это не смерть. Это разделённость сердец при жизни, которая ведёт к разделённости сердца в нашем теле.

В случае любой глубокой травмы, будь то сексуальное насилие, безразличие родителей-алкоголиков или неверность любимого человека, простить другого поначалу может быть очень сложно, почти невозможно. Точно так же, возможно, лишь спустя некоторое время у вас получится войти в матку с чуткостью и любящей добротой. Ведь, чтобы развить у себя умение поднимать тяжести, вы не станете сразу брать за штангу весом в 250 килограммов. Тренируясь на более лёгких «грузах», мы находим нужную дверь, с милосердием прикасаясь к лёгким шероховатостям и привязанностям, и благодаря этому учимся взаимодействовать с более «тяжёлыми» проблемами. Не нужно торопиться прощать. Не нужно насильно пробиваться к боли. Эту медитацию нужно практиковать неторопливо и так, как удобно именно вам. Подобный процесс не терпит применения силы, нужно лишь мягко позволять прощению и милосердию заполнять пустоты, омертвелость нашего ума и тела. Также следует признавать важность временного фактора. В некоторых случаях попытка поскорее простить приведёт к усложнению процесса, к самоосуждению, и тогда человек почувствует себя ещё более униженным, чем прежде. Каждый прощает, когда может, в своё время, совершенно естественным образом. Всегда важно помнить, что нам сначала нужно открыть собственное сердце, и только потом побуждать других к открытости. Что наши сердца должны быть полностью открыты, только тогда мы сможем принять сердца других людей.

Эта медитация даёт возможность пройти сквозь боль ума, скрытую в теле, и почувствовать единство

сердца, общего для всех существ. Так же, как наше физическое сердце является внешним проявлением духовного сердца, матка является проявлением Матери всех существ.

Как и в случае с медитацией на прощении, читатель может найти для себя полезным опыт некоторых людей, занимавшихся медитацией на раскрытии сердца матки, которым мы делимся далее.

## Энн

«Во время этой медитации у меня был необычайный опыт. Мне очень понравилось сосредоточивать внимание на спине, спускаясь сверху вниз. Мой позвоночник ощущался идеально. Но когда мы стали продвигаться к передней части тела, я увидела ужасные чёрные дыры, окружённые жёлтым сиянием. До меня донёсся голос, он сказал, чтобы я просто наблюдала за ними, и тогда они стали становиться меньше и меньше, а затем поднялись прямо в моё сердце. Но мне не удавалось увидеть, что в моей матке может развиваться жизнь. Я упорно продолжала всматриваться в неё. И наконец я увидела её. Она была похожа на сморщенный чернослив, и я подумала: „Что за..?“ Я просто продолжила наблюдать за ней и неожиданно заметила в ней семя, а затем ребёнка; он всё рос и рос, что доставляло мне огромную радость. Вдруг я увидела, как этот ребёнок открыл рот, подобно птенцу, и сказал: „Накорми меня, накорми!“, и заметила змею, обвившуюся вокруг него, — это была та самая змея, которая всегда обвивается во сне вокруг моей шеи. Однако на этот раз она

меня не испугала. Я просто сняла её с ребёнка и стала играть с ней. Тогда я поняла, что каждый раз, когда я пугалась змеи, моя матка сжималась, и ребёнок начинал задыхаться. Таким образом, я осознала, что мне нужно ухаживать за змеёй, иначе ребёнок умрёт с голоду. А затем, когда вы сказали, чтобы мы соединили сердце с маткой, ребёнок раскрыл свои объятия и просто обнял моё сердце. Это было прекрасное переживание, поскольку многие годы я тратила тысячи долларов, пытаюсь выяснить, что со мной не так, — у меня было множество неприятностей в связи с едой. И, конечно, я ела, а потом очищала свой организм. Я поняла, что душила своего ребёнка, душила свой детский образ, я задыхалась от страха. Я чувствовала себя невероятно беспомощной, лишённой собственной воли. Каждый раз, когда я испытывала ненависть к своему голоду, он всё больше душил меня и убивал во мне бедное дитя. Когда моё сердце прикоснулось к матке, я поняла, ради чего голодала.

Вчера, когда вы рассказывали о том, что желудок является центром контроля, местом, который превращает в себя целый мир, моё сердце очень сильно забилося. Оно также бьётся и сейчас. Я чувствую себя невероятно живой. Я чувствую себя прекрасно».

## Фрэн

«Я пришла на ваш ретрит во многом по той причине, что узнала об этой медитативной практике и ощутила, что она мне подходит. Я слышала о женщине, которая забеременела после многочисленных выкидышей,

и почувствовала, что, возможно, благодаря этой практике у меня получится родить ребёнка после всех неожиданно прерывавшихся беременностей и испытанных мною трудностей. Я могу долго рассказывать о своём опыте, но вот что произошло, если говорить вкратце: за некоторое время до того, как я приступила к этой медитации, я работала со своей точкой переживания горя, сидя у реки; меня переполнило чувство горя, и мне казалось, что я просто не могу пошевелиться, — такую тяжесть я ощущала. Но затем мимо меня прошёл один знакомый, который очень искренне высказывался во время семинара, и я поблагодарила его за его слова; я присутствовала там, доверяла ему, он был настоящим мужчиной. Всё вокруг меня изменилось. Всё, что происходило, происходило внутри меня, но меня это не сильно пугало. В каком-то смысле я доверяла этому чувству. И чем больше я доверяла, тем больше понимала, что именно в доверии нуждаюсь сильнее всего. Но тогда произошло нечто, что попало в самое „яблочко“. После разговора с этим знакомым я поняла, что совсем забыла о медитации, и выругалась про себя: „Чёрт возьми! Именно ради неё я пришла сюда и забыла о ней!“ Но на смену пришла другая мысль: „Что ж, ничего страшного, я просто займусь чем-нибудь другим“. Итак, я сидела у реки под деревьями, и надо мной возвышалось огромное дерево; я начала воспринимать его ствол именно так, как во время медитации вы описывали чрево. Я увидела, что оно было совершенно закрытым, но затем я вспомнила о своём знакомом и проблеске доверия; тогда даже эта отгороженность показалась мне вполне приемлемой.

И в ходе этих размышлений я услышала, как два ребёнка приближаются к реке; моей первой реакцией было подумать: „Чёрт возьми! Они будут отвлекать!“, но затем я сказала себе: „Подожди-ка минуточку. Всё происходит просто идеально. Происходящее сейчас тоже прекрасно“. И вот появились эти двое детей, а я пыталась почувствовать свою матку, полагая, будто дети будут препятствовать этому. Но мой ум снова и снова повторял: „Двое прекрасных детей, какие они чудесные!“ Мой ум по-настоящему захохотал! Тогда я тоже стала смеяться во весь голос, и дети подошли, чтобы поиграть, усевшись в протоке реки прямо рядом со мной, и я, ничуть не смутившись, съехала с берега и плюхнулась в воду; мы все будто бы находились в утробе, окутанные огромным покоем. Тогда я осознала, возможно, в первый раз, что больше не нуждаюсь в матери, которая отсутствовала, когда была нужна мне. Я сама была матерью. Казалось, я была влюблена, влюблена во всё».

## Карла

«Ребёнком я подвергалась сексуальному насилию, а в подростковом возрасте меня дважды изнасиловали. Когда нас стали обучать этой медитации, мне казалось, что это выше моих сил. Ещё тогда, когда мы стали входить в ощущения в голове и плечах, мне было очень трудно удерживать там внимание. Я испытывала ужас, находясь внутри своего тела. Но я пыталась оставаться в ощущениях, поскольку не могла больше выносить своей тотальной изоляции; поэтому я очень

внимательно слушала и пыталась присутствовать в переживаниях.

Но когда я погрузилась в область своего туловища, меня удивило, как мало там было ощущений. Там ощущалась своеобразная омертвелость — ведь причинять себе боль в этой области тела было для меня обычным делом; я много раз поступала так в прошлом. Я могла наблюдать за своими попытками почувствовать хотя бы что-то, кроме этого онемения. Поразительно, насколько эта область была невосприимчива к боли! Но мне действительно удалось увидеть, почему раньше я так часто пыталась поранить себя. Я просто стремилась почувствовать себя живой, ощутить хоть что-то. Я чувствовала себя ужасно злой и просто не знала, что ещё можно сделать. Но во время этой медитации что-то стало меняться. Не могу поверить в это. Моя боль обратилась ко мне со словами: быть живой — нормально. Она действительно так сказала. И правда, не нужно бояться быть живой! Конечно, так и есть! Это нормально. Нормально. Мне не нужно ранить себя, чтобы почувствовать свою боль. Честно говоря, на какой-то миг, испугавшись, я почувствовала нечто вроде горячего покалывания в животе. Раньше я не ощущала ничего подобного. Тогда мой страх утих, и я просто взглянула на все эти бесчувственные области в своём теле, как будто в этом нет ничего особенного. Но когда я увидела, как много боли уже успело накопиться во мне, мне не захотелось больше чувствовать боль. Я искренне ощутила доброжелательность по отношению к этому страдающему человеку, которым, как выяснилось, являюсь я сама.



Когда мы стали приближаться к матке, происходило много всего — Боже мой, как много всего сразу! Я по-настоящему смогла ощутить себя. Возможно, это звучит по-дурацки, но для меня это был новый опыт. Я была очень закрыта. Возможно, по этой причине у меня было столько неприятностей с коленями. Мне никак не удаётся найти своё место на земле. Но я обрела себя, погрузившись в утробу. Я действительно присутствовала там. Это был невероятно волнительный опыт. Однако я всё ещё замечала разные омертвелые и нечувствительные области. Эта связь была очень неравномерной, но в то же время самой глубокой, которую я когда-либо испытывала.

И затем совершенно неожиданно я ощутила в своей утробе, там, где омертвелость чувствовалась сильнее всего, свою мать, и вместо ненависти к ней я впервые почувствовала, как матери детей, переживших насилие, сами себя омертвляют. Как они ложатся спать, закрывая глаза на насилие. Они лгут самим себе и тратят немало сил на то, чтобы воспринимать взрослых как идеальных людей, не имеющих недостатков. Это была одна из областей, откуда исходила энергия саморазрушения. Я пыталась воспринимать взрослых так, будто у них нет недостатков, но из-за этого лишь стала чувствовать себя разбитой и ущербной. Я подавляла свои чувства, пытаясь делать вид, что всё нормально, в попытке воспринимать людей так, как воспринимала их моя мать, отрицая насилие. Может быть, я отчасти простила свою мать, поскольку она исчезла в одной из этих омертвленных областей, растворилась в этой бесчувственности, и вдруг неожиданно я ощутила,

как дрожь прошла по всему моему животу. Это похоже было на зачатие».

## Зена

«Когда в тот день, до практики, вы сказали, что мы будем выполнять эту медитацию, я подумала, что для меня это будет интересный опыт, ведь у меня отсутствует матка. Прошло примерно полтора года с тех пор, как все мои репродуктивные органы удалили, поскольку у меня был рак яичников. Но когда моё внимание проходило сквозь тело, я представила, что матка всё ещё там. Мне было приятно вспоминать готовность, с которой она принимала в себя сперму и яйцеклетки. Я представила фаллопиевы трубы, всё ещё подвижные и готовые принять в себя всё. Затем я испытала печаль и горе из-за того, что их больше нет, но сразу подумала: „Что ж, самое время для того, чтобы бросить новое семя в своё сердце!“ и обратилась к своей матке: „Вернись ко мне, совсем ненадолго. Я всё ещё немного нуждаюсь в тебе сейчас“. И я снова ощутила всю эту восприимчивость. Она наполнила моё сердце нежностью. И тогда я смогла попроситься с ней. Да, я забыла сказать: приложив некоторые усилия, мне удалось ощутить где-то в глубине себя, что фаллопиевы трубы с любовью принимают даже мой рак. У меня больше нет матки. Но во время этой медитации я ясно почувствовала то, что вы называете „пространством второго сердца“. Это восприимчивость, это принятие всего. Как ни странно, я даже не чувствовала злости на свой рак. Я не испытывала

ни к чему злости. Я не ощущала себя обделённой, я чувствовала благодарность».

## Роберта

«Во время этой медитации у меня было ужасное переживание. Всё шло хорошо, пока неожиданно я не вспомнила, как двенадцать лет назад рожала ребёнка. Я была на десятом месяце беременности, и врач знал, что мне очень нелегко. Затем схватки прекратились, и я ужасно испугалась. Он же заявил, чтобы я „перестала вести себя как ребёнок“, и обращался со мной очень грубо. Это напоминало настоящий фильм ужасов. И во время медитации я смогла ощутить весь этот гнев, даже ненависть по отношению к врачу за то, что из-за его некомпетентных действий мы с моим ребёнком едва не погибли, а у меня возникло множество проблем с маткой. Во время медитации мне удалось почувствовать весь этот гнев, направленный в его адрес. Просто ужасно, как много гнева накопилось в моём животе. И тогда я вспомнила, как однажды другой врач изнасиловал меня; я впала в истерику и всё такое, а он сказал: „Успокойся, это просто телесный акт, ты не девственница, у тебя есть дети, ты знаешь, что к чему“. И вся эта ненависть копилась в моей утробе. Вся ненависть, которая, как мне всегда казалось, была направлена на мужчин.

Во время этой медитации я испытала прежде всего ужасный гнев на этих врачей, которые были жестоки со мной, на тех, кто унижал меня, а также на всех дру-

гих врачей, которые просто забывали, что я человек. Но стоит сказать, что произошло нечто очень странное. Такое чувство, будто в глубине души я рассмеялась и захлопала в ладоши, когда осознала, что моя ненависть направлена вовсе не на мужчин, а на врачей! Возможно, это звучит немного диковато, но это помогло мне вздохнуть свободнее. Так или иначе, делу было положено начало».

## Дон

«Я испытал немало интересных переживаний во время этой медитации, но больше всего мне хочется сказать о том, что я чувствую в себе матку, ощущаю свою открытость, но одновременно чувствую себя жертвой насилия. Очень часто женщины воспринимают мой член так, будто это орудие разрушения. Все ракеты, пули, мечи, очень многие виды оружия имеют такую же форму. Я просто сыт по горло тем, что эту часть меня, которая способна воплощать в себе огромную нежность, воспринимают как оружие, как нечто разрушительное, а не как источник любви. Я не могу винить женщин за такие чувства после того, как мы несколько дней обсуждали насилие, испытанное ими, а также узнали от них о страдании, возникающем из-за такого бессердечного отношения. Но я тоже человек, и я тоже ненавижу тех, кто проявляет насилие по отношению к любимым мной людям, которые из-за них теряют способность проявлять любовь по отношению ко мне. Я ненавижу насильников».

## Валери

«Сегодня что-то невероятно мне помогло — и я смогла признать ценность своих телесных переживаний и отстраниться от споров, без конца идущих в моей голове. Когда мы с огромной любовью исследовали свои переживания, я перестала винить себя за беспомощность, которую испытываю из-за того, что стала жертвой насилия. Я испытала огромное облегчение, когда признала, что временами чувствую себя беспомощной, а также когда я перестала пытаться довершить или отменить разные события прошлого, пытаться исправить всё, я просто приняла боль, пронизывающую сердце, которая порой возникает во мне. Какой-то частью себя я просто перестала испытывать чувство вины и ощущать себя так, будто нахожусь в западне. Ситуация с моим отцом безнадёжна. Он больше не пьёт, но забыл многое из того, что совершил по отношению ко мне, поэтому мне остаётся винить лишь себя за весь гнев, который я постоянно испытываю. Никто не признаёт произошедшего, поэтому, можно сказать, что я сделала это сама с собой. Но я не виновата. Никто не виноват: я никого не осуждаю. Было адски трудно выйти за пределы осуждения куда-то ещё. Но пребывать выше его — здорово, пусть даже это длится всего пару минут.

Кажется, сейчас я чувствую в себе такое спокойствие и простор, какого не ощущала давно, возможно, никогда в жизни. Сейчас во мне происходит следующее — я чувствую, как понемногу, совсем чуть-чуть приоткрываюсь для сострадания к людям, совершив-

шим надо мной насилие; ведь неожиданно я осознала, что у них самих не могло быть никакого знания, никакой истины о любви, и мне стало ужасно больно и грустно за них. Здесь я вспоминаю строчку из стихотворения Тхить Нят Ханя, вьетнамского поэта и буддийского учителя, которое вы зачитывали, — строчку о разбойниках, которые убивали невинных людей. Он пишет, что их „сердца ещё не способны видеть“. Думаю, именно потому, что я простила всех этих людей, простила за всё, я вижу, насколько слепыми должны были быть их сердца, чтобы причинять другим столько боли. Благодаря этому пониманию я могу вернуться к самой себе, и теперь могу относиться к себе с любовью, которой, как я знаю, так не хватало этим людям».

## Элизабет

«После медитации я почувствовала, что хочу просто побыть в тишине, поэтому я пошла прогуляться в лес. Внутренне я ощущала какую-то расслабленность. Это чувство для меня было новым, а лес был так чудесен, пели птицы. Я последовала за поворотом тропинки, и тут увидела перед собой огромную жёлтую сосну. Она была прекрасна, я смотрела на неё, и вдруг я её просто увидела! Я просто увидела это дерево. Кажется, до этого я ни разу не видела дерева. Да, как вы говорите, моя жизнь всегда проходила в мыслях о случившемся, но тогда я находилась в настоящем, а напротив меня было дерево. Тогда я вспомнила о женщине, которая спустилась, чтобы позавтракать, и просто увидела стену. Когда вы рассказывали эту историю, я не совсем

уловила, в чём её суть. Мне трудно это выразить. Но если, придя домой, я смогу просто увидеть моего мужа, как я увидела дерево, то, без сомнения, всё изменится. Он проявляет ко мне максимальное понимание и нежность, но я всегда относилась к нему немного холодно. Возможно, я смогу увидеть его, отбросив страхи, связанные с его „мужественностью“. В детстве я не знала насилия, но меня всё ещё пугает власть, которую мужчины имеют над женщинами. Думаю, все эти годы что-то во мне боялось проявить себя. Мне бы в жизни не пришло в голову, что мужчины могут быть как-то связаны с этой медитацией. Но, мне кажется, благодаря ей наша жизнь в нашем доме может стать счастливее».

## Марни

«Эта медитация меня по-настоящему удивила. Я думала, что, направив внимание в свою матку, встречу там с каким-нибудь мраком и безжизненностью. Напротив, она была наполнена светом. Она была так открыта. Мне не верилось, что я так легко могу прикоснуться к себе с милосердием, ощутить, как весь мой живот наполняется прощением. Без сомнения, мне удалось почувствовать связь между своими двумя сердцами. В моём нижнем сердце, в матке, было так много света, что, казалось, он наполняет собой всё вокруг. Кажется, присутствуя там, я простила себя. Во время медитации на прощении, когда мы дошли до момента, где нужно было простить себя, мне оказалось очень сложно это сделать. Однако во время медитации на раскрытии

сердца матки я просто присутствовала в происходящем — примерно, как Элизабет, которая увидела дерево. Я увидела себя. Я просто присутствовала там. Я просто переживала чувство прощения. Мне не нужно было пытаться что-то делать. Мне трудно в это поверить, но, в сущности, матка и сердце — едины. Это удивительная медитация, и я не могу дождаться, когда доберусь домой и расскажу о ней своему мужу. Мы подумываем над тем, чтобы завести ребёнка, но что-то во мне этому сопротивляется. У меня прямо-таки кружилась голова при мысли о том, что надо будет стараться защищать и воспитывать ребёнка в этом безумном мире. Но во мне больше доверия, чем я представляла. Даже страх не так силен, как мне казалось. Я просто не могу в это поверить, но я стану матерью. Всё почти так, как говорит Ондра: „Нет ничего слишком хорошего, чтобы стать правдой!“ Возможно, вам покажется, что в этом нет ничего особенного, но для меня это целый новый мир. У меня едва не вырвалось: „Чёрт побери, я стану матерью!“ Но моя матка сказала: „Нет, нет, благодари Бога — это его благословение!“»

После этой медитации одна женщина отвела нас в сторону и рассказала о своих переживаниях. «Меня трясло от переизбытка энергии. Много во мне вышло на поверхность, и я просто утопала в слезах, но вдруг какой-то человек подошёл ко мне сзади, обнял меня и попытался укачивать, что мне совсем не понравилось. Его действия меня дико напугали, и я почувствовала, как снова совсем закрылась. Это было издавна знакомое мне чувство. Я не доверяла этому человеку.

Мне казалось, что его поведение неуместно». К этой женщине отнеслись с жалостью, а не с любовью, и это испугало её. Судя по её словам, этот подошедший к ней человек хотел, чтобы она чувствовала себя иначе. Возможно, он отнёсся к её слезам со страхом, а не с любовью, испытывая потребность в чём-то, а не благословляя её, — возможно, он отреагировал на её рыдания, а не откликнулся на них. Не доверяя своей боли, он не доверял её боли.

Все душевные раны, начиная с сексуального насилия и заканчивая расовой дискриминацией, приводят к недоверию. Поэтому для терапевтов, которые желают помочь людям с такими глубокими душевными травмами, задачей первостепенной важности является избавление от «болезни целителя», потребности в изменении другого человека, продиктованной собственным чувством беспомощности и никчёмности. Мы перестаём сразу автоматически реагировать на страдание только тогда, когда понимаем намерение, стоящее за нашим отношением. Это указывает на важность работы над собой, которая позволяет нам с любовью прикоснуться к тому, что со страхом отвергается. Это ещё один пример того, что работа над собой приносит пользу всем, и позволяет относиться к другим, отталкиваясь не от потребности, но от любви.

Люди, пережившие сексуальное насилие, особенно чувствительны к прикосновениям. Особенно их пугает, когда к ним прикасаются из потребности в чём-то, поскольку именно так поступает насильник, злоумышленник, мучитель. И никто так не чувствителен к различию между прикосновением из любви

и прикосновением из потребности, как человек, чья душа или тело испытали насилие.

Этот процесс — ещё один пример того, как мы можем исцеляться, не отдаляясь сердцем от неизлеченного. Когда мы прощаем себя и проявляем благожелательную осмотрительность, матка соединяется с сердцем. Подобно тому, как ум погружается в сердце, исцеляясь от горя, так же сердце погружается в тело в процессе исцеления ума. Руми говорит:

Мы — зеркало, но и лицо в зеркале.  
В эту минуту мы ощущаем вкус  
Вечности. Мы — боль  
И средство от боли, оба. Мы  
Сладкая, холодная вода и кувшин, из которого  
она льётся.

## Медитация на раскрытии сердца матки

[Медленно зачитывать другу или про себя]

В тихом помещении найдите удобное место, где можно сесть, и начните направлять внимание на тело.

Начиная от макушки, позвольте благожелательному вниманию с чуткостью воспринимать возникающие в теле ощущения — мягкость кожи головы на черепе, округлость лба. Отпуская любое напряжение вокруг глаз, позвольте этому чуткому вниманию неторопливо двигаться по лицу. Ощущайте мягкую плоть щёк, покалывание у кончика носа, теплоту ушей с той стороны,

где они ближе к голове. Ощущайте, как мышцы челюсти начинают расслабляться, впуская в себя жизнь, в милосердии и любящей доброте. Язык расслабленно покоится во рту. Вес головы идеально распределён с опорой на позвонки и послушные мышцы шеи.

Позвольте вниманию принимать в себя многочисленные ощущения, которые возникают в различных частях головы и лица, и только затем переходите к горлу и шее, к несказанным словам, застрявшим в темноте гортани, к тому, что зачастую «проглатывается», — прикоснитесь к ним с глубоким принятием и добротой. Пусть напряжённость в областях, обделённых любовью, растворяется в милосердии и внимании к себе.

Ощутите длинные мышцы, которые тянутся от основания черепа, как они расширяются, переходя в плечи, мягко удерживая вашу голову на шее.

Прикоснитесь с глубоким принятием и добротой к тому, что давно умалчивается, «проглатывается», скрываясь в темноте глотки. Пусть напряжённость в областях, обделённых любовью, растворяется в милосердии и внимании к себе.

Ощущения пребывают в чутком, ласковом поле внимания, которое воспринимает тело как живую таковость, пульсирующую, наполненную жизнью

Почувствуйте, как плечи являются опорой для рук, оберегают тело с обеих сторон. Почувствуйте силу в плечах, мышцы, кости, сухожилия, которые с такой лёгкостью демонстрируют свой удивительный дар движения.

Почувствуйте, как жизнь, это чудо, разливается по каждой руке, наполняя собой ладонь, бьётся в кончике каждого пальца.

Ощутите, как жизнь оживляет мышцы, ткани, плоть, из которой состоят плечи, течёт из плеч в руки.

Ощутите силу движения, силу заботы, заложенную в способности рук брать и прикасаться, перевязывать раны и ласково гладить. Ощутите жизненную энергию рук, сияющую в каждой ладони.

Обратите внимание на то, как руки соприкасаются с телом.

Ощутите, как грудь естественно вздымается и опускается в такт каждому вдоху. Ощутите, что вы дышите с чувством доверия, так что один вдох без усилия следует за другим. Ощутите, как внутри вашего тела бьётся сердце, как лёгкие плавно раскрываются с каждым вдохом.

Отмечайте любые ощущения, возникающие в точке переживания горя и чувствительности сердца. Отпустите любую скованность в этой области. Пусть ощущения погрузятся в новое милосердие, в более глубокую доброту по отношению к себе.

Отмечайте, что жизнь присутствует везде, куда проникает внимание. Ощущайте разнообразные напряжения в различных областях тела. Ощутите, тёплые они или прохладные. Почувствуйте давление и спад напряжения, которые возникают благодаря вниманию, позволяющему телу раскрыться. Куда бы ни направлялось внимание, оно исцеляет.

Теперь направьте это чуткое внимание на спину.

Начиная с верха позвоночника, где шея расширяется, переходя в заднюю часть плеч, пусть это исцеляющее внимание постепенно, с любящей добротой, почувствует каждый позвонок, по очереди продвигаясь от первого к последнему, плавно следуя до низа спины.

Ощутите, насколько чудесно, что позвоночник так идеально поддерживают плоские мышцы верхней части спины, переходящие в длинные боковые мышцы поясницы. Ощутите ткани, плоть, великолепную мощь вашей спины.

Пусть ваше внимание плавно переходит к основанию позвоночника, приближаясь к нижней части туловища.

Просто отмечайте, с милосердием и осознанностью, любые ощущения, мысли или эмоции, возникающие по мере приближения к этой части тела.

Теперь пусть внимание возвратится к области груди и плавно продолжит путь вниз, по передней части тела, прикасаясь к рёбрам, натянутым, подобно защитному куполу, над открытым, мягким желудком и животом.

Пусть живот расслабитсЯ, чтобы принять в себя исцеление. Когда живот расслаблен, вы полностью открыты для восприятия. В такой расслабленности скрыт потенциал для обретения целостности.

Ощутите, как дыхание проникает в расслабленный живот. Ощутите, как с каждым вдохом мышцы сами по себе поднимаются и опадают. Ощущайте лишь дыхание, наполняющее расслабленный живот. Лишь жизнь на пути к исцелению.

Продолжая плавно продвигаться по брюшной области, отмечайте любое возникающее напряжение или мысли. Чувствуйте всю эту область с мягкостью и состраданием. Не прилагайте никаких усилий, лишь мягко позволяйте ощущениям естественно проявляться. Расслабляйте нижнюю часть живота, бёдра, ягодицы.

Пусть внимание плавно проходит сквозь верхнюю часть ног, колени и стопы, и всем телом переживайте

ощущения, присутствующие в них. Позволив вниманию с чуткостью прикоснуться к области гениталий, продолжите движение сквозь верхнюю часть ног, бёдра и лодыжки, и пусть внимание неторопливо переходит к пяткам.

Ощутите силу и выносливость ног и коленей, лодыжек и стоп. Ощутите их способность к движению.

Ощутите ценность каждого шага, на который способны ваши ноги.

Ощутите покалывание и вибрацию в нижней части тела. Почувствуйте, что обе ваши ноги, стопы, колени, бёдра — это жизненная энергия, присутствие в теле.

Ощутите, что основание каждой вашей стопы крепко стоит на земле. Ощутите их доверие земле.

Начните постепенно проникать вниманием в ноги, медленно продвигаясь от пяток к верхней части ног.

Пусть внимание постепенно сосредоточится у внутренней поверхности бёдер. Ощутите область между коленями, пространство между ними, пощипывание в коже и мышцах. Ощутите зазор в верхней части бёдер у самого верха ног.

Пусть внимание продвигается вверх, к области у основания ног — туда, где левая нога соединяется с правой. Почувствуйте зазор в верхней части бёдер у самого основания ног, где они переходят в нижнюю часть туловища.

Плавно двигайтесь к области между ног.

Воспринимайте с большой чуткостью любые ощущения, возникающие в этой области.

Пусть внимание мягко, с большим милосердием и нежностью, начнёт воспринимать ощущения, возникающие в области половых губ.

Когда внимание свободно сосредоточится там, без малейшей спешки или торопливости, с благожелательностью исследуйте вход в своё тело.

Почувствуйте волнистый край плоти, защищающий эти нежны врата, ведущие во чрево.

Просто позвольте вниманию сосредоточиться у входа в своё тело.

Будьте милосердны к себе.

Нежно продвигайтесь, минуя тени и свет, во влагище.

Ощущайте мышцы, которые там присутствуют, их способность принимать.

Их способность чувствовать.

Их готовность стать священным телом, единым телом всех существ.

Мягко впустите свет и милосердие во влагище.

В этот влажный, благодатный вход.

С большой нежностью коснитесь вниманием нежных складок и мышц влагища.

Пусть внимание смягчится и примет в себя жизнь, наполняющую тело.

Позвольте милосердию принять ощущения, возникающие во влагище.

Совсем неторопливо продвигайтесь к шейке матки и её мышцам. Ткани расслабляются, чтобы принять эту нежность сердца, разливающуюся по своду матки.

Это лоно жизни.

Ощутите её просторность, её открытость. Её уют.

Пусть ваше внимание начнёт принимать матку с милосердием и любящей добротой. Будьте добры к себе. К этому нежному сердцу.

Пусть ваша матка постепенно наполнится светом сострадания к себе.

Пусть мягкий свет вашего сердца сияет там, в глубине живота.

Пусть эта область тела наполнится милосердием, прощением, состраданием по отношению к себе.

Позвольте матке расслабиться и открыться.

Позвольте ей наконец просто быть. Пребывать в любящей доброте, в чутком исцеляющем милосердии.

Ощутите фаллопиевы трубы, которые, подобно ветвям, расходятся в стороны от этого древа жизни, мощный ствол влагища выходит через шейку матки к её просторному куполу, а её ветви, подобно рукам, протягиваются, чтобы заключить её в объятия.

Ощутите, как любящая доброта постепенно разливается по матке, наполняя её исцеляющим милосердием и нежностью, и как жизнь постепенно проникает в ветви дерева, через которые всегда протекала квинт-эссенция всякой жизни.

Позвольте свету, наполняющему матку, постепенно заполнить собой каждый ответвляющийся от неё канал.

Ощутите воздушную нежность, напоминающую распускающуюся листву, у завершения этих каналов и почувствуйте яичники, мерцающие, подобно плодам, наполненным семенами, на конце каждой ветви.

Позвольте свету этого сердца наполниться милосердием к себе.

Исцелить себя любящей добротой, принять себя, осуществить себя, обрести целостность.



Почувствуйте, как свет, тёплый золотистый свет наполняет матку, наполняет ветви дерева, мерцает в яичниках, сверкает в семенах жизни, которые они хранят.

Ощутите, что вся ваша матка, всё это древо жизни наполнено светом. Милосердием. Наконец, нежным состраданием.

Чуткой заботой.

Пусть матка наполнится вашей любовью к себе, ко всем чувствующим существам.

Пусть ваше сердце примет матку, пусть оно постепенно погрузится в неё, чтобы верхнее и нижнее сердце соединились, образовав мерцающую звезду бытия, доброты, целостности.

Пусть это произойдёт. Позвольте этому случиться.

Позвольте этим сердцам принять друг друга.

Позвольте сердцу погрузиться в матку, принять себя в целостности, милосердии и радости.

Пусть засияет свет.

Да обретём мы свободу от прежней боли и заблуждения.

Пусть нашу матку и сердце наполняет их собственное естественное сияние.

Да обретём мы единство с собой.

Чтобы пребывать в мире.

Пусть все существа будут свободны от страдания.

Пусть все существа познают радость и исцеление своей истинной сияющей природы. Пусть все мы соединимся в милосердии, ненасилии, сострадании.

Да обретём мы исцеление и мир.

Пусть все существа будут свободны.

Пусть все мы будем свободны.

Пожалуйста, сделайте несколько спокойных вдохов,  
Мы переходим  
С одного уровня на другой.

Как во всяком развитии или во время смерти,  
Нужно оставить всё  
При переходе,  
Чтобы двигаться дальше.

Доверьтесь происходящему,  
С лёгкостью оставьте всё,  
Спокойно двигайтесь вперёд.

---

## ЧЬЁ ТЕЛО, КТО БОЛЕН?

---

Когда несколько лет назад меня пригласили провести семинар совместно с одним известным целителем, за пару минут до его начала ко мне подошёл журналист местной газеты и задал следующий вопрос: «Кто вы — целитель или человек, облегчающий людям смерть?» На что я недолго думая ответил: «Не знаю».

Этот вопрос чем-то напомнил мне другой: «Следует ли мне и дальше стремиться к исцелению или лучше дать себе умереть?» Вопрос репортёра был порождён тем же разделением на жизнь и смерть, что звучит в этом вопросе — заблуждением, которое не позволяет нам глубоко исцелиться и прожить свою жизнь в полную силу. Оба вопроса исходят из предпосылки, что смерть противостоит жизни. В них слышится: «Жить или умереть?» Но жизнь — это процесс, и смерть — лишь одно из событий в этом обширном потоке. Суть не в выборе: жизнь или смерть, исцеление или умирание, но в жизни, которая вбирает в себя смерть, в исцелении, вбирающем в себя всё. То есть мы проживаем свою смерть, исцеляемся, умирая.

После семинара мы с Ондреа анализировали вопрос, заданный репортёром. В каком-то отношении он был

похож на дзенский коан: на него невозможно было ответить, и в то же время ответ был самоочевиден.

Когда мы поразмыслили над этим вопросом, стало ясно, что наша работа — даже написание этой книги — нацелена не на то, чтобы «осознанно умирать» или быть «всесторонним целителем», но чтобы мы могли стать паломниками на пути, что вслепую нащупывают дорогу к истине, что непрестанно творят своё тело в уме и непрестанно созерцают проявления ума в теле. На обширном экране сознания всё можно видеть предельно ясно — как раскрывается сердце, как непостоянно каждое мгновение.

На пути пилигрима любые заслуги — только лишняя поклажа, которую придётся с собой тащить, и, скорее, она вызывает усталость, чем приносит удовлетворение. Любые самоопределения, даже «умирающий» или «целитель» тогда видятся лишь как очередные модели, очередные представления и сны, разграничения, существующие в уме, сущности, притягивающие наше страдание. Они только усиливают нашу отдельность, выделяют нас и приводят к страданию. Ведь каждый раз, когда возникает особость и разделённость, будь то страх или гордость, экстаз или влюблённость, сомнение или заблуждение — настолько сильные, что возникает отождествление с этими качествами, ощущение, будто мы являемся только ими, исцеление приостанавливается, а связь с всеобщностью ослабляется. Когда мы находимся в ловушке нашего отдельного ума, наше отдельное тело почти утрачивает ко всему открытость.

Поэтому здесь возникает ещё один вопрос: «Что мешает нам прямо сейчас увидеть, в каком направлении

может развиваться наше естественное исцеление?» И тут же сердце шепчет, что только ошибочное отождествление нашего «я» с телом удерживает нас в отдельности. Такая же узкая идентичность, как обнаруживается, во многом присутствует в уме / теле, отождествляющем «я» с этой болью. Только моё тело, моя боль — именно они воспринимают болезнь или травму как личную неудачу. Но когда сознание начинает видеть их как «эту боль в этом теле», в Большом теле и Большом уме словно бы возникает пространство для исцеления. Затем границы наших прежних отождествлений с болью и болезнью размываются, а ум / тело получает возможность ещё глубже проявить ту широту и гармонию, из которых можно черпать исцеление.

Так ощущают себя люди, которые стали видеть не «свой ум, свой гнев, свой страх, свою проблему, связанную с исцелением», но относиться к этим былым преградам и препятствиям как к «этому уму, этому гневу, этой трудности, мешающей исцелению». Они перестали — что было очень заметно — принимать своё страдание близко к сердцу. Когда каждый стал вместо своего ума видеть ум вообще, все проблемы обрели возможность решения. Эти люди стали устанавливать связь со своим умом, а не отгораживаться от него. Тогда ум и тело из тюремной камеры превратились в учебную аудиторию.

В этом исследовании время от времени даже можно заметить, что хотя тело страдает от рака, испытывает боль или имеет какие-то иные проблемы, наша истинная сущность — лишь временный арендатор, живущий в этом съёмном помещении. Воспринимая тело

как уплотнённый ум, мы наблюдаем за умом, чтобы открыть двери тела. Или, говоря точнее, чтобы освободиться от отождествления с телом, — как будто это единственное, чем мы являемся. Мы выходим за пределы смерти и даже рождения, чтобы ухватить неопределимую сущность бытия, непрерывно звучащего в самом центре жизни, музыку сфер, которая резонирует с каждой клеткой. Именно благодаря безмолвному наблюдению за бесконечными изменчивыми состояниями ума / тела мы обретаем понимание, что являемся, как выразился один наш друг, «созданиями, непрерывно пребывающими в процессе самопроявления».

Когда мы подвергаем сомнению природу непрерывного отождествления ума с переживаниями тела и содержанием мысли, то оказываемся в том самом миге, где присутствует существование. Мы обнаруживаем простор, в котором проявляются все формы мысли и ощущений. Мы прикасаемся к вечной основе доверия, вечной основе открытости. Когда мы выходим за рамки определений, доверяемся открытости — источнику всякой мудрости, границы растворяются в самом бытии. В покое, где пребывает всякая деятельность, в бесформенности, определяющей форму.

Когда мы отпускаем всё, что препятствует исцелению, остаётся лишь исцеление, лишь наша сущностная природа. Все мы целители, нуждающиеся в исцелении, но, кажется, зачастую всё упирается в доверие. Ведь отпустить — значит позволить быть, а мало кто доверяет тому, что есть.

Многие из тех, кто умом и телом вошёл в сердце исцеления, стали по-другому ощущать самих себя. Они

больше не были так привязаны к отождествлению с телом, ведь говорить «я есть моё тело» — то же самое, что говорить «я — моя болезнь, боль, я не исцелён». Ослабла их привязанность к отождествлению с умом, ведь говорить «я есть ум» — то же самое, что утверждать «я есть страх, я — смерть». Они больше не руководствовались чувством, что нужно быть кем-то, что можно что-то потерять, чувством неудачи и утраты. Исчезла болезнь иллюзорной отдельности, утверждающей свою изоляцию. Также растворился непрестанно растущий ком горя и разочарования, чувство отсутствия связи с источником. От исцеления нас всегда как будто отделяет всего один вдох, или, пожалуй, можно сказать точнее: исцеление присутствует в каждом вдохе.

Но если я полагаю, что являюсь этим умом / телом, разве я не буду думать, что ты точно так же блуждаешь в своём уме и теле? Как мы тогда сможем объединить сердца для исцеления? Как мы сможем открыть всеобщей силе исцеления, скрытой в нас? Видеть исцеление не значит что-то менять, не значит даже создавать новое тело или другой ум; это значит лишь обнаруживать нечто уже существующее; мы начинаем понимать, что гармонию, которую мы зовём исцелением, создаёт само внимание, а мудрость — знак нашего глубочайшего здоровья. Мы обнаруживаем исцеляющую силу, которая присутствует в нас всегда, когда мы не отождествляемся исключительно со своим телом, умом или любым отдельным качеством, любым представлением о том, какими мы должны быть или кем мы являемся, или даже с тем или иным пониманием болезни. Воспринимая болезнь не как проклятие, а как

урок, мы учимся освобождаться от своего извечного отрицания боли и смятения, учимся замечать более глубокий уровень болезни — нездоровье нашей разделённости с самими собой, тошноту и болезненность, которые проникают в зазор между сердцем и умом.

Когда мы внимательно наблюдаем за ощущениями и реакциями тела, то начинаем замечать, что тело является затвердевшим умом — своеобразной вечной отсылкой к прошлому. Каталогом прежних впечатлений и глубинных установок, справочной библиотекой, где хранятся иллюзии отдельности, прочно засевшие там, где когда-то была плоть. В этом исследовании обнаруживаются состояния ума и привязанности, которые укрепляют в нас идею о том, что мы являемся этим телом и этим умом. Позволяя же уму погрузиться в сердце, мы принимаем жизнь на том уровне, где исцеление ценно в любой возможной форме.

Тогда мы можем сами в ясном внимании увидеть, что «реально», никогда не стремясь отыскать единственный ответ, но всегда продолжая двигаться дальше — к новым уровням понимания, чтобы исцеление могло проникнуть в самую сердцевину нашего существования. Чтобы дисгармония, заложенная в нашем уме / теле, могла стать явной в свете нашей внутренней неприкосновенности, нашего бессмертия.

Те, кто вступает на этот путь исследования, задаваясь вопросом о том, что такое болезнь, открывают двери для исцеления. Когда в один прекрасный день мы встаём и видим всё как впервые, когда мы стремимся понять, реальна наша жизнь или она только сон, такой день обретает исключительную ценность,

он становится незабываемым — из всех десятков тысяч забытых нами дней. Это были дни, когда мы обращали очень мало внимания на себя, были такими нечуткими по отношению к самим себе, когда мы почти не ощущали радостного изумления неведения, готовности открыто присутствовать, воспринимать всё, как ценный дар. Мы понимаем, что даже слово «реальный» меняет свой смысл каждый миг — по мере того, как внимание погружается всё глубже, милосердие рассеивает сопротивление, а наши границы растворяются в неизведанности.

Анализируя свою обусловленность, мы замечаем, как глубоко укоренилось в сознании представление о том, что исцеление — это отсутствие болезни. Эта старая установка порождает старый ум, пребывающий в сфере весьма ограниченных возможностей исцеления. Ведь именно через исцеление мы исцеляемся: именно в те мгновения, когда ум выходит за рамки своего отождествления с телом, мы видим то, что неприкосновенно, целостно, — безграничную природу того, что обитает в теле и переживает болезнь, не будучи больным. Каждый миг, когда присутствует такое восприятие, поднимающееся над болезнью, формируется новая установка, в которой мы подходим к старому уму, твердящему «я — это тело, я — этот ум», с новыми вопросами: «Чьё это тело? Чей это ум?» Когда же возникает новое понимание — что тело принадлежит самому себе, а ум обладает своим собственным умом, мы вступаем в неопределимый центр сознания — во внимание, светом которого озаряется сознание, внимание, которое на опыте мы переживаем как свою сущностную

«я-естьность», когда начинаем задаваться вопросами, кто же на самом деле является этим телом, этим умом. Кому они принадлежат?

Один из первых шагов к исцелению заключается в том, что необходимо отказаться от своего определения исцеления — того, чем, по нашим представлениям, оно может быть. Мы исцеляемся, когда воспринимаем старое в новом свете. Это значит, что нужно освободиться от извечной нечувствительности, с которой мы реагируем на своё страдание, отбросить цепляния и отождествление со своим постоянным бессердечием и склонностью осуждать, со своим явным сопротивлением и страхом. Это значит, что нужно не обдумывать своё исцеление, но быть им.

Среди людей, обретших «глубокое исцеление», есть многие, которые, несмотря на это, продолжают болеть. Многие благочестивые женщины и мужчины, многие праведники и адепты имели признаки болезней. Даже то, что представляется «просветлением», не исключает возможности телесного страдания. На самом деле многие мои духовные учителя страдали от тех или иных заболеваний: Ним Кароли Баба, известный как Махараджи, по всей видимости, страдал от сердечных приступов; Рамана Махарши умер от рака, так же как и Нисаргадатта Махарадж. Судзуки Роси также умер от рака наряду с Рамакришной и Вивеканандой. А такие наши ныне живущие современники, как Кеннет Роси, Аджан Ча, Билл Квонг и Сун Сан, столкнулись с такими заболеваниями, как рак, инфаркт и сердечная недостаточность. Да, я слышал о том, что, когда у Сун Сана, этого выдающегося корейского учителя

дзен, началась мерцательная аритмия, связанная с диабетом, и обеспокоенные ученики спросили его, в чём дело, он ответил: «Всё в порядке. Просто моё сердце поёт». Его сердце поражено болезнью, но это исцелённое сердце, каких немного.

Переживая болезни таких духовных друзей и учителей, а также замечая, как прекрасно они взаимодействуют с ними, мы смогли отказаться от половинчатой истины, от представления о том, что у болезней есть причина, о том, что может представлять собой подлинное исцеление.

Из такой позиции наблюдателя мы можем уловить отблеск того, каким может быть глубочайшее исцеление, доступное человеку: это исцеление, в основе которого лежит способность учиться у телесной болезни, «извлекать уроки» из неё. Исцеляются те, кто при встрече с неизвестным позволяет любви занять место страха, а вниманию — прикоснуться к сопротивлению. Возможно, это прозвучит странно: однако можно сказать, что исцеление — это не столько телесное изменение или устранение болезни, сколько способность открываться всему этому сердцем. Это значит, что мы отнюдь не теряемся в отождествлении с прежними сомнениями или страхами, но воспринимаем то, что возникает в каждом мгновении, с глубоким принятием — «Какая неожиданность!», снова сомнения, снова страхи. Они возникают не в первый и, конечно, не в последний раз. В этом случае «моё сомнение», «мой страх», «моё сопротивление» просто напоминают о необходимости более глубокого анализа, более сострадательного принятия мгновения, в котором присутствуют

этот ум, этот страх, это сопротивление, общие для всех нас. Исследование своего отождествления с сомнениями, страхом или старыми привязанностями, которые всегда усиливали боль, закладывает фундамент для новой уверенности. У нас появляется в запасе ещё один миг доверия, чтобы сделать новый шаг, чтобы испытать открытость — хотя бы на тысячную секунду дольше — тому, от чего мы отворачиваемся. Открыться старым вещам по-новому, пережить этот страх, этот гнев, эту любовь и милосердие. Когда то, что препятствует исцелению, более явно выступает из тени, исцеление обретает большую глубину.

Понимание того, что это не «моё тело и моя боль», но боль вообще, порождает следующий вопрос: «Тогда кто переживает эту боль, боль вообще?» Тогда мы пытаемся понять, «кто» болеет, «кто» страдает, какая из многочисленных изменчивых личностей и сторон индивидуальности является источником этих неприятных ощущений. Мы видим тысячи мыслей и ощущений, которые, быстро сменяя друг друга, возникают и растворяются в безграничном просторе чистого внимания.

Когда мы пытаемся понять, «кто» смотрит, «кто» исцеляется, «кто» исцелён, ум просто без всякого объяснения констатирует: «Это я». Но кто является этим «я», на которое ссылается ум? Может быть, это некая часть нас, которая нуждается в исцелении? Некая идея самих себя? Или это просто какой-то давнишний сон, только запоздалая мысль, какая-то непрестанно поддерживаемая иллюзия, верность которой сохраняют все страдания нашей жизни? Как же эти страдания

связаны с «я»? Как они порождают следующие заключения: «Я — это страдание», «Я — этот рак»?

Можно заметить, что каждый раз, когда мы говорим «я есть это» или «я есть то», в этих словах слышится что-то неправильное. Почему-то мы ощущаем некую неполноценность. Будто не существует какого-либо явления, которым можно полно определить всё, что выражают собой слова «это я». Будто любое отождествление оставляет в нас некоторое чувство подавленности и омертвелости, утраты какого-то более свободного пространства, стоящего выше всяких определений. Как будто отождествление с «этим» или «тем», выражаемое в таких словах, как «я плотник, я мать, я мужчина, я женщина, я человек, больной раком, я родитель, я духовно ищущий человек, я целитель, я помогаю людям осознанно умирать, я — тело, я — ум», — всё это лишь тёмные линзы, которые не позволяют ясно воспринимать безграничное бытие.

Все отождествления с «этим» или «тем», за которые мы так долго держались, которым, как нам казалось, следует соответствовать, лишь заставляют нас ещё больше чувствовать себя притворщиками, ощущать свою неполноценность. Какое бы явление мы ни отождествили с «я», этого всегда недостаточно. Сущность, на которую указывают слова «это я», стоит выше всяких определений и ограничений. Понятно, что представление о том, что «я есть это» ведёт к убеждению «ты есть то, которое является определением разделённости, того, что творит меня и другого, это основа всякого страха, зазор между умом и сердцем. Когда «я», являющийся «тем» или «этим», личность, страдающий

уходит, переживается лишь «естьность», всеобщее, вечно исцелённое, сама природа бытия.

На самом деле, если бы нам пришлось составить список всего, чем мы, по нашим представлениям, обладаем или являемся, то он показал бы, что отделяет нас от нашей истинной природы, от самого Бога. Но когда мы подходим к процессу исследования в духе доверия и полного неведения, то видим эту произвольную, бессознательную преграду, лишаящую нас естественной способности к исцелению.

Погружаясь глубже, переживая, как «я» отделяется от «есть», мы ослабляем качество «привязчивости», которое заставляет нас крепко держаться за наши несчастья, что повторяются снова и снова. Становится всё меньше и меньше страха, заблуждений или даже боли, за которые можно цепляться; всё меньше проявляется в нас тот, кто может бояться. Как выразился один пациент, вылечившийся от рака: «Это не столько процесс потери себя, сколько обнаружение того, что присутствует на самом деле».

А когда мы погружаемся ещё глубже, выходим за пределы представления «я есть это» к простому «я есть» и анализируем смысл этого «я есть», «я-йность» начинает отделяться от «естьности», и растворяются разнообразные «кто» нашей воображаемой самости. Тогда мы чувствуем, как в шуме театрального действия падают на пол многочисленные маски, которые носили актёры, игравшие в нашей излишне плоской мелодраме, а сердце обращается к уму и говорит: «Ничего страшного, пусть дождутся уборщика!» Тогда «я есть» перестаёт быть запоздалой мыслью,

но обращается в непосредственное переживание нашего бытия, и мы видим, как один за другим, будто ряд призрачных воплощений, растворяются все наши образы себя, которые так долго цеплялись за определения и испытывали такие невыносимые страдания. Мы воспринимаем каждый свой образ просто как очередную мысль, как пузырь в пространстве, непрерывно рождающийся заново в виде очередного представления о том, кто, по нашему мнению, переживает этот опыт. Но когда мы сохраняем готовность воспринимать жизнь напрямую, непрерывно вопрошая: «Кто испытывает боль, кто страдает, кто исцеляется?» — умирает наше болезненно отделившееся «я» и остаётся лишь умиротворённость «естьности», пребывающая в вечной связи со всем. Исцеляясь с каждым вдохом, мы двигаемся дальше. Переживающий и переживаемое растворяются в миге самого опыта, возникающего в обширности бытия. Никаких определений, просто миг, который возникает и в котором становится предельно ясно, что все заранее известные ответы — лишь старые проблемы, очередные поверхностные проявления, ограничивающие глубину исцеления. Освобождаясь от своей отдельной самости, от своих достижений, масок, от брони своего сердца, мы пробуждаемся от неосознанного сна отдельного страдающего существа и входим в естьность чистого внимания».

Когда та часть ума, которая стремится определять себя, создавая себе идентичность, присваивая заслуги, выдумывая, кем можно быть, в каком теле можно существовать, почти умолкает, голос исцеления, наполняющего нас и всё, что нас окружает, начинает звучать

в полную силу. Чем меньше присутствует в нас отдельного «я», которое отождествляется с целителем или человеком, нуждающимся в исцелении, тем больше появляется пространства для исцеления. И тем легче нам приблизиться к тому внутри нас, что изначально выше болезни и выше потребности в исцелении. Это центр вселенной, центр сердца.



---

## ПРИЁМ ЛЕКАРСТВА

---

Чистое зерно в центре преобразует всё.  
Теперь у моей любви нет границ.

Я слышал слова о том, что есть окно, ведущее  
Из одного ума к другому,

Но если нет стены, какая нужда  
В окне или в засове?

~ Руми ~

Чтобы проиллюстрировать то, как можно использовать даже, казалось бы, незначительные аспекты целительного процесса в качестве инструментов для установления глубокой сердечной связи с областями, обделёнными любовью, стоит исследовать обыденную «бессознательность», с которой мы часто принимаем лекарства.

Если мы хотим привнести ясность в наши отношения с больным телом или травмированным умом, впустить печаль «своей боли» в священный миг настоящего — в исцеляющий простор «боли вообще», большую роль начинает играть то, как мы принимаем лекарства. Когда мы превращаем механический, бессознательный акт проглатывания таблетки в особый ритуал, в котором происходит сосредоточение внимания, он становится священным действием, благодаря которому многие начинают усваивать урок, заложенный в лекарстве. Разрушая свою зависимость от автоматических действий, от стремления поверхностных сторон нашей личности обрести внешнее исцеление, мы начинаем принимать непосредственное, внутреннее участие в исцелении. Тогда приём лекарства из действия,

в котором мы отдаляемся от своей болезни, превращается в инструмент, с помощью которого мы открываем каналы исцеления, по-настоящему принимаем лекарство внутрь себя, впускаем в себя исцеление. Это действие перестаёт сопровождаться чувством скрытой беспомощности и смутного отчаяния, превращаясь в процесс открытия. Когда мы принимаем лекарство внутрь себя, а не соприкасаемся с ним извне, обнаруживается, что наше стремление к исцелению обладает большой глубиной и что найти поддержку мы можем на самых разных уровнях.

Когда мы принимаем лекарство так, будто совершаем священное действие, такой акт отчасти начинает напоминать то, что происходит на высочайшем уровне сознания в шаманизме американских индейцев, с которого любой опыт воспринимается подобным целительному средству. Целительная сила такого лекарства определяется намерением, стоящим за ним. Индейцы сиу описывают проявления любви как «хорошие лекарства», а проявления недоверия или страха как «плохие лекарства».

В этом контексте, если учитывать, что каждый миг содержит в себе как целительный, так и травмирующий потенциал, мы понимаем под словом «лекарство» любые методы — от терапии свежесжатым соком из ростков пшеницы до хирургии на открытом сердце, от молитвы до медитации. Мы воспринимаем лекарство не как проклятие, связанное с болезнью, но как то, что учит нас раскрывать в себе жизненные силы. При этом совершенно отсутствует установка на восприятие лекарства как наказания в духе: «Вот ты

и повеселился, пришло время лечиться!» Лекарство в нашем понимании — отнюдь не «горькая пилюля», о которой так часто говорят, но, скорее, сладкая микстура, обращающая страдание в освобождение и целостность. Мы понимаем лекарство как возможность пробудиться.

Поскольку каждый в определённой мере страдает из-за того, что ошибочно отождествляет себя с чем-то, принимая мышление за свою истинную природу, чувство — за своё подлинное тело, данности личности за настоящего себя, мы нередко относимся к лечению некоей болезни так, будто само это лечение является болезнью. Мы часто глотаем аспирин, чтобы «проглотить» свою головную боль. Однако когда мы воспринимаем этот аспирин в качестве урока, мы всё больше открываемся этой тупой боли в своей голове. Есть такая поговорка: «Не путай палец, указывающий на Луну, с самой Луной»; это значит, что не нужно путать больное тело с сущностью сознания, не нужно принимать то, что захватывает наше внимание, за внимание как таковое. Пожалуй, именно по причине такого ложного отождествления очень многие духовные искатели становятся невероятно косными, воспринимая определённый метод как собственную личность, а не как средство, позволяющее избавиться от разделённости.

Потому, принимая лекарства, воспринимая любой вид лечения как осознанное действие, мы начинаем чувствовать «исцеление до исцеления». Это минуты целостности, которые человек переживает на пути к обретению абсолютной целостности, — возможно, они чем-то напоминают то, что учитель дзен Судзуки

Роси назвал «просветлением до просветления». Это минуты ясного восприятия, хотя наш взгляд ещё не обрёл совершенной ясности. Это открытость неведения, открытость совершенного новичка, спонтанно переживающего внезапные безмолвные озарения, что возникают в очищающемся уме и раскрывающемся сердце. Чистая радость нашей первичной целостности, которая открывается нам — пусть всего на миг — и расцветает в громадном просторе бытия. Каждый цветок легко узнать по его мимолётному аромату и текстуре, он превращается в плоды, которые затем можно будет полноценно вкушать. В эти короткие минуты, когда мы видим возможности исцеления, в эти целительные минуты мы ощущаем проблеск своей истинной природы.

В этот момент возникает понимание, что вовсе не наши методы исцеления — неважно, телесные или духовные — ответственны за улучшение состояния, но, скорее, намерение и энергичность, с которыми они применяются. Мы предполагаем, что исцеление произойдёт не просто благодаря нашим методам или лекарственным средствам, но, скорее, благодаря нашей готовности полноценно открыться для них. Мы глотаем аспирин в надежде избавиться от головной боли, не в силах отличить свою боль от стремления не чувствовать боли. Часто ли люди принимают аспирин, проходят химиотерапию или какое-либо иное медикаментозное лечение, хотя бы отчасти осознавая, что они делают? Быть может, чаще мы просто проглатываем своё нездоровье вместе с лекарством? Не правда ли, мы редко непосредственно участвуем в своём исцелении, чаще мы пускаем всё на самотёк, позволяя

какому-нибудь методу или лекарству делать всё за нас? Не заблуждайтесь, думая, что мысль об исцелении, лекарствах или излечении от болезни является исцелением как таковым.

Сознательный приём лекарства иллюстрирует различие между временным исчезновением проблемы и областью настоящего исцеления, которое имеет долгий срок жизни. Лекарство, если воспринимать его только как смесь химических соединений, заключает в себе стремление изменить происходящее, выраженное в материальной форме. В нём содержится потенциал для развития в уме / теле как сопротивления и отчаяния, так и благодарности и доверия. Человеку следует относиться к приёму лекарства с нацеленностью на исцеление, которая позволяет добраться до нашей глубочайшей дисгармонии. Стоит сказать, что в некоторых случаях страх, предчувствия, ощущение беспомощности, которые сопровождают приём лекарства, могут препятствовать исцелению.

Возможно, наша культура в определённой мере утратила понимание того, что такое исцеление в исцелении. В другие времена и в других культурах, не подверженных мощному влиянию технологий для ума / тела, используемых медиками, когда человек принимал лекарство, все его близкие молились, чтобы его состояние изменилось к лучшему. Так, для многих людей те ежедневные несколько секунд, когда они принимают лекарства, стали самыми душевными моментами дня. Люди, применяющие эту технику, которая позволяет сосредоточиться на лекарстве и облегчить его усвоение организмом, часто рассказывают нам, что

стоит им в течение нескольких минут посидеть в тишине и подумать над тем, чего они ожидают от этого лекарства, как они начинают чувствовать связь с областью своей болезни и могут ощутить, каким образом лучше всего с любовью открыться исцелению. Кто-то начинал представлять себе, как лекарство погружается в область, требующую исцеления, подобно тому, как ум погружается в сердце. Многие говорили о том, что с каждой новой таблеткой или инъекцией они исцелялись всё больше и больше. Один человек сказал следующее: «Я всегда хотел, чтобы лекарств в моей жизни не было. Я всегда их игнорировал. Время приёма лекарств было для меня своеобразным перерывом в вещании, тогда я понимал, кто я на самом деле, — болящий раком человек, стареющий мужчина, страдалец, но я всегда ждал возобновления основной программы. Мне не очень-то хотелось слушать очередную проверку сети чрезвычайного радиовещания. Я хотел, чтобы всё поскорее закончилось, поэтому пытался игнорировать происходящее. Но я заметил, что это похоже на пособие моему опухолу, ведь я и в самом деле ничего не делал, чтобы помочь исцелению. К этой мысли я пришёл благодаря своему горлу. Я всегда беспокоился из-за приёма таблеток, пытался запомнить график их приёма, надеялся, что они помогут, беспокоился, что, возможно, мне нужны какие-то более сильные препараты. Я с трудом мог глотать таблетки, я давился, они царапали моё горло. Всё, что связано с лекарствами, заставляло меня нервничать. Я просто залпом проглатывал их, совсем не думая о своих действиях. Мне нужно было расслабиться, иначе глотать получалось

с трудом. Я заметил, что если перед приёмом лекарств я спокойно садился всего на минуту, возможно, делая несколько глотков воды, чтобы понять, сколько мне нужно выпить, чтобы по-настоящему ощутить вкус воды, я больше присутствовал в происходящем. Когда таблетки оказывались в моём организме, он радушно принимал их». Постепенно его трёхминутная «медитация на лекарствах», как выразился этот мужчина, превратилась в ежедневную медитацию, длившуюся десять-пятнадцать минут. «Теперь я с нетерпением жду приёма лекарств. Это идеальный предлог для исцеления».

Здесь можно отметить, что медитация, которая приводится далее, применима не только в тех случаях, когда речь идёт о таблетках, которые нужно просто проглатывать. Многие используют её во время радио- или химиотерапии. Одна женщина, которой приходилось ежедневно бить по спине свою дочь, страдавшую кистозным фиброзом, чтобы очистить её лёгкие от слизи, затруднявшей дыхание, говорила, что благодаря этой медитации сильные удары ладонью по спине её дочери, часто измождённой, меньше стали напоминать акт насилия и больше — «удар благословения», это было «что-то вроде палки учителя дзен, которая будит меня, когда мои действия становятся машинальными — когда я витаю где-то в своих мечтах, а не нахожусь здесь, в комнате со своим несчастным ребёнком. Обычно я ненавидела этот звук, но теперь для нас обеих эти действия обрели глубокий смысл. Как ни странно, хотя я ударяю сильно, удары получаются настолько мягкими и точными, что сложно себе это вообразить».

Теперь перед этой процедурой она ненадолго включает какую-нибудь музыку, до и после неё делает дочери массаж, чтобы действия, которых прежде они ожидали со страхом и ужасом, наполнились сознанием любви. Теперь она воспринимает эти процедуры не как необходимое зло, но как истинное благо. Потребовалось некоторое время, чтобы эта женщина смогла совершить прыжок в неизвестность — от мирского к священному, от обыденного отчаяния к действиям, полным любви, но тем лучше для неё и её дочери. Её дочь говорит, что процедуры не стали намного веселее, чем прежде, но стали менее тяжкими. «Обычно мама очень крепко обнимала меня после процедур — будто бы извинялась, и это немного пугало меня. Теперь же она качает меня на руках и иногда даже тихо напевает мне что-нибудь».

Итак, эту медитацию можно использовать, чтобы направить исцеление — в любой форме — в ту область, которая в нём нуждается. Доверьтесь собственной интуиции и подумайте, как можно адаптировать эту медитацию к вашему темпераменту и конкретной жизненной ситуации.

## Медитация на приёме лекарства

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Удобно сидя на стуле или расслабленно лёжа на кровати, возьмите упаковку с лекарством и просто ощутите, как она лежит в вашей руке. Ощутите её форму, её плотность, текстуру, её холод или тепло.

Пусть ваша рука ощупает её, почувствует возникающие в пальцах ощущения.

Позвольте пальцам открыть упаковку, при этом проявляя осознанность. Отмечайте любое напряжение или спешку и наполняйте их мягким вниманием.

Ощутите, как лекарства, таблетки, падают на ладонь вашей руки.

Ненадолго задержите на них взгляд.

Отметьте, искренне ли вы видите в таблетке посредника, позволяющего вам исцелиться, или такое восприятие сопровождается долей стыда либо ощущением неудачи. Сосредоточившись на целительных свойствах этого лекарства, взгляните на этот препарат как на возможность выздороветь.

Пусть тело откроется, чтобы принять в себя исцеление.

Почувствуйте, что этот препарат способен полностью раствориться в болезненной области, ощутите, что он может привнести в организм спокойствие и гармонию.

Посмотрите на таблетки, лежащие в вашей руке. Почувствуйте их лёгкий вес, оказывающий давление на чувствительные нервные окончания вашей ладони.

Прислушайтесь к лекарству. Возможно, ему есть что вам сказать? Какой у него тембр голоса? Есть ли в вашем отношении к лекарству какое-либо чувство беспомощности? Просто отмечайте.

С милосердием и осознанностью принимайте любое сопротивление, которое, возможно, вы «проглотили» когда-то вместе с лекарствами. Взгляните на эти препараты с любящей добротой и благодарностью.

Поблагодарите вашу таблетку за тот целительный потенциал, которым она обладает, и осторожно положите её в рот.

Ощутите таблетку на языке, почувствуйте, как выделяется слюна, необходимая для глотания, когда таблетка оказывается между вашими губами.

Ощутите, как таблетка оказывается на языке, — в положении, удобном для глотания.

Почувствуйте, как глотае таблетку.

Пусть она пройдёт мимо сердца и попадёт в желудок, ожидающий её.

Ощутите, как она движется по вашему пищеводу, как организм мягко принимает её.

Ощутите, как лекарство попадает в ваш желудок, словно испуская золотистое сияние. Почувствуйте, как оно достигает нужной области тела.

С любящей добротой направьте целительные свойства лекарства в область, которая в них больше всего нуждается. Ощутите, как эта область вбирает в себя исцеление.

Впустите его.

Примите в себя лекарство как благословение.

Отыщите образ, который позволит вам открыться исцеляющей силе вашего лекарства.

Воспринимайте его как дар великого учителя, как священный союз внешнего и внутреннего миров, как улыбку невыразимого сострадания на нежном лице божественной матери, как цветок от умершего возлюбленного.

Откройте лекарство. Впитайте его в себя.

Пусть любящая доброта соединится с этим целебным средством, которое направит её в область, нуждающуюся в исцелении.

Позвольте организму вобрать в себя это лекарство, пусть милосердие и осознанность, искренне направляемые на причину страданий, проникнут в каждую молекулу вашего тела.

Ощутите, как лекарство растворяет ваши длительные сопротивления, рассеивает напряжение и затруднения, связанные с болезнью.

Почувствуйте, как оно напрямую проникает в вас. Как оно растворяет травмы и болезнь.

Позвольте лекарству исцелить вас.

---

## РАСКРЫТИЕ ТЕЛА

---

**Б**ольшинство целительных техник затрагивают только тело. Они представляют собой попытку восстановить гармонию в теле через тело. Однако, как с некоторым раздражением часто отмечали пациенты, многое из того, что они делали для тела, совершалось над телом. Они «принуждали» себя к диете, «выдерживали» химиотерапию, они «пытались выделить время для медитации». Чтобы вступить в область, которую другие называют областью исцеления, эти люди начинали проявлять грубость по отношению к своему уму / телу. Они делали то, что, по их мнению, «должны» делать. Они почти не доверяли возможностям своего сердца. Они не раскрывали свою уже имеющуюся сущность. Усилия, которые эти люди направляли на то, чтобы придать направление своей исцеляющей энергии, превратились в силу, которая сковывает, а не раскрывает их тело.

Многие люди, заболевая, начинают атаковать свой организм новыми стратегиями, с помощью которых они надеются восстановить здоровье. Энергия, направляемая на болезнь, была очень полезной, чего нельзя сказать об их усилении — нетерпении, с которым эта

энергия используется. Энергия, сияние в центре каждой клетки, вибрирующее чувство жизни, разлитой по телу, — это основная сила, движущая процессом развития. Усилие — это воля направить данное развитие в ту или иную сторону. Необходимо, чтобы энергия и усилие находились в гармонии — это первое требование для исцеления. У многих есть энергия для исцеления, но искажено усилие. Можно провести такую аналогию: энергия подобна огню, а усилие — тому, как этот огонь используется. Если огонь неправильно использовать, он может истребить лес. Если огонь применять правильно, можно создать просеку, выжженную полосу леса, которая остановит дальнейшее распространение лесного пожара.

Важно понимать различие между энергией и усилием. Когда человек по-настоящему распробует на вкус кристально чистые воды своей истинной природы, усилие исчезнет из его жизни. Нет нужды толкать реку. Однако один из парадоксов исцеления заключается в том, что требуется приложить усилие, чтобы избавиться от потребности в усилении. Гармоничным является такое усилие, в котором наше сосредоточение и осознанное внимание уравнивается мягким принятием и готовностью без напряжения исследовать свои извечные страдания, не цепляясь за них и не отталкивая их. Гармоничное усилие пробуждает энергию не для того, чтобы прийти к желательным выводам. Гармоничное усилие — это постоянное памятование о необходимости мягко открываться настоящему, подходить к жизни искренне. Тогда усилие перестаёт укреплять сопротивление или содействовать ему, закрывая путь

исцелению. Когда в нашем усилии отсутствует цель, когда нет привязанности к результату, к плодам наших трудов, тогда единственной нашей задачей становится пребывание с энергиями настоящего. В любой момент, когда мы проявляем усилие, в уме ему сопутствует качество оценки. К примеру, если мы хотим научиться хорошо играть на пианино, у нас есть представление о том, что мы играем плохо. Чем сильнее человек стремится чего-то добиться, тем больше он склонен ориентироваться на успех. Однако если попытаться напрямую войти в энергию ума / тела, когда ум уравновешен и сердце открыто, можно понять, что ощущение, хотя и является «приятным» или «неприятным», «горячим» или «холодным», «подвижным» или «неподвижным», в сущности своей является чистой энергией. Стоит сказать, что когда мы начинаем видеть энергию в уме, то начинаем замечать её течение, наблюдая, как каждое состояние ума растворяется в следующем состоянии; та же энергия, которая запускает мысли, движет звёздами на небесах. Сосредоточиваясь на энергии как на качестве в уме / теле, мы входим в сферу, где творится непрестанное развитие.

Понять своё усилие — значит исследовать свои намерения, прежде всего понять мотивы, которые движут вами, когда вы направляете энергию в ту или иную сторону. Можно было бы спросить: «Для чего я хочу исцелиться?» Лишь для того, чтобы и дальше потворствовать привычке старого ума заменять собой мир? Или чтобы заново открыть для себя жизнь? Чтобы наполнить любовью то, к чему мы очень часто прикасались со страхом? Значит ли это проживать жизнь с более глу-

бокой осознанностью и милосердием или продолжать и дальше существовать в огромном напряжении, видя, как раз за разом не оправдываются наши ожидания?

Понять энергию — значит войти в происходящее как таковое. Ощутить вибрацию, пульсирующую в наших тканях, наблюдать за течением ума, осознавать тело как возможность пробудиться к тому, что находится за пределами тела, к чистой энергии чистого внимания, к тому, что мы зовём жизнью, и отсутствие чего в теле мы называем смертью.

Поэтому нам нужно разобраться, как применять наши целительные техники по отношению к телу. А также посмотреть, какой они дадут результат. Делают ли они тело бесчувственным, закрывая его от исцеления, или позволяют ему расслабиться для исцеления? Возможно, мы исцеляемся в ущерб всем другим, отталкивая всех, кто обладает иной точкой зрения? Или мы открываемся новым возможностям понимания, воспринимая всё как шанс для пробуждения? Здесь снова становится ясно, что исцеление происходит вовсе не благодаря технике, а благодаря тому, как она применяется. Поскольку энергия составляет природу нашей самой сокровенной реальности, а усилие является выражением самого внешнего слоя нашей личности, привести два этих аспекта в равновесие — значит соединить свою подлинную сущность с образом того, кем мы хотели бы быть. В непосредственном восприятии энергия проявляет себя каждый миг в виде изменений, как процесс, в результате возникает просторное поле внимания, в котором усилие само собой уравнивается. Мы воспринимаем, как развивается процесс,



при этом ничего не упуская из виду, и нет нужды что-то к нему прибавлять. Каждый миг такой внутренней гармонии является целительным; он снова позволяет сердцу открыться уму / телу.

Одна женщина, с которой мы работали несколько лет назад, в попытке излечиться от рака стала придерживаться схемы лечения, в основе которой лежала исключительно сложная система питания. Она заставляла себя каждый час выпивать стакан свежего овощного сока. А дважды в день, по её словам, ей приходилось «выдерживать» стакан жидкости, выжатой из сырой печени, который ей с трудом удавалось в себя «затолкать». Её отношение к данной технике не позволяло ей исцелиться. Её болезнь усугублялась. Казалось, сопротивление и отчаяние, с которыми она применяла этот метод, препятствовали выздоровлению. С помощью этой техники она пыталась пробиться на другую сторону болезни. Но в какой-то момент она поняла, что её отношение к этому целительному методу мало отличалось от её отношения к тому, от чего нужно было исцелиться. Она ненавидела этот метод так же, как ненавидела свой рак. Она увидела, что эта техника просто не способна на неё повлиять; тогда она начала искать в своём сердце и уме подсказку — как можно обрести открытость к избранному ею лечению. Тогда ей пришла в голову идея, что можно воспринимать этот стакан сока из сырой печени не как наказание, а как дар. Она стала относиться к этому действию как к причастию. И вот дважды в день она пила кровь Христа и ощущала в теле сладость, которая позволяла ей не замечать горечи ума. Эта женщина приложила не-

мало усилий, чтобы привести тело в расслабленное состояние, — чтобы энергия этой техники могла глубже проникнуть в организм.

Этот сюжет отчасти напоминает историю мужчины, который смог внутренне принять необходимость радиотерапии только тогда, когда стал воспринимать это лечение как естественное излучение, выходящее из ладони Иисуса. Метод исцеления перестал быть борьбой с самим собой, но превратился во встречу с божественным в себе и во всём окружающем мире.

Энергия составляет саму природу системы. Усилие — это то, как мы используем энергию. Во всех целительных техниках присутствует энергия, но степень их эффективности во многих случаях определяется тем, как они применяются. Наше усилие — это наше отношение к жизни. Если человек всегда подходил к жизни как к борьбе, воспринимая себя как воина, участвующего в битве, а не как пилигрима на пути, процесс исцеления только превратит жизнь в ещё большую катастрофу. Но когда мы с мягкостью открываемся исцелению, когда мы позволяем уму / телу пребывать в сердце, это существенно повышает вероятность восстановления телесной гармонии.

И поэтому многим из нас необходимо научиться открываться исцелению на уровне тела. Каждому дан идеальный датчик такой открытости. Умение расслаблять живот — это основополагающее условие открытости этому уровню бытия. Ведь именно область живота отвечает за наши непрерывные попытки контролировать всё вокруг. Сущность живота в том, что он уподобляет весь мир самому себе — всё, что мы

принимаем в себя извне в качестве пищи, внутри нас преобразуется в ткани тела. Желудок по своей природе делает всё таким же, как он сам. Однако мы принадлежим к культуре, где принято втягивать живот, напрягать пресс ради эффекта и ради демонстрации воображаемой силы. Возможно, худший совет, который можно дать человеку, — это напрячь живот, сделать вид, что он плоский. Живот — это центр контроля, и он таит в себе много напряжения.

По нашему мнению, людям, которые стремятся на телесном уровне открыться исцелению, не следует носить обтягивающие вещи — если они хотят максимально увеличить вероятность исцеления. Тогда ничто не будет стеснять равномерных подъёмов и спадов дыхания в глубине живота. Нужно позволить дыханию в животе стать как можно глубже, как можно просторнее. Нерационально «ради красоты» напрягать живот, чтобы сделать его плоским. Да, совет оставить живот таким, какой он есть, — расслабленным и открытым, а не зажатым и втянутым, может поначалу идти вразрез с нашими установками о том, что значит «выглядеть хорошо». Мы можем ошибочно отождествлять себя с животом. Нередко, когда в помещение входит привлекательная особа, можно заметить и услышать, как некоторые из присутствующих, стиснув зубы, втягивают в себя воздух, а их животы загадочным образом исчезают под провисшими свитерами. Именно скованность в уме, из-за которой мы отождествляемся с нашим телом, заставляет нас напрягать живот и превращает исцеление в битву, где сила ни на чьей стороне. В битву, где нет победителей. Где все проигрывают.

Просто перестать контролировать свой живот, полноценно вдохнуть, позволяя мышцам диафрагмы естественным образом подниматься и опускаться — значит вернуться в своё тело, как в гостеприимное жилище. Когда живот расслаблен, для всего появляется место. В таком состоянии страх и радость беспрепятственно наполняют нас без цепляния и отстранения. Когда живот открыт и расслаблен, мы открываемся для жизни и исцеления. Даже если человек будет просто стараться вспоминать о том, что нужно расслабить живот, множество раз за день, это принесёт ему большую пользу. В таком состоянии мы видим, как привязанность, накопленная за многие годы, исчезает — слой за слоем уходит напряжение. Когда человек наполняет живот глубокой расслабленностью, удаётся заметить, что живот может напрягаться даже из-за самой мимолётной мысли. Да, мы настолько привыкли к напряжению в животе, что приходится тратить много времени на воспоминания, чтобы он смог снова расслабиться, вернувшись к своей естественной открытости. Живот ребёнка расслаблен; как и живот Будды. Когда живот ещё не успел накопить напряжения и когда он уже освободился от него, он сохраняет естественную открытость и расслабленность. Даже во время медитации можно заметить, что малейший намёк на мысль, на привязанность к мысли заставляет живот напрячься. Склонность ума к цеплянию отражается в закрытости живота. По этой причине расслабление живота можно применять для раскрытия тела, благодаря чему уходит напряжение и раскрывается ум, который, в свою очередь, освобождает путь для раскрытия сердца.

Живот можно использовать для тех же целей, для каких физики обычно применяют камеру Вильсона: для создания мягкого тумана, в котором можно зафиксировать малейшее перемещение частиц, обычно невидимых, — не благодаря их весу или форме, но благодаря уникальному следу, который оставляет каждая частица в облаке. Живот превращается в своеобразное диагностическое зеркало, в котором можно увидеть, как симпатии и антипатии, как напряжения и сопротивления, накопленные за всю жизнь, образуют запутанный лабиринт, сквозь который вынуждено проходить любое восприятие. В нём можно увидеть, что каждое мгновение жизни подвергается тяжёлому испытанию нашими страхами и недоверием, нашей частичной закрытостью для происходящего. В напряжённом животе проявляется старый ум. Но когда живот расслаблен, у нового ума появляется возможность создать новое тело. Тогда может спонтанно проявиться глубинная энергия.

Когда живот расслаблен, становится совершенно очевидной броня, сковывающая сердце. Конечно, такие защиты, плотность которых постоянно меняется, можно отслеживать мгновение за мгновением, изучая напряжение в животе. Страх и чувство собственной никчёмности, раскрываемые слой за слоем, задавленные глубоким сопротивлением, которое жаждет манипулировать данностями настоящего. Когда в животе присутствует напряжение, мы находимся в состоянии, практически противоположном состоянию «неведения», — удивления, которое позволяет спонтанно проявляться нашей естественной мудрости и исцелению.

В состоянии неведения мы расслабляем живот, открываясь чуду настоящего мгновения. Стоит сказать, что в практике «кто я?», где мы стремимся переживать жизнь непосредственно, а не пользоваться в качестве посредника воображаемым «я», можно заметить, что, даже когда мы задаём вопрос «кто спрашивает?», живот машинально расслабляется, чтобы открыться для поиска ответа.

Расслабленность живота — хороший индикатор нашей открытости настоящему мгновению. Когда мы спокойны, живот расслаблен и открыт. Когда мы беспокоимся, он напряжён и втянут. Когда присутствует расслабленность, можно заметить тончайшие преграды на пути к сердцу. Позволяя своему животу расслабиться, человек открывается на телесном уровне и избавляется от привязанности к уму, чтобы могло проявиться себя сердце, несущее в себе подлинное исцеление.

## Медитация на расслаблении живота

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Сядьте в удобную позу и позвольте дыханию входить в тело без какого-либо вашего вмешательства. Когда за счёт внимания увеличится чувствительность к дыханию в теле, постепенно позвольте вниманию обратиться к движениям мышц живота на каждом вдохе.

Пусть дыхание свободно входит в расслабленное тело.

Когда внимание сосредоточится на тканях живота, почувствуйте любое напряжение или скованность, которая обращает на себя внимание в этой области. Расслабьте мышцы, отпустите напряжение живота. Пусть мышцы расслабятся. Отпустите любое напряжение, которое там возникает. Пусть оно пребывает в расслабленности живота.

Здесь есть место для всего.

Полностью отпустите всякую скованность в области живота. Позвольте животу наполниться. Позвольте ему округлиться.

Пусть дыхание полноценно проходит сквозь тело, доходя до живота. С каждым вдохом живот поднимается, мышцы растягиваются. С каждым выдохом живот опускается, напряжение рассеивается.

Просто ощущайте дыхание, раздувающее живот на вдохе. И пусть живот опускается с каждым выдохом.

Дышите животом.

Пусть дыхание естественным образом входит в расслабленный живот.

Отмечайте, что даже одна мысль может вернуть напряжение и скованность в живот.

Если нужно, снова и снова расслабляйте живот — даже по десять раз в минуту; раскройте свой живот для жизни.

Раскройте тело для исцеления.

Просто расслабьте живот.

Ощутите полноту каждого вдоха. Как глубоко он проникает в расслабленный живот.

Освобождайтесь от напряжений с каждым выдохом.

Отпускайте напряжения в животе на всё более глубоких уровнях.

Плавное дыхание глубоко проникает в расслабленный живот.

Живот принимает настоящее как есть, с открытостью и чуткостью.

В этой расслабленности пребывает всё.

В ней есть место как для удовольствия, так и для боли, как для страха, так и для радости, как для сомнения, так и для уверенности.

Здесь есть место для собственного рождения. В расслабленности живота прежняя жёсткость пребывает в новой мягкости.

Здесь отсутствует всякий контроль, всякая привязанность.

В расслабленности живота пребывает мир.

Здесь печали всей жизни — горе и напряжение — растворяются.

В расслабленности живота так много простора и огромная мягкость милосердия.

Здесь мы наконец рождаемся для исцеления.

В контексте раскрытия тела, возможно, полезно будет обсудить медитативную практику, используемую в традиции тхеравады, или т. н. южном буддизме. Эта практика называется «сканированием тела». В ней мы проводим внимание сквозь тело, чрезвычайно скрупулёзно и систематично. Это длительный, мягкий просмотр тела посредством внимания, начиная с головы и заканчивая пальцами ног, тонкая настройка на весь спектр ощущений, доступных вниманию. Эта практика позволяет нам прочесть карту, которую установки запечатлели в нашем теле. С большой осознанностью продвигаясь от одной области к другой, человек обнаруживает в теле как очень чувствительные, так и почти бесчувственные области. Из тела исходят всевозможные ощущения — в одной области ощущается сильная пульсация, другая лишь едва вибрирует; в одной ощущается тепло, в другой — прохлада; где-то чувствуется полнота жизни, почти граничащая с экстазом, где-то, возможно, отстранённость и почти уныние. Большинство областей тела — живые, полные ощущений, некоторые же кажутся омертвевшими, там мало или совсем отсутствуют ощущения —

там присутствует бесчувственность, онемение, вероятно, это области неразрешённых проблем. Из-за травмы, нанесенной уму / телу, определённая область может стать и вовсе бесчувственной: она не готова снова испытывать ту же боль. Женщина, пережившая сексуальное насилие, может временами ощущать онемение в области матки, точно так же, как и женщина, не сумевшая пережить горе из-за того, что ей удалили матку. Человек, который на протяжении всей своей жизни стремился всё контролировать, взваливая себе на плечи тяготы мира, может обнаружить, что его плечи «горят». Когда внимание сталкивается с бесчувственностью в уме / теле, любовь втекает в низины наших самых явных привязанностей. А во всех областях, где повышена чувствительность, каждый миг вырастают «горы» ощущений.

Подобно тому, как одни области ума оказываются хорошо развитыми, а другие — глубоко погружёнными в бессознательное, в теле можно обнаружить такую же «холмистую» территорию чувствительности. Исследуя поле ощущений, которое называется «телом», мы сразу же, изнутри, распознаём области, где присутствует удовольствие или боль. Тогда мы обнаруживаем, что прячется не только ум, что определённые области тела также в некоторой степени изолированы и жаждут милосердного внимания, которое вернуло бы их в «большое тело», объединяющее всех нас. Этим я не хочу сказать, что области повышенной чувствительности в теле чем-либо лучше областей, откуда может поступать мало ощущений, — каждая область даёт нам возможность для пробуждения. Наполняя тело вниманием,

как бы под микроскопом исследуя то, что в нём присутствует, мы воспринимаем жизнь в том виде, в каком она проявляется в теле. Где бы мы ни сосредоточивали внимание, там зарождается чувствительность, и жизнь постепенно снова возвращается в эту область.

Эти области, где почти нет ощущений, помогают определить, чего в своей жизни мы «не ощущаем». Это области тела, которые отражают неразрешённые проблемы ума. Они выражают состояние, которому ещё предстоит созреть; во многом на это указывает Тхит Нят Хань, когда говорит о сердце морского разбойника, которое «ещё не способно видеть». Часто, когда в эти области входит внимание, ощущения начинают сами собой возникать и постепенно интегрируют эту часть тела в «большое тело». Интересно отметить, что при исследовании этих омертвелых точек, когда внимание глубоко проникает в них, мы можем обнаружить там всё, что угодно, — начиная от огромной радости и заканчивая сильной болью. Под бесчувственностью скрывается наша чувствительность. Из-за неё мы отрекаемся от жизни шаг за шагом и умираем, откалывая от себя по кусочку.

В ходе этой медитации можно обнаружить незнакомую ранее боль и радость — области напряжения, а также большой восприимчивости и открытости. Как отметил один учитель, «не так сложно пребывать вне тела, как присутствовать в нём». Лишь редкие люди полноценно воплощаются в этом мире, полноценно входят в свой ум или тело. Эта медитация позволяет сознанию воспринимать тело не как представление, но

как непосредственное переживание в виде поля ощущений. Тогда нет представления о ноге, руке или стопе, есть переживание ощущений, порождаемых самим телом. Это реальная нога, а не нога в воображении. Эта медитация позволяет целительной энергии, сосредоточенной вниманием, непосредственно прикоснуться к области, нуждающейся в нём.

На то, чтобы как следует «просканировать» тело, может уйти полчаса-час. Этого достаточно, чтобы, никуда не спеша, перейти от макушки головы ко лбу, глазам, скулам, челюсти, языку, зубам, губам, подбородку, черепу, который обтягивают мышечные ткани и кожный покров, к мышцам шеи и т. д. и спуститься вниз — к туловищу, бёдрам, ногам, ощутить каждый палец ног и стопы.

Благодаря этой медитации мы можем узнать своё тело в мельчайших подробностях. Мы можем увидеть, что то, что мы называем «телом», на самом деле представляет собой карту ощущений, пребывающих в поле сознания. Она позволяет нам немного подняться над отождествлением со своим телом, уловив вибрации «естьности», пребывая в которой можно наполнять жизненной энергией даже самые тусклые ощущения. Направляя внимание на различные телесные области — как на те, что обделены заботой и истощены, так и на те, что полны любви и присутствия, мы раскрываем всю полноту возможностей тела, читая его как карту и приближаясь к исцелению.



## Медитация сканирования тела

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Позвольте вниманию мягко прикоснуться к верхушке головы. Настройтесь на волну ощущений, возникающих прямо на вершине черепа.

Возможно, вы даже ощутите, как мягкая кожа головы касается твёрдой кости черепа.

Позвольте вашему вниманию постепенно сосредоточиться на самой вершине черепа.

Проявляйте чуткость. Воспринимайте ощущения, порождённые жизнью в вашем теле, сосредоточившись в данный момент на самой вершине черепа.

Теперь позвольте вниманию расшириться и вобрать в себя ощущения, возникающие у верхушки головы, на коже под волосами. Возможно, вам удастся ощутить, насколько мягка кожа по сравнению с твёрдой костью, которая находится прямо под ней. Пусть внимание обретёт исключительную тонкость.

Теперь направьте внимание на брови, на лоб, воспринимая любые возникающие там ощущения.

Пусть внимание охватит собой глазницы, их кости, хрящи, плоть вокруг глаз — чувствительную, полную ощущений, полную чувства. Просто воспринимайте происходящее, не привнося ничего от себя. Затем попробуйте ощутить сами глаза, покоящиеся в глазницах. Когда внимание переходит от одной области к другой, может потребоваться немного времени, чтобы оно смогло сосредоточиться на новой области. Не прила-

гайте усилий. Просто продвигайтесь вперёд и воспринимайте всё, что возникает в поле внимания. Ощутите свои скулы.

Ощутите свои уши.

Пусть проявятся ощущения, возникающие в ушах. Отличаются ли как-то ощущения в верхней части ушей от ощущений в нижней их части? Тщательно исследуйте ощущения, воспринимайте их с чуткостью.

Почувствуйте свою челюсть. Как она проходит под ушами, ощутите её изгиб, формирующий подбородок. Ощутите эту кость. Почувствуйте её изнутри.

Ощутите, что челюсть образует ротовую полость, в которой находятся зубы. Начиная с нижней челюсти, с нижнего ряда зубов, попробуйте спокойно перемещать внимание от одного зуба к другому.

Просто откройтесь ощущениям, ничего не привнося от себя, ни за что не цепляясь. Отмечайте их качества или даже отсутствие ощущений — везде, где сосредоточивается внимание. Не оценивайте, не пытайтесь что-либо менять, просто воспринимайте тело таким, какое оно есть, с милосердным вниманием.

Пусть внимание прикоснётся к верхним зубам, сосредоточиваясь по очереди на каждом из зубов, расположенных вдоль нёба.

А затем пусть переходит к языку, лежащему во рту. Возможно, ощущений становится больше ближе к кончику языка или они меняются, когда вы продвигаетесь к горлу?

Мягко воспринимайте ощущения, которые жизнь порождает в теле.

Ощутите свой рот целиком.

Почувствуйте переднюю часть лица. Брови, глаза, нос, губы, зубы, язык, челюсти, уши. Просто примите ощущения в поле внимания.

Ощутите череп, скрытый под кожей и мышцами лица. Ощутите всю свою голову целиком, все ощущения, которые возникают в лице, в черепе, в голове.

Пусть внимание перейдёт к горлу, воспринимая любые возникающие в этой области ощущения.

Ощутите переднюю часть горла. Дыхательное горло. Почувствуйте, как шея расширяется книзу, образуя изгиб, который переходит в плечи. Если идти дальше вниз, шея переходит в грудь. Внимание медленно продвигается по передней части шеи, расширяется, охватывая плечи и верхнюю часть груди.

Пусть внимание сосредоточится на ощущениях в правой руке, соединённой с плечом. Ощутите, как плечо держит вес этой руки, удерживает её, даёт ей свободу.

Почувствуйте защищённость плечевой впадины. Её готовность к движению, способность удерживать вес. Её силу.

Пусть внимание медленно продвигается вниз по правой руке от плеча к локтю, через мышцы и связки верхней части рук и бицепсов; просто неторопливо двигайтесь, пусть внимание с мягкостью воспринимает тело как поле ощущений.

Почувствуйте локоть, его жёсткость, заострённость, гибкость.

Затем пусть внимание движется дальше, от локтя к запястью правой руки. Почувствуйте многочисленные ощущения, которые, возможно, возникнут,

когда вы будете продвигаться сквозь кости и ткани предплечья.

Почувствуйте запястье, многочисленные кости, соединённые под мышцами, и мягкую ткань запястья — оно совершенно. Оно эффективно и всегда готово прийти на помощь. Теперь пусть ваше внимание направится на ладонь правой руки.

Это рука, которая даёт, и рука, которая принимает. Позвольте вниманию постепенно продвигаться от мизинца к первому пальцу, останавливаясь на каждом пальце, и, никуда не торопясь, через ощущения начните воспринимать всю руку целиком.

Пусть вся рука, запястье и плечо, пребывают в вашем восприятии. Ощутите правую руку целиком как поле ощущений, как милосердное сознание, воспринимающее тело, воспринимающее — миг за мигом — ощущения с мягким вниманием.

Позвольте вниманию изучить всю эту руку целиком до плеча и начните неторопливо продвигаться через верхнюю часть груди к левому плечу; а затем пусть внимание постепенно начнёт двигаться от плеча через бицепсы левой руки к локтю.

Почувствуйте локоть, его жёсткость, гибкость, продвигаясь к запястью, к предплечью левой руки, ощутите, насколько удивительно запястье — почувствуйте его гибкость, способность отдавать, и направьте внимание в ладонь своей левой руки.

Теперь медленно двигайтесь от мизинца к большому пальцу левой руки, останавливаясь на каждом пальце, воспринимая его мягким вниманием.



Затем ощутите всю кисть целиком, большой палец и остальные пальцы, ладонь, кости, связки, мышцы — руку, которая служит и принимает, ощутите чудо жизни, вибрирующей в ладони левой руки.

Теперь пусть ваше внимание сосредоточится на всей левой руке целиком, до самого плеча. Мышцы плеча, локоть, предплечье, запястье, кисть.

Почувствуйте ощущения, возникающие в левой руке.

Теперь почувствуйте, как обе руки — левая и правая — лежат по обе стороны вашего тела, ощутите их силу. Ощутите правую и левую руки, как они оберегают и защищают бока вашего туловища, как они непрерывно обнимают ваше тело.

Пусть внимание движется вниз, к области между плечами, к груди, ощутите её мышцы, вес, текстуру этой плоти, живую таковость, вибрирующую в сердцевине каждого мгновения и воспринимаемую областью около сердца, сосков и груди.

Почувствуйте живот, диафрагму, спонтанно расширяющуюся и сжимающуюся на каждом вдохе. Возможно, сосредоточив внимание, вы сможете даже ощутить соединительную ткань, с помощью которой мышцы диафрагмы крепятся к брюшной полости.

На каждом вдохе в животе возникают ощущения.

Ощутите плоть, покрывающую мышцы, ощутите ткани живота. Пусть внимание мягко продвигается — слой за слоем — сквозь кожу, ткани, мышцы, пока не начнёт воспринимать ощущения, возникающие во внутренних органах брюшной полости.

Почувствуйте печень, желудок, лёгкие, почки, мочевой пузырь. Ощутите кишечник, селезёнку, подже-

лудочную железу — пусть они ощущаются как некий груз, масса, но если ваш ум тонок и чуток, вы, возможно, сможете воспринять разнообразные ощущения, исходящие от органов. Пусть ум будет совершенно безмолвным и восприимчивым, входя в темноту брюшной полости, воспринимая ощущения от органов, связанных с пищеварением, дыханием, движением крови, жизнью.

Ощутите всё туловище целиком. Почувствуйте силу своего тела. Тела, наполненного жизнью, наполненного бытием.

Теперь постепенно сосредоточьте внимание на задней части шеи, на верхней части позвоночника. Позвонок за позвонком спускайтесь вниз по спине, ощущая мышцы по обе стороны позвоночника, соединительную ткань, мерцание нервных каналов, кровеносных сосудов и существования. Неторопливо двигайтесь вниз от шеи к основанию позвоночника.

Каждый миг воспринимайте как ощущения, так и собственное тело из сердца материи, из чистого восприятия.

Некоторые области более чувствительны; в них возникает больше ощущений, чем в других; просто отмечайте это, и пусть внимание медленно движется по спине к основанию позвоночника.

Почувствуйте область паха, её чувствительность. Присутствует ли там скованность? Есть ли там открытость?

Ощутите бёдра, которые поддерживают ткани паха, дают нам возможность сидеть прямо, ощутите группы мышц нижней части спины, мягко принимайте

ощущения, принимайте жизнь в настоящем, пусть внимание каждый миг соприкасается с чувствительностью в этом прекрасном теле.

Ощутите плотные ягодичы, которые позволяют телу сидеть. Ощутите их изящество, их силу, удобство, ощутите, как эта область защищает нас, даёт нам возможность сидеть.

Пусть внимание мягко переместится к правому бедру.

Воспринимайте любые ощущения, которые возникают здесь, ничего не привнося от себя, ощущайте жизнь в своём теле. Улавливайте ощущения, возникающие по мере продвижения вниз по правой ноге к колену, минуя сильные мышцы, составляющие мощные ткани бедра, массивную бедренную кость, глубокие мышцы, наполняющие кровью и жизнью тело.

Позвольте вниманию ненадолго задержаться в правом колене, а затем продолжите движение вниз через голень к правой лодыжке. Пусть внимание сосредоточится, будет восприимчивым и бдительным.

Ощутите восприимчивость внимания, его способность просто присутствовать в жизни, протекающей в теле в виде ощущений, и пусть внимание перейдёт через лодыжку в правую стопу.

Ощутите нижнюю часть стопы.

Отмечайте, как ощущения в нижней части стопы, возможно, отличаются от ощущений в верхней её части.

Пусть внимание продвигается от мизинца к большому пальцу ноги, неспешно впитывая в себя любые ощущения, которые могут возникать сами собой и вза-

имодействовать с вниманием по мере его медленного продвижения от мизинца к большому пальцу правой ноги.

Ощутите всю стопу целиком. Её способность поддерживать вес тела, двигаться вперёд и назад.

Пусть вся правая нога целиком пребывает в поле внимания, воспринимающего ощущения, которые возникают в этих крепких мышцах и мощных костях ноги и колена. И пусть внимание наполнит собой нижнюю часть ноги и лодыжку, пройдёт сквозь подвижную стопу.

Вся правая нога охвачена чуткой и восприимчивой осознанностью.

Постепенно сосредоточьте внимание на своём левом бедре, ощутите жёсткость кости.

Сосредоточьтесь на ощущениях внутри костей бедра и верхней части ноги. Переходите к всё более глубоким слоям ощущений, продвигаясь сквозь слои костей, тканей и плоти. Многочисленные ощущения, создающие чувство, переживание в левой ноге, в колене.

Ощутите способность колена к движению, его непринуждённость, его функциональность.

Воспринимайте левую ногу как поле ощущений, продвигаясь сквозь нижнюю часть ноги к лодыжке.

Ощущайте многочисленные изменчивые ощущения, исходящие из костей и плоти, из тканей и связок.

Пусть ваше внимание пройдёт через лодыжку в стопу левой ноги, при этом отмечайте разнообразные виды ощущений, возникающих в стопе.

Продвигайтесь от одного пальца левой ноги к другому, и пусть внимание неспешно воспринимает

ощущения, возникающие в пальцах, — начиная с мизинца и заканчивая большим пальцем левой ноги.

Ощутите всю стопу целиком. Сильную и подвижную, способную поддерживать вес тела, функциональную.

Позвольте вниманию открыться для восприятия самых разных ощущений, возникающих в левой ноге, начиная от бедра и заканчивая кончиком большого пальца. Переживайте ощущения на всех уровнях их интенсивности и мягкости.

Почувствуйте покалывания и вибрации — качество ощущений в левой ноге.

Пусть левая и правая нога одновременно охватываются полем внимания.

Многочисленные ощущения, возникающие и исчезающие в бёдрах и коленях. В стопах, ногах и бёдрах вибрирует жизненная энергия.

Пусть внимание продолжает наполнять сосуд тела, продвигаясь вверх от пальцев ног, через колени к бёдрам и брюшной полости.

Ощущайте внимание — как оно продолжает продвигаться через живот в грудь, плечи и руки.

Всюду, куда добирается сознание, появляются жизненные ощущения.

Тело наполняется сознанием. Тело наполняется ощущениями. Внимание наполняет тело до самой макушки.

Сосуд тела наполнен сияющим вниманием от кончика каждого пальца до вершины черепа.

Во всём теле ощущается дрожь, оно искрится энергией. Ощущения покалывания или онемения, движе-

ния или покоя, тяжести или лёгкости, тепла или холода, возникающие то в одной точке, то в другой. Каждая область благословлена не меньше других.

Всё тело наполнено мягким вниманием, воспринимающим жизнь такой, какая она есть.

Изменчивые ощущения возникают и растворяются в обширном поле внимания.

Всё тело живёт, пребывая в живом внимании.

Всё тело наполнено присутствием, наполнено благодатью и вниманием.

---

## НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

---

Когда мы начинаем устранять то, что препятствует исцелению, — изучая привязанности ума и обучаясь расслаблению и раскрытию тела, вхождению в сердце этого мгновения, мы обретаем способность взаимодействовать с болезнью или неприятными ощущениями напрямую, с милосердным вниманием, которое наполняет гармонией всё, к чему прикасается. Когда мы исследуем вечно меняющиеся образования ума / тела, начинает проявляться дух исцеления, пронизывающий собой древние преграды, его силуэт вырисовывается во вратах, ведущих к сердцу.

На первых порах в исследованиях и практике медитаций, связанных с препятствиями к исцелению, с привязанностями и отвержением ума / тела, а также различными уровнями осознанности и решения проблем, мы имеем дело с многочисленными уровнями глубины. Погружаясь на всё более глубокие слои старого ума, мы взаимодействуем с явлениями напрямую, в их собственной сущности. За долгое время бдительных, осознанных наблюдений установив связь с ощущениями, мы получаем возможность непосредственно войти в области, наполненные привязанностью и болью.

Мы выходим за пределы того, что поначалу считали этапами исцеления, вступая в бесконечный процесс своего естественного рождения в бытии.

Этот процесс, который для многих начинается с нескольких минут исследования индивидуальных ощущений, составляющих болезненные переживания, — так мы изучаем каждую из уникальных, сверкающих снежинок, пролетающих в гуще серого снегопада, наблюдая за тем, как она тает на ладони и прилетает следующая ей на смену, — динамический процесс, который позволяет нам чаще находиться в состоянии осознанности и милосердия; они развиваются по мере того, как расширяется путь к сердцу, и таким образом формируется канал между ощущениями в теле и простором сердца. Затем, сделав несколько вдохов и сосредоточившись на сердце, мы восстанавливаем связь с чем-то ещё более глубоким, чем наше представление о себе, с дыханием любви, с дыханием милосердия, которое беспрепятственно наполняет тело.

На этом этапе можно оглянуться на проделанную работу и заметить, что она не состояла из шагов, направленных к некоей цели, или ступеней лестницы, но представляла собой единый процесс развития, длительный процесс рождения — путь, раскрывающийся в каждом миге, с каждым полноценно пройденным шагом. Это длительное углубление в понимание причин страдания и источника исцеления.

В течение нескольких последних лет мы разрабатывали медитацию, которая бы объединила уровни исцеления в уме / теле. В этой медитации, во-первых, мы обращаемся с областью неприятных ощущений

с чуткостью, что способствует полному расслаблению этой области. Чтобы ощущения могли свободно пребывать в ней. Когда мы напрямую погружаемся в ощущения, возникающие каждый миг, прикасаемся к самому их существованию, чувствительная область наполняется мягким милосердием и чуткой заботой.

Эта медитация начинается с того, что мы погружаемся в тело и постепенно, с мягким вниманием, прикасаемся к тому, что находится под бронёй сопротивления и страха. Это мягкое движение навстречу тому, что определяет препятствия на пути, а также тому, что позволяет осознать наш потенциал к освобождению.

Когда определённая область тела расслабляется, а ощущения получают возможность свободно проявляться в ней, внимание направляется к центру ощущений. Медитирующий начинает чувствовать жизнь даже в той области, которая, возможно, игнорировалась или была предметом заблуждений и от которой он давно отгородился. Это исследование особенностей неприятных ощущений или их противоположности — бесчувственности — приводит вовсе не к тому, что они становятся объектом ещё большего напряжения или непонимания, но, напротив, они превращаются в субъект, излучающий целительное внимание.

Когда внимание получает непосредственный доступ к нашим ощущениям, мы исследуем их ткань, их основания, их возникновение и исчезновение, их внутреннее звучание и отношение, которое возникает в связи с ними. Ощущения, от которых ум так часто отворачивался, воспринимаются во всей их полноте, когда мы исследуем их развитие.

Пространство вокруг ощущений смягчается и наполняется сердечной открытостью. Каждое мгновение, пребывающее в безграничном сознании, воспринимается с милосердием и заботой. Привязанность растворяется в обширном пространстве. Явления возникают и исчезают такими, какие они есть, при этом с нашей стороны отсутствует всякое цепляние или отвлечение к ним. Даже привязанность мы воспринимаем как очередной пузырь, пребывающий в этом просторе. Мы ничего не отталкиваем, ничего не притягиваем. Никуда не нужно идти, никем не нужно быть, ничего не нужно делать, и не остаётся ничего незавершённого. Лишь вечное настоящее. Лишь благодатное исцеление, дарованное милосердным вниманием.

В начале занятий этой практикой могут возникать трудности при установлении контакта с областью, которая так долго была изолирована под бронёй нашего неприятия. Но я не рекомендую торопить исцеление. Как и при работе с болью, с которой человек соприкасается шаг за шагом, следует заниматься этой медитацией в течение десяти-пятнадцати минут, затем делать перерыв и на некоторое время полностью возвращаться к наблюдению за дыханием, расслабляя живот и из этого состояния расслабленности наблюдая за дыханием. Ни в коем случае не пытаюсь силой проникнуть в изучаемую область, следует снова вернуться к медитации на исцеление или осознание боли и заниматься ею в течение любого удобного для вас периода времени. Хотя одни области тела как будто почти поют, озарённые светом внимания, с другими, возможно, будет сложно установить связь напрямую.

Если при первом контакте с такой областью вы сталкиваетесь с непроницаемой плотностью, которая не позволяет вниманию продвигаться дальше, вам может помочь визуализация. Следует отметить, что визуальное представление области тела, хотя и обладает поразительной эффективностью, не совпадает с самой этой областью, это идея, картина ума. Визуализация может помочь человеку прикоснуться к определённой области и установить с ней связь на уровнях, которые прежде не были доступны. Но поскольку она на шаг отстаёт от непосредственного переживания этой области, её способность проникать в целительные глубины может быть несколько ограничена. Медитации на исцеление и переживание боли основаны на непосредственном переживании явления как такового, на осознанной вовлечённости в ту или иную область тела. Те люди, которые сталкиваются с определёнными препятствиями и чувствуют, что визуализация позволяет им установить связь с некоторой областью, могут «увидеть» скованность, порождённую болью или болезнью, которая напоминает плотно сжатый кулак. Это кулак сопротивления, заставляющий нас испытывать сильную привязанность, зажимающий в себе нашу боль. Когда эта скованность становится очевидной, можно представить себе, как этот кулак начинает разжиматься, осторожно, палец за пальцем, с удобной для вас скоростью. Можно увидеть это цепляние, которое мы так долго подпитывали, когда этот большой сжатый кулак, в котором собрана наша привязанность и сопротивление, подавляет наши неприятные ощущения,

так что они разрастаются до боли, к которой невозможно приблизиться.

Когда мы начинаем представлять себе, как это сопротивление, подобно напряжённому кулаку, расслабляется, раскрывается, освобождается от привязанности к боли, у нас может возникать ощущение простора, позволяющего нам войти в эту область, впустить в себя исцеление. Если всего один момент озарения может изменить всё наше мировоззрение, то пусть этот кулак откроется для страдания, которое он порождает, и сможет с мягкостью воспринимать возникающие ощущения. Представляйте себе этот кулак, не забывая отпускать привязанности, наконец восстанавливая его естественную открытость. Позвольте ему вздохнуть, освободиться от своего напряжения, и пусть новая теплота и милосердие заполнят собой расслабленную плоть, полную доброты и заботы. Раскройте в этом сжатом кулаке своей привязанности дар исцеления, заключённый в открытых ладонях. Смотрите, как кулак раскрывается, словно обнаруживая великолепный дар, спокойно лежащий в руке. Воспринимайте его как священную ладонь, стремящуюся к служению. В ходе этой визуализации может произойти глубокое расслабление связок, плоти, мышц в области, наполненной страданием или неприятными ощущениями, что позволит ощущениям проявиться в их естественной форме. И тогда они смогут пребывать в чём-то более обширном, чем непрерывное цепляние старого ума.

Если визуальное представление оказывается для вас полезным и соответствует вашему темпераменту, пользуйтесь им как одним из шагов на пути исцеления.

Но не останавливайтесь на этом. Когда благодаря визуализации определённая область раскрывается, внимание получает возможность непосредственно соприкоснуться с ощущениями, которые в ней возникают. Как только устанавливается сообщение между областью ощущений и сердцем исцеления, с каждым вдохом вы можете направлять любящую доброту и целительное внимание к самому центру области, нуждающейся в помощи.

Создание в уме образа области, нуждающейся в исцелении, и происходящего там исцеления может обладать мощным эффектом. Действительно, для того мужчины, которому удалось открыться исцелению лишь тогда, когда он стал воспринимать радиотерапию как золотистый свет, исходящий из ладони божественного существа, создание образа стало ключом, позволившим ему глубже проникнуть в область, нуждающуюся в исцелении. Визуализация также является неотъемлемой частью приёма лекарства. Поэтому данный метод, если умело его применять, может привести к расширению пространства и открытости, которые позволяют нам напрямую соприкоснуться с космосом, пульсирующим в сердцевине каждого ощущения — любой боли, онемения, опухоли, закрытой матки; тогда каждое страдающее сердце понимает, что исцелиться не так уж трудно.

Нам доступно гораздо более глубокое исцеление, чем мы можем себе представить. Мы обладаем настолько огромным потенциалом для исцеления, что визуального образа, полного любви, — пусть даже он и отстоит на шаг от телесного проявления нашей бо-

лезни — достаточно, чтобы эта область могла прийти в состояние большей гармонии. Кроме того, некоторые люди больше ориентированы на зрительное восприятие. Им визуальное представление может принести существенную пользу, помогая пролить свет на тёмные области ума / тела.

Использование образных медитаций под руководством учителя, а также творческих визуализаций часто оказывается полезным для людей, страдающих от рака на поздних стадиях или от опасных для жизни заболеваний. Работа по визуализации и управлению иммунной системой, когда человек выбирает образы здоровья и излечения от раковой опухоли, на телесном уровне помогла многим людям. Действительно, визуализация может дать человеку возможность установить связь с болезненным объектом, вместо того чтобы отстраняться от него. Однако на образы, которые человек выбирает для повышения «сопротивляемости» иммунной системы, сердцу нужно обратить особое внимание, если мы не хотим, чтобы агрессия подменила собой милосердие. Да, само представление о повышении «сопротивляемости» с целью победы над болезнью нужно основательно изучить, прежде чем браться за подобную практику.

Один очень увлечённый медик, который искренне пытался избавить людей от рака, используя для этого агрессивные визуализации, называет людей, которые развивают своё сопротивление и таким образом побеждают рак, своими «героями». Впрочем, однажды одна из пациенток, о которой он рассказывал, чтобы проиллюстрировать эффективность техники агрессивной

«атаки» на рак, обратилась к нам и рассказала, что во все не агрессия помогла ей. Эта женщина, восьмью годами ранее излечившаяся от рака, из-за которого едва не умерла, рассказала нам следующее: «На самом деле я никогда не выполняла технику агрессивной визуализации. Я излечилась не поэтому. Я излечилась благодаря любви, которую чувствовала со стороны этого невероятного человека и его жены, а также благодаря их глубокой заинтересованности в моей болезни. Мой рак прошёл не благодаря агрессии, но благодаря любви».

Можно очень долго спорить о том, стоит ли рекомендовать человеку направлять агрессию в область, которая, возможно, и так плотно сжата в кулак сопротивления. Нужно очень глубоко настроиться на привязанности ума и тела и исследовать их, чтобы ощутить, какая техника вам подходит. Во многих случаях возвращение агрессии лишь способствует формированию большего количества защит. Один пациент как-то отметил: «Когда моя иммунная система стала работать ожесточеннее и я увидел, как она атакует опухоли, казалось, это только усиливает напряжённость в животе. Тогда рак желудка стал приносить мне гораздо больше неприятностей. Вместо того чтобы с помощью агрессии пытаться активизировать иммунную систему, представляя себе, как белые крокодилы (лимфоциты) пожирают тухлые гамбургеры (раковые клетки), я стал представлять себе, что наполняю больную область любовью. Какое облегчение я испытал, когда перестал наполнять свои внутренности ненавистью и больше не боялся соприкоснуться в болезненной области

с самим собой». Образы, используемые при визуализации, обладают исключительной важностью, и их нужно выбирать сердцем, а не брать из головы.

Наблюдая за тем, как любовь приносит гармонию в тяжёлые душевные состояния, как страх, сомнение и гнев затемняют наше целостное сердце, мы получаем представление о том, где можно обрести исцеление. Мы можем видеть, как боль, вызванная привязанностью, пребывает в отстранённом свете любящей доброты. Мы можем заметить, как внимание своим прикосновением облегчает любую тяжесть, таящуюся в проблемных областях. То, что так глубоко закрепило наше отождествление со своей болью, со «своим раком», «своим страданием», позволяет «раку» и «страданию» раствориться во всеохватном переживании исцеления. «Любовь успокаивает беспокойные воды моего ума. Почему она не может успокоить моё тело?» — так сказал один наш друг, перестав отправлять на территорию своей раковой опухоли хорошо вооружённых солдат, и вместо этого направил туда группу благожелательных трубадуров, чтобы они «ласково прикоснулись к моим опухолям, сделали им массаж, спели для них и защекотали их до смерти». Так и произошло.

Любые техники визуализации, конечно, основываются не на агрессивных и воинственных образах. Многие из древнейших форм таких медитаций, которые применялись индустами и буддистами, а также американскими индейцами в течение тысяч лет, направлены на развитие сострадания, исцеление других людей, раскрытие энергетических центров и даже на перенос



сознания в божественную сущность в момент, когда человек покидает тело. На любом уровне исцеления можно обнаружить, что, когда мы воспринимаем определённую область визуально, это помогает нам с милосердным вниманием сосредоточиться на деятельности, воспринимаемой в качестве ощущения.

Поскольку исцеление, как и духовное пробуждение, — очень творческий процесс, нащупывание своего индивидуального пути, человек должен совершенно ясно ощущать, что для него будет правильным. Здесь можно ещё раз подчеркнуть, что любые предлагаемые в этой книге медитации остаются живым процессом, так что никогда нельзя произнести их два раза подряд одинаковым образом, они непрерывно меняются, находятся в процессе развития. Поэтому важно, чтобы читатель воспринимал эти медитации не как медитации, полученные от Будды или Ананды Майи Ма, как Иисусову молитву или молитву Богородице и даже не как медитации Стивена или Ондреа, но, скорее, как свои собственные практики. Важно осознавать, что вы сами есть свой путь, что вы совершаете каждый шаг самостоятельно, с твёрдостью, полноценно и осознанно.

Позволив милосердному вниманию наполнить «нашу боль», мы начинаем переживать «боль вообще», ощущать, как отдельное пребывает во всем. Как наше малое исцеление является частью Великого исцеления. Тогда каждый опыт исцеления служит благом всех чувствующих существ. Исцеление нашего тела отзывается в Большом теле. А раскрытие нашего сердца — в Большом сердце.

## Исцеляющая медитация

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Примите сидячую позу или любую другую позу, в которой ваше тело может находиться в течение некоторого времени. Почувствуйте себя — того, кто пребывает в теле.

Позвольте вниманию войти в тело и ощутите дыхание, которое наполняет расслабленный живот.

Пусть тело будет расслабленным и открытым.

Пусть сознание будет чутким и принимающим.

Обращайте внимание на области тела, где присутствуют неприятные ощущения. Прислушивайтесь к телу, отмечайте любые явные ощущения, которые обращают на себя внимание.

Спокойно позвольте вниманию продвигаться к месту, которое нуждается в исцелении.

Осторожно приближаясь к неприятным ощущениям, отмечайте всякое сопротивление, любую негибкость, онемение или прохладу, любое напряжение, которое не позволяет вниманию проникнуть в эту область. Отмечайте всякое отрицание или страх, закрывающие к ней доступ. Отмечайте любой страх или сомнение, которые пытаются помешать вам непосредственно соприкоснуться с болью.

Постепенно, без всяких усилий и со спокойствием позвольте сознанию приблизиться к ощущениям, возникающим в этой области.

Затем начните наполнять эти ощущения мягкостью.

Позвольте телу расслабиться и наполниться вниманием.

Расслабляйтесь.

Пусть у границ болезненной области начнёт возникать пространство.

Постепенно открывайтесь.

Наполняйте ощущения мягкостью.

Расслабляйте мышцы.

Расслабляйте ткани, в которых возникают ощущения.

Расслабляйте мышцы.

Кожа расслаблена. Плоть смягчается, наполняется открытостью.

Позвольте ощущениям, возникающим в расслабленной плоти, проявляться естественным образом.

Почувствуйте, как расслабляются мышечные волокна. Отпустите боль.

Расслабьте связки. Расслабьте плоть и кожу.

Пусть ощущения свободно пребывают в расслабленности тела.

Продолжайте расслабляться.

Отпускайте любые напряжения, порождаемые ощущениями.

Позвольте им просто быть — в расслабленном теле, в спокойном уме.

Непрестанно отслеживайте ощущения, возникающие в этой области, и с каждым мигом всё больше расслабляйтесь.

Наполняйте мягкостью кости.

Наполняйте мягкостью тело до самого мозга костей.

Позвольте любому напряжению, которое сейчас на-

вязывает себя, свободно пребывать в поле внимания.

Пусть напряжение возникает. И пусть оно исчезает.

Миг за мигом ощущения возникают в спокойном пространстве внимания.

Мягкость полностью охватывает собой ощущения.

Ткани спокойно, без усилия, постепенно раскрываются, позволяя ощущениям присутствовать.

Отпустите любые напряжения в этой области.

Пусть расслабление затронет самый центр клеток.

Расслабляйтесь до самого центра клеток мышц, тканей, в которых присутствуют ощущения.

Внимание обнимает ощущения в мягком, открытом пространстве.

Ощущения пребывают в поле внимания.

Кожа, ткани, мышцы, связки мягкие и пластичные.

Кости расслаблены, восприимчивы, открыты.

Ощущения появляются, подобно пузырям в пространстве.

Как будто пространство наполняет собой пространство.

Сознание принимает возникающие миг за мигом ощущения с милосердной мягкостью.

Каждое мгновение ощущения возникают, присутствуют в поле внимания.

Внимание воспринимает тончайшие вибрации, тончайшие движения ощущений.

Со спокойствием и мягкостью.

Внимание входит в самое сердце ощущений.

Внимание исследует ощущения, пребывающие в пространстве.

Неподвижны ощущения или они движутся?

Обладает ли область ощущений единой формой или она постоянно меняется?

Что это за форма?

Ощущения, непрерывно возникающие, пребывают в спокойном, милосердном поле внимания, которое чутко исследует настоящее.

Имеют ли эти ощущения плотность?

Плотные они или тонкие?

Они округлые? Или плоские?

Воспринимайте ощущения, непрерывно возникающее, в поле бдительного внимания.

Раскрывайте природу ощущений.

Обладают ли эти ощущения текстурой?

Грубые ли они? Или гладкие?

Остаются ли они такими же или постоянно меняются?

Пусть ощущения пребывают в поле внимания.

Пусть мягкость наполнит их. Плоть спокойна, мышцы расслаблены и открыты, ткани восприимчивы и наполнены состраданием.

Отмечайте любые возникающие мысли, которые могут ограничивать эту расслабленность.

Присутствуют ли чувства, вызывающие напряжённость в этой области? Страх или сомнение?

Нашёптывают ли ощущения какие-то слова, к примеру, «опухоль», «рак» или «боль»? Вызывают ли эти слова напряжение в области ощущений?

Позволяя расслабленности, наполняющей ощущения, обретать всё большую глубину, исследуйте настоящее таким, какое оно есть.

И позвольте подобным мыслям, а также чувствам

пребывать в обширном беспредельном пространстве сознания.

В мягком внимании воспринимайте ощущения такими, какими они являются каждое мгновение.

Прислушивайтесь к малейшему напряжению в уме, которое заставляет напрягаться тело, и окружайте это напряжение мягкостью.

Пусть расслабленность становится всё глубже и глубже.

Отмечайте малейшие мысли, которые могут препятствовать расслаблению, и продолжайте расслабляться.

Исследуйте текущее мгновение как ощущение.

Перемешались ли эти ощущения или они остались в одной области?

Существуют ли нити, которые соединяют эту область с другими областями ощущений в теле?

Пусть внимание не угасает ни на миг.

Пусть каждую секунду переживаются ощущения.

Миг за мигом расслабляйтесь, впускайте в себя ощущения, воспринимайте.

Ощущения возникают и исчезают в обширном пространстве.

Мягкие они или твёрдые?

Горячие или холодные? Или ни то ни другое?

Присутствует ли ощущение давления? Вибрации? Движения?

Спокойное внимание выходит в обширный простор, который позволяет ощущениям ежесекундно разворачиваться в чистом свете милосердия и сознания.

Воспринимайте ощущения по мере их возникновения, каждую секунду.

Присутствует ли в них звук? Обладают ли эти ощущения голосом?

Знаком ли вам этот голос? Что он вам говорит?

С мягкостью и заботой отмечайте эти ощущения, которые, возможно, так долго оставались незамеченными. Прикасайтесь к ним с чутким, открытым вниманием.

Ощущения возникают и исчезают в просторном, милосердном поле сознания.

Относитесь к болезненной области, к этим ощущениям как к своему единственному ребёнку.

Относитесь к ним с любовью. С добротой. С милосердием.

Ощущения пребывают в мягком открытом поле внимания, их встречают с милосердием и заботой.

Возникает ли там какой-нибудь образ?

Присутствует ли там цвет?

Просто отмечайте всё, присутствующее в этой области, ничего от себя не добавляя.

Просто воспринимайте ощущения с любящей добротой и заботой.

Прикасайтесь к ним с милосердием. Прикасайтесь к ним, прощая их.

Присутствует ли там некое чувство, некая установка, которая будто охватывает собой эту область?

Отмечайте любые фрагменты старого ума, которые хоть немного держатся за эти ощущения, просто отпустите их, позвольте им пребывать в непрестанно присутствующем просторе внимания, доброты и заботы.

Мягко позвольте вниманию обнимать каждый миг ощущения.

Пусть каждое из них принимается с теплотой и прощающим терпением.

Каждое ощущение растворяется в любящей доброте и милосердии.

Пусть любовь наполнит собой все ощущения этой области, пребывающие в мягкости, в просторном сердце бытия.

Ощущения, пребывающие в сострадании.

В милосердии.

Впустите в себя исцеление.

Пусть ваше сердце каждый миг прикасается к ощущениям.

Пусть эта область превратится в сердце, объединяющее всех нас.

Пусть милосердие, которое вы чувствуете к различным явлениям этого мира, прикоснётся также и к вашей боли.

С большой чуткостью воспринимайте ощущения каждую секунду. Каждый миг ощущения возникают и растворяются в обширном просторе милосердного внимания.

Каждый миг ощущения растворяются в сострадании ко всем, кто испытывает такую боль.

Каждый миг растворяется в бесконечном сострадании и доброте.

Разделите это исцеление со всеми чувствующими существами.

Растворите всю боль мира в чутком милосердии.

Относитесь к этим ощущениям с добротой, прощением и состраданием. Прикасайтесь к миру, общему для всех нас, с исцеляющим вниманием.

Каждый миг пребывает в поле сознания.

Каждую секунду ощущения возникают и растворяются в беспредельном сиянии сознания.

Любовь исцеляет боль мира.

Относитесь ко всякому отчаянию и беспомощности всех миров с любящей добротой, которая впускает ощущения в самое сердце сознания.

Это исцеление, исцеляющее всех.

Направляйте милосердие и любящую доброту в тело, единое для всех существ.

Каждый миг ощущения растворяются в бесконечном сострадании и заботе.

Каждое мгновение растворяется в сердце исцеления.

Пусть ваше внимание спокойно возвратится к сердцу. Ощутите силу и мягкость милосердия, которое там присутствует. Соприкоснитесь с тем, кто исцеляет это тело, исцеляет весь мир.

Пусть это исцеление откроется для других людей — ради блага всех существ, где бы они ни находились.

Пусть все существа будут свободны от страдания.

Пусть все существа исцелятся.

Пусть все существа познают бесконечное сострадание своей изначальной природы.

Пожалуйста, сделайте несколько спокойных вдохов,

Мы переходим

С одного уровня на другой.

Как во всяком развитии или во время смерти,

Нужно оставить всё

При переходе,

Чтобы двигаться дальше.

Доверьтесь происходящему,

С лёгкостью оставьте всё,

Спокойно двигайтесь вперёд.

## ОСОЗНАННОЕ ВСТУПЛЕНИЕ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ

Осознанность — это качество сознания, которое используется при взаимодействии с содержанием ума, подобно тому, как сердечность — качество любящей доброты, которое используется при взаимодействии с явлениями мира. Когда развита осознанность, сердце и ум видятся в их единстве, они переживаются, как выразился шаман из Таос-Пуэбло, «совсем одинаково».

Непосредственно вступить в настоящее, чтобы жизнь переживалась не просто как мысли о ней, как воспоминание о предыдущем мгновении — значит сделать своё присутствие глубже. Присутствие — это качество, позволяющее нам не опаздывать и быть «во-время» в своей собственной жизни.

Чтобы прояснить тему практики осознанности, я написал книгу «Постепенное пробуждение», однако, возможно, полезно будет рассказать здесь немного об инструменте, который позволяет в полной мере прочувствовать настоящее мгновение, о способах воспринимать мышление как мысли, видеть боль как индивидуальные ощущения, и осознавать чувства как многочисленные изменчивые состояния ума.

Это средство, позволяющее разрушить иллюзорную непоколебимость бессознательного сна и пробудиться, напрямую войдя в мгновение, которое является жизнью.

Начав взаимодействовать с ощущениями в теле, человек сужает поле внимания, ограничиваясь только ощущениями, сопровождающими дыхание, — таков инструмент, позволяющий развить внимание к этому конкретному мгновению. Мы осознаём, что во многом наша жизнь искажается, обращаясь в сон, из-за нашего отождествления с мышлением и чувством, а также с запоздалыми соображениями нашего «я», которые придают всему этому вид несомненной реальности, и сосредоточиваемся на дыхании, чтобы внимание обратилось к уровню потока ощущений. Ощущения — это не мысли; они представляют собой бессловесный шум бытия, меняющийся непрерывно, каждый миг. Они являются идеальным фоном, на котором можно разглядеть даже малейшее движение в уме / теле.

Настраиваться на уровень ощущений, на котором всегда находится дыхание, не значит теряться в размышлениях или реактивности чувств. Когда мы способны откликаться на происходящее непосредственно, воспринимать мысли как пузыри, проплывающие сквозь нас, видеть чувства как облака в просторном летнем небе, мы формируем в себе умение ценить настоящее. Тогда ничто не может отвлечь нас, всякое явление становится совершенным зерном, падающим в мельницу пробуждения.

Позвольте вниманию присутствовать в ноздрях, чтобы можно было почувствовать своеобразие каждого

вдоха, проходящего сквозь них. Наблюдайте многочисленные ощущения, составляющие каждый вдох. Отмечайте пространство между вдохами, тот факт, что природа не терпит пустоты, — в сознание врываются мысли, возникают образы. Полностью отслеживайте выдох. Его начало, середину и конец. Целостное дыхание в цельности внимания. Поначалу мало кому удаётся непрерывно присутствовать даже в пяти-шести вдохах, поскольку, когда сквозь внимание доносится гомон мыслей, а на экране сознания накладываются друг на друга возникающие образы, ум обычно начинает блуждать и следует за ними в сон. Однако когда человек пробуждается для жизни, его ничто не отвлекает. Каждый миг видится уникальным, таким, какой он есть, он в совершенстве являет себя в ясном и безоценочном внимании. Это внимание ни к чему не склоняется и ничто не отталкивает от себя. Отсутствует как привязанность, так и отчуждённость. Даже оценки воспринимаются как ещё один «нервный тик» глубоко обусловленного характера, как древний синдром «бей или беги», вечные изматывающие симпатии и антипатии к тому, что возникает на экране сознания.

Быть осознанным значит признавать происходящее в момент его присутствия. Осознанность не пытается контролировать изменчивую погоду ума, напротив, она очищает окна нашего восприятия, чтобы посмотреть, подходящее ли теперь время для поездки на природу или лучше остаться дома, в своём сердце, и разобратся с нерешёнными проблемами.

Начиная осознавать дыхание, мы входим в бытие на уровне ощущений, непрерывно отмечая всё, что

отличается от них, мы осознаём мельчайшую мысль в момент её зарождения, прикасаемся к тяжелейшему состоянию, ещё хрупкому и неразвитому. Всё становится доступным для осознания, когда мы без осуждения созерцаем то, что есть в его естественном течении. Отмечая те глубинные склонности к контролю и оцениванию, которые возникают вслед за восприятием, внутри зарождающегося покоя, мы созерцаем без малейшей привязанности или отторжения. Когда, сосредоточивая внимание, мы изучаем самую заметную деятельность ума / тела, внимание становится утончённее, оно обретает способность слышать тончайший шёпот мысли, чувства и ощущения. Мы открываем дыхание внутри дыхания, мысль внутри мышления, чувства внутри чувств. Разрушаем иллюзию о том, что есть некто думающий, мы созерцаем свою «ктойность» как очередной пузырь мысли, проходящий сквозь ум.

Снова и снова мы мягко возвращаем блуждающее внимание к дыханию, принимаем всё, что возникает в сознании, не удивляемся тонким страхам и сомнениям, мерцающим на экране. Мы развиваем смелость и терпение, сосредоточенность и осознанность, открытость и ясность. За час вам, возможно, придётся десяток раз снова и снова возвращаться к расслаблению живота; точно так же мы раз за разом возвращаем внимание от мимолётных мыслей, которые ненадолго вклиниваются между вниманием и дыханием, а также от возникающих чувств, связанных с ними воспоминаний, воображаемого будущего, к ощущениям, что появляются и исчезают в области ноздрей.

Спокойное признание, наблюдение за происходящим — таким, какое оно есть, помогает нам сохранять бдительность. Осознание того, что мы полностью принимаем каждый миг в его естестве, едва ли способно вызвать отождествление или страдание. Далее, признание того, что в данный момент присутствует оценивающее суждение, едва ли может породить дальнейшие оценки. Понимание того, что в определённый момент присутствует оценивание, позволяет нам оставить этот момент без оценки, даже насладиться им, как можно было бы насладиться призматическим эффектом, возникающим, когда облако закрывает солнце. Чтобы было легче сохранять бдительность по отношению к переменчивому содержанию настоящего, многие используют технику отмечания; она позволяет заметить содержание ума, являющееся в виде безмолвного шёпота в сердце, в виде «суждения», когда ум становится оценивающим, и тогда внимание спокойно возвращается к ощущениям, возникающим с каждым дыханием. Каждое дыхание совершенно уникально. Отмечайте движение страха, его постоянно изменчивый характер, делая про себя отметку «страх», когда он предсказуемо мелькает в уме. Отмечайте изысканность радости, все её изменчивые свойства, равно непостоянные в их струящемся потоке. В таком случае «страх» не пугает, «оценка» лишена оценивающей силы, «радость» не заставляет нас безрадостно жаждать большего. Всё происходит так, как происходит, и любую трудность становится возможным разрешить.

Но здесь опять же нужно отслеживать склонности старого ума. Ваша цель — не замкнуться внутри дыха-

ния, но использовать его как инструмент, позволяющий настроиться на настоящее. Как только нам удалось установить непосредственный контакт с дыханием, если ум обнаруживает импульс страха и сомнения, продолжающий развёртываться самостоятельно, из самого себя, не нужно пытаться справиться с дыханием; позвольте вниманию полноценно войти в поток этого состояния, меняющегося каждый миг, — точно так же, как вы пытаетесь спокойно присутствовать в постоянных изменениях внутри вдоха и выдоха, развивая безоценочное внимание. Осознавая радость, вы доберётесь до небес не быстрее, чем осознавая гнев. Любой объект сознания равноценен любому другому и даёт вам равную свободу. Когда мы привязываемся к любому прошедшему мгновению, мы размениваем живую истину этого мига на бессознательные мечтания, которые в виде сценариев накладываются на настоящее.

Наблюдая за такими состояниями ума, как скука или гнев, мы можем обрести глубокое пробуждение. Стоит сказать, что многие люди только на относительно высокой стадии развития осознанности могут созерцать приятное с той же бдительностью восприятия, как и неприятное. Чтобы научиться пребывать в потоке восторга, меняющемся каждый миг, с такой же открытостью сердца и спокойствием ума, может потребоваться гораздо больше воодушевления, поскольку восторг обладает соблазнительной природой — способностью вызывать отождествление, завлекать в себя наше «я». Поэтому всё, что возникает в сознании, становится для нас идеальным зеркалом, позволяющим выйти за пределы зависимости от содержаний ума



и научиться воспринимать внимание, отражающееся от каждого предмета, начать ясно осознавать само внимание, чтобы оно перестало привязываться к каждому объекту ума — будь то экстаз или горе. Когда мы перестаём ошибочно принимать предметы внимания за внимание как таковое — так Солнце осознаёт, что Луна отражает его собственный свет, обнаруживается наша истинная природа. И никакие цепляния, никакие склонности к чему бы то ни было не препятствуют более нашему исцелению.

В некоторых случаях старый ум, возможно, будет сетовать на то, что постоянное осознание изменчивых образов ума может подавлять спонтанность. Однако во многом то, что мы называем спонтанностью, на самом деле является произвольной судорогой. Когда мы полноценно присутствуем в настоящем, возникают варианты выбора, которых мы раньше не замечали, они расширяют, а не сужают охват возможных действий. Это не гипноз, но, скорее, «вывод из гипноза», как когда-то давно отметил один наш друг. Хотя может показаться, будто происходит некое омертвление опыта, на самом деле человек открывается для всё более и более тонких уровней переживания, осознавая, что то, что мы всегда ощущаем как «живость» мышления, в своём существе есть сияющее внимание, воспринимающее мысль.

Тогда бессознательное начинает осознаваться, ведь ничто больше не вырезает, подобно цензору, ни малейших проявлений вытесненного материала, не заслоняет утончённости, мягкости и обширности переживания, скрывающегося за теми явлениями, которые

мы очень долго заталкивали глубоко в бессознательное. Никакими словами нельзя описать совершенной радости, свободы и ненасильственного ума. А они — то же самое, что и открытое сердце. Нечему препятствовать, некому страдать. Это глубочайшее исцеление.

Тогда эти вопросы: «кто я?», «кто испытывает боль?», «кто болен?», «кто осознаёт?» — становятся для нас стимулом, побуждающим к тому, чтобы не исключать ни одного явления из поля своего внимания. Боль превращается в текучие ощущения. Мысли становятся пузырями, проходящими сквозь ум, страхи — облаками, постоянно растворяющимися в обширности внимания. Тогда мы смотрим поверх того, «кто» воспринимает явления, и он перестаёт быть фильтром, сквозь который мы всё пропускаем. Возникает непосредственное переживание нашей исконной природы — любви и сознания. А естественная расслабленность живота, тела и ума сливается с самим существованием.

Многие люди, занимающиеся этой практикой, говорят нам, что слова «наблюдай за дыханием, расслабь живот, откройся сердцем» стали для них напоминанием об осознанности и милосердии, которые выводят их за пределы страдающего ума / тела к глубокому исцеляющему покою.

Такое сосредоточение на дыхании может поначалу представлять трудности. В прошлом мы уделяли очень мало внимания развитию концентрации и осознанности. На начальном этапе может быть трудно удерживать внимание даже на протяжении одного вдоха, не уходя в мечтания планирующего, оценивающего, стремящегося ума. Однако, если проявить должное

терпение, такая сосредоточенность постепенно развивается, как и готовность воспринимать происходящее таким, какое оно есть. Куда спешить? Как только человек вступает на путь исцеления, жизнь приобретает новый смысл, и время перестаёт быть врагом. Каждый шаг становится любым возможным шагом, исцелением внутри исцеления, возможностью свободы. Тогда жизнь становится волнующим событием. Такое бдительное внимание, сосредоточенное и вдохновенное, позволяет человеку прикоснуться к удовольствию и боли, присутствующим в уме / теле, и непосредственно приобщиться к тому, что есть, не прибавляя от себя ни капли страха или проекций. Так мы смотрим самим себе прямо в глаза, каждый раз взаимодействуя с собой как будто впервые. Это означает вступление в поток непрерывных изменений: пульсации, покалывания, жара, холода, жёсткости и мягкости, которые даны нам в опыте как собственное тело. Это исследование самих ощущений — в той форме, в какой они возникают в момент обращения к ним. Это прощупывание самых основ опыта, который мы называем жизнью, изучение даже самого восприятия и тех фильтров, через которые проходит всякое явление в нашей жизни. Это значит, что мы подходим к жизни по-новому, без схем и предубеждений. Это значит, что мы вступаем в настоящее с безоценочным вниманием, великодушным принятием, стремящимся только к тому, чтобы воспринимать жизнь такой, какая она есть.

Это означает, что мы соприкасаемся с текущим мгновением с исходного уровня неведения, освобождаясь от всех установок, от цветных линз, через которые мы

так долго смотрели, зачастую мало чего видя. Это значит, что мы видим и исследуем видение, чувствуем и исследуем чувство, созерцаем и изучаем созерцающего. Это непосредственное погружение в свою жизнь. Это означает безусловное созерцание обусловленного. Мы созерцаем ум, чтобы понять, кем мы не являемся.

Когда мы видим вещи такими, какие они есть, уменьшается привязанность прежних отождествлений к старому уму. Объекты сознания всё чаще и чаще получают возможность пребывать в чистом внимании. Всё реже и реже объекты сознания ошибочно принимаются за нашу истинную сущность. Через какое-то время мы можем ощутить непосредственное переживание внимания как такового, наблюдая сам процесс, в ходе которого возникает сознание. Так мы подходим к самому корню нашего опыта, чтобы по-новому встретиться с тем, что нам давно знакомо.

Когда становится ясно, насколько сложно «просто наблюдать за дыханием», мы понимаем, что представляет собой то, что многие называют «умом обезьяны». Ум, подобно обезьяне, скользит между деревьями, движимый вперёд своим цеплянием, передвигая конечность за конечностью, — обезьяна пронесётся по лесу ума, она непрерывно тянется к следующему предмету, на котором можно повиснуть, а утончённая красота лесного полога пребывает в тумане из-за движения, остаётся неясной и неизведанной.

Когда мы раз за разом побуждаем внимание спокойно возвращаться в настоящее, оно начинает воспринимать то, что находится прямо перед ним, и всякое

движение воспринимается всего лишь как непостоянный образ. Неизменное непостоянство всего того, к чему мы всю жизнь привязывались, чтобы было на что опереться на своём запутанном и сбивающем с толку пути, наконец-то осознаётся в мельчайших подробностях. Не имея ни малейшей потребности изменять характер нашего бытия, внимание само по себе всё преобразует, и каждый наш шаг становится шагом по новому пути.

Когда внимание снова и снова спокойно возвращается к дыханию, становясь инструментом, позволяющим открыться тому, что присутствует в настоящем, мы переживаем происходящее в его развитии и пространстве, в котором всё происходит. По мере развития сосредоточения внимание начинает воспринимать области бытия, которые ранее были незамеченными. Тогда путешествие перестаёт быть местом, куда мы идём, превращаясь в постоянно развивающуюся способность ценить место, где мы находимся. Внимание исцеляет. Всё, что мы искали, обретается в настоящем мгновении, в самом бытии, в вечно исцелённой и неприкосновенной сущности.

Говорят, что «если вы можете увидеть именно то, что есть, вы сможете увидеть всё». Если вы сумеете полностью открыться на одну долю секунды, на один миг существования, вам откроется всё. Проживать жизнь так, как если бы она заключалась лишь в настоящем мгновении, значит проживать её во всей полноте. Однако если человеку недостаточно этого «именно так», жизнь будет неполноценной, и его будут манить к себе старые сны о смерти.

Старый ум — это ум обезьяны. Старый ум — это мышление. Он является непроизвольной реакцией на неизученные стимулы. Это нежеланное, машинальное настоящее, воспринимаемое как сон, как туман заблуждения и страдания. Новый ум заключается в «именно так». Это новая открытость сердца, в которой уму не нужно как-то отличаться, но где с ним взаимодействуют совершенно иначе. Это ум, полностью погружённый в сердце. Это обновлённая жизнь — жизнь как исцеление.

Существует множество способов тренировки осознанности, как есть множество способов игры на фортепьяно. Когда человек учится, к примеру, играть на фортепьяно, он может постоянно «дожидаться момента, когда начнёт по-настоящему играть». Или он может наслаждаться игрой как таковой: ежедневным увеличением лёгкости игры и способности к самовыражению. Наслаждаться радостью от музыки. Человек может с нетерпением ударять по клавишам, ожидая, когда извлекаемый звук станет лучше, или может снова и снова экспериментировать с одной и той же нотой, чтобы разобраться, как устроено фортепьяно. Некоторые наслаждаются каждым моментом практики; другие не могут дождаться, когда станут виртуозами.

Поэтому также существует множество способов применения осознанности. Одни нетерпеливо нападают на ум, требуя, чтобы он изменился. Другие, с глубоким вздохом принятия, спокойно улыбаются каждой секунде освобождения и ясного восприятия. Склонность нападать на объекты ума и пытаться их победить,

силой приводить себя к ясности, может превратиться, по выражению одного опытного практика медитации, в «безжалостную внимательность». Эта война с умом может сделать практикующего нетерпеливым и ориентированным на достижение целей, а также укрепить его самость и усугубить страдание. Однако когда мы принимаем, а не атакуем воспринимаемые предметы, постепенно мы выходим за пределы ума, за пределы смерти, даже за пределы «бытия» к неопишуемому простору самой бытийности.

Склонность пытаться избежать страдания вместо того, чтобы входить в него, исцелять его, примиряться с ним, можно заметить в стремлении некоторых медитирующих «бороться» с предметами ума с намерением заставить их исчезнуть. Такое «ужесточение» практики может привести к тому, что человек будет чувствовать себя не в ладу со своей жизнью и отчасти не в ладу с самим собой. При «смягчении» практики человек, скорее, наслаждается пустотой предметов ума, чем нападает на них из-за их плотности. Ощущение присутствует во внимании, воспринятое в его полноте. При такой установке на мягкость по отношению к уму мы относимся к происходящему чутко, внимательно и возвращаем милосердие, необходимое для того, чтобы открыть путь к сердцу. Когда практика легка, как дыхание внутри дыхания, возникает глубинный момент милосердия, который сияет из безоценочной восприимчивости. Он не понуждает к переменам, но просто позволяет им происходить. И он наблюдает за склонностью к принуждению, терпеливо, без тревоги или отвержения.

Из-за этой глубинной склонности нападать на то, чего мы боимся, нужно заниматься медитативными практиками с учётом живой истины того, что происходит с вами в данный момент. Многие из того, что мы читаем о медитации, — некоторые сведения мы получаем от великих учителей Востока — проистекает из монашеской традиции. Занятия медитацией в течение восемнадцати-двадцати часов в день в тишине, в предсказуемой и благоприятной обстановке, вероятно, несколько отличаются от того, как проходит практика в повседневной жизни современного европейца. Так мы снова находим, что путь — это мы сами и что нужно соотносить медитацию и жизнь духа с нашей повседневной жизнью, а не с неким образом себя как монаха или монахини, живущих совсем иначе в совсем другой обстановке. Чтобы наше исцеление обрело глубину бытия, оно должно проистекать из живого присутствия нашей жизни.

В качестве примера возможной отделённости нашей практики от жизни можно привести ситуацию, произошедшую несколько лет назад в одном американском центре буддийской медитации, куда прибыли две женщины, два учителя, имевшие обширный опыт медитации в восточных монастырях, придерживавшиеся очень традиционного подхода к практике, чтобы предложить продолжительные занятия медитацией группе заинтересованных практиков. Войдя в зал для медитации, они обнаружили статую Гуань Инь, китайского женского воплощения буддийского бодхисаттвы сострадания Авалокитешвары, которая стояла у переднего края приподнятой

платформы, с которой они привыкли давать учение. Следуя установкам ограничивающей, преимущественно мужской традиции, характерной даже для таких «недискриминирующих» учений, как буддизм, они настаивали на том, чтобы с подиума убрали этот женский образ, женскую форму Будды, и заменили её традиционным мужским буддийским воплощением. Возможно, за многие годы «ожесточённой» практики медитации они глубоко увязли в представлениях о практике, характерных для старого ума. Наверное, в их душе должна была появиться ещё большая мягкость, чтобы они смогли принять свою женственность, явиться перед лицом Будды обновлёнными. Отказываясь учить медитации с того же помоста, что и женское воплощение Будды, они отреклись от своей собственной природы Будды в любой возможной форме.

Стоит сказать, что некоторое время назад один наш друг, с которым мы вместе многие годы интенсивно занимались практикой и который, возможно, слишком далеко уклонился в сторону фундаменталистских представлений о медитации, как-то подошёл к нам с Ондреа после лекции несколько удивлённый. Почувствовав, что мы передаём Дхарму (учения Будды, которые также определяют как живую истину настоящего) не в традиционной манере, к которой он давно привык, этот человек ощутил немалое беспокойство. «Просто не представляю, чтобы я делал, если бы у меня не было возможности опереться на Дхарму», — сказал он. Однако Дхарма — вовсе не то, на что человек опирается. Это то, что живёт внутри человека.

Живёт так, что каждый миг неизменно является новым. Так, что мы не вписываем каждое мгновение в некоторое представление о его адекватности, но, напротив, позволяем ему пребывать в сердце бесконечных возможностей.

Один учитель как-то сказал мне: «Не будь буддистом, будь Буддой. Не будь христианином, будь Христом. Не занимайся медитацией, медитируй!» Не только лишь медитация ведёт к исцелению. Этот учитель также говорил: «Не оставляй медитацию на подушке, на которой сидишь во время практики». Если бы для освобождения нам требовалось просто часами неподвижно сидеть, тогда два десятка цыплят в курятнике у вас за окном уже давно достигли бы просветления. Мы видели, как один петушок породы Big Red проводил целые дни в неподвижности, и порой с большей продуктивностью, чем многие из знакомых нам практиков медитации, закосневших в своём подходе.

Когда осознанность становится уравновешенной, милосердное внимание встречает ум не в качестве воина (это маска, которую часто примеряют застенчивые люди), но в качестве пилигрима — с увлечённостью и уважением. Оно ничему не сопротивляется и не удивляется. Ничто не может застать его врасплох. Оно просто наблюдает — не из какого-либо «центра», не из «точки зрения», что легко порождает представление о существовании «наблюдателя», только усиливая самость, но из просторного поля внимания, которое наслаждается изменчивым процессом, миг за мигом вступая в сердце исцеления.

## Медитация на осознанном наблюдении за дыханием

*(с рекомендациями по расширению практики)*

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Позвольте вниманию войти в тело. Пусть оно сосредоточится на уровне ощущений, которые там возникают.

Почувствуйте, как ягодицы давят на стул или на кровать, на которой вы лежите. Почувствуйте руки, сложенные на коленях или покоящиеся по бокам от туловища.

Позвольте сознанию испытывать разнообразные ощущения, возникающие и исчезающие в теле, быстро сменяющие друг друга. Лёгкое напряжение тут, мимолётное ощущение там. Просто принимайте тело таким, какое оно есть.

Затем постепенно позвольте вниманию сосредоточиться на ощущениях, которые в теле производит дыхание. Ощутите дыхание в животе, в груди, почувствуйте его в горле. Ощутите его в ноздрях.

Просто позвольте вниманию присутствовать на уровне ощущений, воспринимая каждый вдох, возникающий и растворяющийся в теле.

Когда вы установили контакт с дыханием на уровне ощущений, постепенно позвольте вниманию сосредоточиться на ноздрях.

Отмечайте, в каких областях больше всего ощущений, сопровождающих каждый вдох, — у верхней губы, на внутреннем крае ноздрей, на кончике носа, и по-

звольте вниманию спокойно сосредоточиться в этих областях.

Пусть сознание наполняет собой область, где ощущения, сопровождающие каждый вдох, присутствуют наиболее явно.

Пусть внимание установится в области ноздрей, подобно часовому, стоящему на страже города. Пусть сознание обследует каждое ощущение, которое сопровождает дыхание. Не прилагая усилий и не привязываясь к дыханию, позвольте сознанию воспринимать многочисленные изменчивые ощущения, которые сопровождают каждый вдох и выдох.

Отмечая пространство между вдохом и выдохом, осознавая возникающие мысли или чувства, замечая тонкое намерение совершить выдох, позвольте дыханию течь естественно.

Миг за мигом присутствуйте в многочисленных ощущениях, раскрывающихся с каждым выдохом.

Отмечайте пространство между вдохом и выдохом. Осознавайте намерение совершить новый вдох.

Миг за мигом воспринимайте ум в виде слов или образов, проступающих на безмолвном фоне ощущений, порождаемых каждым вдохом и каждым выдохом.

Не думайте о дыхании, но непосредственно переживайте его.

Отмечайте по мере постепенного усиления внимания всё более тонкие ощущения, из которых состоит каждый миг процесса дыхания.

Пусть дыхание течёт в теле естественно, не нужно контролировать его или придавать ему форму. Присутствует лишь бдительное и спокойное внимание,

воспринимающее ощущения такими, какие они есть, с каждым мимолётным ощущением, появившимся в восприятии, всё глубже погружающееся в настоящее.

Замечайте, как меняется движение внимания, если ум теряет бдительность. Отмечайте увлекающие качества, проносящиеся сквозь вас и уводящие внимание прочь от дыхания, просто как «гордость», «страх», «предвкушение» или «блаженство». И спокойно отпустив их, полностью возвращайтесь к дыханию.

Не отвлекайтесь. Просто отмечайте каждый момент мысли, чувства или других телесных ощущений таким, какой он есть. И, осознав его наличие, не забывайте о необходимости вернуться назад к дыханию.

Когда возникают мысли или чувства, отмечайте любую оценку или напряжение, которые стремятся изменить происходящее. И просто принимайте ум, возникающий и растворяющийся в обширном просторе милосердного внимания.

Если нужно, возвращайтесь вниманием к дыханию десятков раз за минуту. Без излишней серьёзности отмечайте: «Надо же, снова мысли, чувства, планы, оценки». Просто замечайте всё, что возникает в поле внимания, так, как оно возникает, и спокойно отпускайте эти явления, возвращаясь к ощущениям дыхания.

Без усилия отпускайте всё, возвращаясь к дыханию.

## Расширение практики

Когда спустя несколько недель полноценного взаимодействия с вниманием, в котором вы возвращаете его к области ноздрей каждый раз, когда мысли, чувства

или другие телесные ощущения отвлекают вас, связь с дыханием укрепляется, для нас становятся привычными колебания внимания от объекта к объекту, и мы всё больше погружаемся в живое настоящее.

Как только внимание обретает способность с лёгкостью отпускать любой привлекательный объект, который захватил его, освобождаясь от оценок без оценивания, от страха — без испуга, от гордости — без чувства гордости, человек познаёт силу целительного мига, в котором нет привязанности.

В этот момент освобождения от привязанности, когда мы с лёгкостью отказываемся от наших мимолётных цепляний, терпение и милосердие становятся глубже. В миг, когда мы отпускаем мысль или чувство, сомнение или восторг, чтобы вернуться к переживанию дыхания, мы развиваем в себе готовность преодолеть привязанности старого ума, доверяясь «не ведающему» изумлению перед следующим возникающим мгновением.

Каждый раз, когда мы отпускаем привязанности, мы принимаем своё рождение и облегчаем свою смерть.

Внимательно созерцая каждое такое мгновение, мы позволяем происходящему быть таким, какое оно есть, не прилагая ни малейшего усилия и не чувствуя потребности что-либо менять, и, выходя из размышления, замечаем мысль, этот пузырь, плывущий в обширном просторе внимания, хрупкий пузырёк, в котором отражаются мир наших мечтаний и окрестности ума.

Каждый раз, когда мы отпускаем мысли, это определяет наш отклик на следующую возникающую мысль.

Каждый раз, когда мы отпускаем страх, это определяет следующее переживание испуга. Каждый раз, когда мы позволяем ощущениям пребывать в теле, наполненном вниманием, разрешая им возникать и отпуская их, это определяет следующий опыт боли или душевного дискомфорта.

Каждый раз, когда мы отпускаем привязанности, ум / тело наполняется исцелением.

Когда вы изучили момент отпускания с той же чуткостью, что и дыхание, мышление, чувство, ожидание и разочарование, можно развивать качество отпускания дальше, преобразуя его в более глубокое чувство принятия того, что есть, в чувство самого бытия.

На этом этапе, когда мысли превращаются в размышления и ожидания обращаются в планы и представления, вниманию, когда оно замечает эти состояния, следует основательно их изучить.

Если некая мысль или чувство продолжает возникать после того, как это состояние много раз отпускали, чтобы вернуться к дыханию, вниманию следует полностью отказаться от наблюдения за дыханием и напрямую войти в это состояние, чтобы тщательно изучить его динамику и плотность, его непрерывно меняющиеся свойства, его течение. Прочно установив внимание в настоящем, в ощущениях дыхания, человек обретает способность изучать игру теней, возникающую в текущем мгновении. Если какое-либо воспоминание, чувство, желание, нить мысли раз за разом увлекают внимание прочь от дыхания, следует полностью направить внимание на течение этого процесса, чтобы раскрыть его природу во всей её глубине и позволить

себе познакомиться с этим процессом — что облегчает отпускание.

Если ум, отпустив наблюдение за дыханием ради изучения процесса, в данный момент занимающего тело или ум, начинает отклоняться от своего нового предмета сосредоточения, блуждая и теряясь в каталоге своих насущных проблем и давно минувших дней, нужно отметить характер такого блуждания и, с чуткостью отпустив его, снова вернуться к ощущениям в ноздрях, чтобы возвратиться к настоящему моменту.

Когда внимание замечает, что пребывать в навязчивых мыслях или чувствах может быть не менее трудно, чем в ускользающем дыхании, это побуждает его принимать происходящее таким, какое оно есть, проявляя максимальную возможную осознанность. Осознанность дыхания становится основой для нашего присутствия в настоящем мгновении, и тогда всё, что проникает в ум или тело, воспринимается с милосердием и уважением.

Тогда мы не сражаемся с умом, пребывая в рассеянности, и не боремся за то, чтобы сохранять сосредоточенность на дыхании, но, напротив, открываемся всему, что возникает, в самый миг его зарождения. Каждая секунда, внутри которой нечто зарождается и угасает, воспринимается из того, что пребывает за пределами рождения и смерти, — самим сознанием, которое расширяется миг за мигом.

Снова и снова возвращаясь к дыханию, чтобы вступить в настоящее — такое, каким оно является, мы созерцаем, как содержание ума пребывает в том, что



бессмертно, избавлено от страдания, в самой целостности. Мы не путаем объекты внимания с самим вниманием. Мы исследуем всё, что возникает, в его естественной форме, с невозмутимым умом и открытым сердцем.

Когда мы неусыпно наблюдаем за дыханием в области ноздрей, за тончайшими движениями при вдохе и выдохе, за намерениями, шёпотом проносящимися на заднем плане, становится возможным различить малейшее движение в любой области ума / тела. Когда развивается безоценочное внимание, все предметы исследования становятся равноценными, каждый получает возможность полноценно проявиться и раствориться в невовлекающемся внимании.

Когда осознание протекающего процесса углубляется без цепляния за определённое представление или попыток ускорить исцеление, естественным образом возникает понимание и чувство благополучия. В милосердной мягкости, в готовности быть, ясно воспринимающей дыхание и без оценок позволяющей уму проявляться так, как он пожелает, мы исцеляемся на глубине, которая прежде была недоступной.

Тогда в тонком шёпote ума мы распознаём намерение, предвосхищающее любое движение тела, любое действие в мире. Видя стремление почесаться, влекущее за собой собственно почёсывание, мы получаем возможность осознать те сигналы ума, которые стоят за каждым действием. Намерение, этот посредник между стремлением и произвольной деятельностью, становится явным в момент его зарождения — мы слышим, как оно готовится что-то произнести. Склонность

к бессознательному реагированию разрушается в ясном свете отпускания и внимания, стремящегося только к настоящему.

Пробуждаясь от автоматизма своей жизни, от постоянных вспышек, направленных то внутрь, то во вне, ума в теле, ума в мире, возможно, мы даже уловим проблеск того, на что указывает традиция дзен своим парадоксальным вопросом «Каким было твоё лицо до рождения?»

Наблюдая за вечным становлением ума, пребывающего в этом пространстве постоянного бытия, мы разрушаем свою зависимость от ложного отождествления с собственным страданием и воспринимаем жизнь в момент её проявления, в бессмертной природе подлинной реальности.

---

## ИСЦЕЛЕНИЕ ТОГО, ЧТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ИСЦЕЛЕНИЮ

---

На пути исцеления проявляются различные качества, которые препятствуют и мешают вниманию и милосердию непосредственно взаимодействовать с областью травмы или болезни. Когда мы направляем внимание на своё страдание, оно наталкивается на глубинные склонности к привязанности, которые поддерживают боль и не позволяют исцелению или утешению соприкоснуться с ней. Эти препятствия подкрепляют неразрешённые проблемы, присутствующие в уме, омертвевшие области тела, которые сформировались за долгие годы произвольного отстранения от неприятных вещей. Они усиливают ложную идентичность, которая заставляет нас совершать гневные выпады или раболепствовать из страха, заблуждение ума, которое преграждает путь к сердцу и ограничивает наше исцеление.

Однако когда мы начинаем воспринимать препятствия как благоприятную возможность для практики, к нам приходит понимание того, что в буддийской традиции подразумевается, когда говорится: «Чем больше препятствие, тем великолепнее просветление». Тогда

болезни и травмы видятся как прекрасные возможности для обретения свободы.

В любой области, где присутствуют неприятные ощущения, будут возникать препятствия. И преграды на пути к сердцу становятся до боли очевидными. Болезни и неприятные ощущения обладают способностью выводить на поверхность явления, которые долго подавлялись, которые в буддизме называют клешами или самскарами, самыми глубоко укоренёнными склонностями, которые в скрытой форме таятся под поверхностью нашего обыкновенно уплощённого поля внимания. Именно по этой причине установление непосредственной связи с неприятными ощущениями и болезнью способно открыть нам глубочайшие уровни исцеления.

В сущности, неприятные ощущения, возникающие в связи с болезнью, можно метафорически воспринимать как своеобразный бурав, проходящий сквозь толстые слои защит и отрицания, прикасающийся к глубоким резервуарам давней отчуждённости и страхов. Острие этого бурава обретает остроту благодаря нашему отождествлению с чувствами беспомощности и отчаяния — с неспособностью контролировать то, что не поддаётся контролю, которые приводят к апатии и депрессии, из-за чего человек чувствует себя ограниченным своей болезнью, пойманным в ловушку своего ума / тела. Такое проявление вытесненных и подавленных материалов, лежащих под поверхностью сознания, приводит к спонтанному высвобождению переживания страдания, к которому мы давно были привязаны, это напоминает фонтан, бьющий из артезианской

скважины. Тогда наконец давняя, сдерживаемая боль и неуравновешенность ума, глубокие резервуары горя и отрицания пузырями поднимаются к поверхности. Эти пузыри, выходящие на поверхность, могут, скорее, показаться неожиданным штормом, чем побудить к присутствию в настоящем. Однако снова и снова возникает осознание того, что исследование нашего страдания — это путь, ведущий к радости.

Такое раскрытие долго подавлявшегося содержимого ума позволяет получить доступ ко всё более и более глубоким уровням исцеления. Мы обнаруживаем весьма примечательный факт: соприкосновение с тем, что выглядит тяжким, придаёт нам существенную лёгкость. Напряжение уходит. Живот расслабляется и обретает открытость. Границы дыхания растворяются в безграничном пространстве. Нигде нет разделённости. Отсутствуют определения, отсутствуют всякие качества. Остаётся лишь само бытие. «Именно так». Именно этот миг. Всё во всём.

Как и в том видении, где моим детям причиняли вред, моё сильное сопротивление не позволяло мне обрести более глубокое понимание. Лишь тогда, когда я прямо сосредоточился на самом препятствии, преграда растворилась в свете принимающего внимания. Да и препятствием был вовсе не страх того, что ужас этот воплотится в реальности, но моё отождествление с этим страхом.

Препятствия, как сказал один мой друг, «это камни, скатившиеся ко входу пещеры и не позволяющие нам воскреснуть». В своей навязчивой сосредоточенности, неспособности оторвать взгляд от своего страдания,

привязанности к нему мы как будто хватаемся за булыжник, летящий в море. Чтобы напрямую взаимодействовать с препятствиями, нужно отпустить их, то есть позволить им пребывать в милосердном внимании.

Когда мы начинаем смотреть прямо в лицо препятствиям, в процессе исцеления узнаём их свойства, склонности, тембр их голоса, привычный для них язык, то, как они проявляются в мыслях, исследуем их особенности и формы проявления в уме / теле, мы начинаем устанавливать с ними связь, а не отстраняться от них. Тогда взаимодействие с сомнением приносит уверенность, взаимодействие с сопротивлением открывает дорогу принятию, взаимодействие со страхом формирует новое бесстрашие. Это ещё один пример того, как наша прежняя обусловленность, вынуждавшая нас убежать от сомнений или страха, пребывая в неуверенности или в испуге, совсем не позволяла нам двигаться — не давая напрямую взаимодействовать с этими препятствиями, которые так часто мешали нам воспринимать естественное исцеление. Наша установка на избегание боли — это одна из важнейших причин нашего страдания. В каком-то смысле наша обусловленность имеет направление, диаметрально противоположное необходимому. Стоит отметить, что исцеление можно обрести в самой глубине как тягот, так и радостей, в самом сердце жизни. Когда мы с чистого листа вступаем в жизнь, возвышаясь над своей прежней склонностью к самозащите (из-за которой наши страдания остаются неисследованными и неизменно заставляют нас чувствовать себя уязвимыми при переживании боли), для нас

реальной возможностью становится как исцеление, так и освобождение.

Можно видеть, что каждый раз, когда мы отпускаем препятствия, мы меняем характер их последующих проявлений в нашем опыте. Каждый раз, когда мы освобождаемся от них, развивается наше умение отпускать — возможно, в следующий раз мы сделаем это секундой раньше. Мы замечаем — при этом наш ум становится всё более безмятежным, что каждый раз, когда непроизвольно возникает страх или сомнение, их принимает в себя всё более обширное внимание, практически лишённое тенденции сужаться до отождествления и усиливать страдание. Тогда даже препятствия воспринимаются лишь как процесс, происходящий в нас; тогда гнев напоминает нам о необходимости любить, страх напоминает о необходимости расслабиться, а чувства, подобные беспокойству или скуке, не волнуют ум, но действуют как точка опоры для глубокого покоя устойчивого внимания. Очень многие явления, которые наш ум долгое время считал врагами, становятся для сердца напоминаниями и союзниками. Тогда препятствия перестают быть преградами, но становятся камнями, ступая по которым можно пересечь реку забвения.

Эти качества не обязательно должны становиться для нас чем-то неожиданным, их можно ценить и относиться к ним с открытым сердцем. Так, вполне вероятно, что на пути исцеления вы столкнётесь с сомнениями. Однако проблема не в сомнениях, нашему движению препятствует именно наша ложная идентичность, наше отождествление с сомнением. Сомне-

ние, которое побуждает к анализу, требует прямого переживания истины и не позволяет уму закрыться для дальнейших возможностей, делает исцеление более глубоким. Однако сомнение, полное недоверия и ограничивающее каналы нашего восприятия, — совсем другое дело. Ясно и без оценок воспринимаемая нерешительное сомнение как естественную часть процесса, человек может напрямую взаимодействовать с этим состоянием ума. Благодаря такой готовности соприкоснуться с сомнением, хотя ум может сомневаться, что это принесёт пользу, увеличивается уверенность. Когда внимание распознаёт сомнение всего лишь как нежелательное проявление старого ума, оно улавливает, что в своей основе течение сомнений безличностно, и больше не сомневается в том, что препятствия могут свободно пребывать в поле внимания. Доверие к происходящему развивается тогда, когда мы замечаем, что даже сомнение является пустым, автоматическим, только очередным импульсом, проявляющим себя лишь одним из «сорока хитов» в фонотеке ума. Тогда любая трудность становится решаемой, и всё превращается в эксперимент по поиску истины.

В таком процессе исцеления от сомнений мы начинаем настолько доверять сомнению, что позволяем ему пребывать в поле внимания, милосердно исследуем его несколько пессимистическое настроение, даём ему возможность проявляться естественно, вместо того чтобы усиливать его отрицанием или страхом, мы погружаем ум в исцеляющее сердце. Стоит отметить один забавный момент: когда мы впервые соприкасаемся с препятствиями, то можем бояться сомнений, но по мере

развития осознанности мы склоняемся к тому, чтобы сомневаться в страхе. Когда мы встречаем препятствия с мягкостью, непрестанно удерживая их во внимании, наше сердце, полное доверия, может ощутить даже тончайший шёпот колеблющегося ума. Тогда сомнение перестаёт быть преградой для внимания, но становится его предметом. Оно делает исцеление целенаправленным.

Этот процесс имеет некоторое сходство с историей о великом тибетском святом Миларепа: однажды, когда он медитировал, перед входом в его пещеру появились три воинственных демона. Гремя черепами и окровавленными мечами, выкрикивая ругательства и испуская запах гниющей плоти, они с криками ворвались в его пещеру, подобно урагану. Обезоруживающе улыбнувшись, благородным жестом Миларепа пригласил их присесть у огня и «выпить чаю». «Но разве тебя не ужасает наш облик?!» — требовательно вопрошали демоны. «Совсем не ужасает, — прошептал Миларепа и, возможно, добавил: — Именно подобные мгновения, когда передо мной появляются демоны страха и сомнения, заставляют меня сильнее всего радоваться тому, что я иду по пути исцеления, что я йогин. Проходите, отведайте чаю. Чувствуйте себя, как дома. Вам всегда рады. Ваш отвратительный вид только напоминает мне о том, что нужно сохранять бдительность и проявлять сострадание. Давайте же выпьем чаю!»

С милосердием и осознанностью приветствуя давно знакомых карикатурных «демонов» ума, которые с незапамятных времён закрывали путь к сердцу,

человек начинает узнавать сомнение и страх, осуждение и гнев даже под самыми изошрёнными масками. И нас больше не изумляют стародавние побуждения ума, его прежние привычные проявления. «Конечно же, вот и ты. Как неожиданно! Какого чая желаешь?»

Чем ближе вы подходите к этим «демонам» старого ума, тем более детально удаётся их разглядеть. Когда удаётся увидеть особенности их плоти, волосы, растущие из бородавок, из пор на теле гнева, страха или сомнения, вас перестаёт подавлять их бессмысленное брюзжание или страдальческие выражения лиц. Глядя прямо в глаза назойливым «демонам», вы начинаете различать пустоту в глубине их зрачков, бесцветность радужки, серую катаракту страха, замутняющую их видение мира.

Когда мы перестаём отворачиваться от этих давних препятствий и встречаем их с несколько большей принуждённостью, то начинаем замечать, всё больше воодушевляясь, что чем скорее мы приветствуем их, отмечая эти состояния как «страх», «сомнение» или что-то другое, — каким бы ни был «улов дня», тем меньше у них остаётся сил для того, чтобы препятствовать открытости сердца. Нас редко захватывают такие состояния, как ярость, ведь мы отмечаем тонкое состояние раздражения до того, как оно выльется в гнев. Когда мы быстро замечаем тонкие проявления состояний, их сильные проявления нас не захватывают. Если мы способны наблюдать за импульсом желания, которое, будучи неудовлетворённым, проявляется в виде раздражения, то гнев не удивляет и не застаёт нас врасплох. Мы просто созерцаем процесс его развития,

расслабив живот и открывшись сердцем, в котором есть место всему.

Поначалу, конечно, будет трудно — и даже невозможно — открываться таким грандиозным переживаниям, как ярость или ужас. Они слишком огромны и сокрушающе сильны. Но можно развить у себя способность открываться таким базовым привязанностям, если работать с мелкими раздражениями и повседневными страхами. Так мы научимся замечать их быстрее, до того, как они обернутся полноценной яростью или ужасом. Ведь если мы начали тренироваться в зале, поднимая веса в 5, а затем в 10 килограммов, при наличии готовности и решительности мы в конечном итоге разовьём свою силу до максимально возможной степени. Неразумно пытаться поднять груз весом 150 килограммов без длительной подготовки; точно так же будет неразумным нырять в столь напряжённое состояние, как ярость, с мыслью: «Без сомнений, мне удастся избавиться от привязанности к нему!» Удачи! И добро пожаловать в мир хромающих и страдающих от грыж спортсменов.

У вас не получится справиться с привидением, которое весит 150 килограммов, с первого раза. На самом деле, если вы мыслите в терминах «победы» — победы над гневом или страхом, каждый раз, когда они будут появляться, вы будете чувствовать себя побеждёнными. Однако принимая их с открытым сердцем, мы начинаем узнавать их, как тыльную сторону своих рук, или, точнее говоря, как оборотную сторону своего ума. Когда мы начинаем изучать тонкие процессы, в которых возникают препятствия, становится ясно, что такие

ярлыки, как «страх», «сомнение» или «гнев», — это лишь грубые упрощения достаточно сложного процесса. Сомнение — это не только «сомнение», страх — не только «страх», а гнев — не только «гнев».

Исследуя, к примеру, такие препятствия, как гнев, мы начинаем замечать, что имеем дело не с единым состоянием отвращения, но, скорее, с непрерывным развёртыванием многочисленных состояний и изменчивых качеств, которое может включать в себя миг раздражения, который растворяется в мгновении страха; страх переходит в сомнение, сменяющееся мигом жалости к себе, а затем гордостью, за которой следует миг осуждения, а затем чувство никчёмности, чувство самоотрицания и момент сопротивления — миг за мигом эти состояния возникают и растворяются в последующих состояниях, глубокие импульсы старого ума проявляются совершенно свободно. Страх — это не просто «страх», но, скорее, миг трепета, который растворяется в миге раздражения, сменяющемся мгновением отвращения, растворяющемся в миге недоверия, за которым следует миг борьбы, растворяющийся в миге самоосуждения, и так далее, мгновения растворяются друг в друге, одно состояние ума растворяется в следующем. Ни одно состояние не является цельным и неделимым: каждое слагается из многочисленных уровней тонких состояний.

Непосредственно вступая в эти состояния ума и тела, которые зачастую порождают в нас чувство отдельности, мы обнаруживаем их взаимосвязанность. Мы замечаем гнев внутри страха, страх внутри сомнения, сомнение внутри гнева. Мы переживаем чувство

внутри чувства, подобно тому, как в дальнейшем можно обнаружить дыхание внутри дыхания, тонкое расширение, обитающее во всех явлениях, которые внешне кажутся устойчивыми.

На пути к исцелению может возникать множество состояний ума, наблюдать за которыми сложно. Мы можем отталкивать их или отрицать их наличие. По причине такого бегства наше исцеление остаётся поверхностным, мы отказываемся анализировать то, что препятствует соединению ума с сердцем. Однако по мере приближения к болезненной области многие из таких состояний ума могут стать явственно заметными. Такое глубинное изучение чувств, питающих неприятные ощущения или болезнь, иногда может приводить почти к экстатическим откровениям. А иной раз старый ум может настолько отличаться от тех надежд, которые мы с собой связываем, что наблюдение за этими состояниями может быть весьма болезненным. Столько боли и тоски ждут своего часа, чтобы проявиться. Невероятно долго мы держались за своё страдание, оно пребывает с нами с незапамятных времён. Но в ходе исцеления всё превращается в зёрна для мельницы просветления. Всё лишь способствует раскрытию исцеления.

Осознавая явления, препятствующие исцелению, — сомнение, страх и сопротивление, мы начинаем понимать, насколько трудным может быть освобождение от страдания. Мы очень сильно к нему привязаны, глубоко отождествляем боль своего ума / тела с самими собой. Наше глубинное отвращение к болезни — это форма привязанности к страданию. Это негативная

привязанность, то есть мы занимаемся тем, что пытаемся быть личностью, которая только и делает, что отстраняется от разных вещей. Она увеличивает боль и сопротивление и усиливает чувство изолированности, беспомощность и отчаяние, чувство «оторванности» от исцеления, разъединённости с самим источником целостности.

Мы настолько отождествлены с умом / телом, что зачастую ошибочно отождествляем симптомы заболевания с самими собой. Однако благодаря анализу этих сомнений, страхов и сопротивлений, сопутствующих болезненным ощущениям, у нас появляется возможность осознать, что эти состояния являются произвольными процессами, лишь порождениями старого ума, который соскальзывает к своим привычным зависимостям и отождествлениям. Мы замечаем, насколько сложно отпустить своё страдание, когда начинаем относиться к своей болезни с милосердием и, к примеру, сталкиваемся с преградой, которая сопротивляется такой поддержке. Мы замечаем, насколько в нас много безжалостности, насколько мы привыкли бессердечно осуждать себя. Мы замечаем мысли, преграждающие путь милосердию, к примеру, такие: «Относиться к своей болезни с намерением простить её — значит ещё больше потакать себе!» Мы видим, что почти не позволяем себе проявлять доброту и почти не принимаем исцеления.

Мало что в повседневной жизни, подобно болезни или боли, может заставить нас прислушаться к скрытым препятствиям, к недовольному бормотанию ума и тела. В сущности, опухоль, ранение, депрессию, боль

можно использовать как магический кристалл, как чудесное зеркало привязанностей ума. Ведь, по всей видимости, где бы ни отмечались неприятные ощущения, в этой области привязанности ума выходят на поверхность. Действительно, болезнь или стресс можно использовать как точнейшее устройство биологической обратной связи. Малейшие проявления напряжения, сопротивления, привязанности к страданию можно переживать как всё более сильные волны ощущений. На таком уровне обратная связь с нашим сопротивлением боли и жизни может многому нас научить.

Когда мы начинаем наполнять область своей болезни любовью и осознанностью, невзирая даже на трудности, с которыми мы сталкиваемся на пути, благодаря этому действию начинает определяться наше понимание любви. Возникает вопрос: «Что в принципе значит относиться к болезни с любовью?» Как странно: раньше мы никогда не замечали, что, испытывая боль, мы наполняем её отвержением, тревогой и стремлением избавиться от неё, а не любовью и осознанностью. Именно тогда, когда мы больше всего нуждаемся в энергии сердца, она оказывается практически недоступной.

Принять препятствия с благожелательным вниманием — значит положить начало своей величайшей свободе. Наша сопричастность жизни начинается с анализа глубинного сопротивления такой сопричастности.

Болезнь делает препятствия явными, вытягивает их из бессознательного на свет сознания. Болезнь — это возможность исцелиться. Возможность раскрыть истинную природу любви и целостности, полноту

простора, незамутнённого внимания, возможность полностью открыться жизни — такой, какая она есть, вне защитных схем и застарелых проблем. Всё просто является таким, как есть, и присутствует только само бытие.



---

## ЧАЕПИТИЕ У ОГНЯ

---

Болезненный нерв  
У основания пальцев —

Хотелось взять больше,  
Чем можно удержать, —

Но в боли,  
Которую не подавляют

И не стремятся изменить, —  
Есть Свет.

Смотри! Христос живёт в твоей ладони.

**П**режде чем мы сможем дальше говорить о развитии милосердия, необходимо усвоить, что в основе сострадания лежит непричинение вреда, ненасилие. Перед тем как начать думать о «сотворении добра», нужно серьёзно поразмышлять над тем, чтобы отказаться от причинения вреда. Перед тем как начать играть с ангелами своего сострадания, нужно посидеть за чашкой чая с «демонами» наших привязанностей. Чтобы встретиться со злыми духами вроде тех, которые посетили Миларепу, на воображаемом Хэллоуине ума, не страшась призыва «Угощай, или пожалеешь!», продиктованного страстным желанием, нужно подойти к ним безоружным, предложить обманщикам сладостей, наблюдать, как они ослабевают, подобно детям, сворачиваясь у огня, припадая к груди любящей доброты.

Большинство людей по природе являются добрыми и чуткими, но ещё не исцелились от реактивного, травмирующего характера своего гнева. Мало кому доводилось пить чай со своей яростью или непониманием. Большинство стремятся избавиться от таких чувств, из-за чего они неосознанно вырываются на поверхность

в мире, и без того переполненном насилием и косностью. Очень немногие берут на себя ответственность за свой гнев с целью развития в своей жизни качества ненасилия. Взять ответственность за свой гнев — значит устанавливать с ним связь, а не отстраняться от него. Быть ответственным — значит быть способным отвечать, а не чувствовать себя вынужденным реагировать. Быть ответственным за свой гнев — значит делать его предметом свободного выбора. Когда мы реагируем на гнев, жизнь застывает в механических действиях старого ума. Ответственность позволяет вступить в настоящее по-новому. Ограничиваясь реакцией, мы оставляем всё на прежних местах.

Реагировать на свой гнев — значит заваливать булыжниками страха и недоверия вход в свою пещеру. Откликаясь на гнев, мы приглашаем его выпить с нами чашку чая, встречаемся с ним лицом к лицу, в свете, струящемся сквозь широкий вход в наше пещерное жилище. Мы редко взаимодействуем со своим гневом настолько глубоко, обычно мы почти не замечаем его присутствия до тех пор, пока не выйдем из себя. Мы редко видим, как зарождается гнев, поскольку склонны отрицать его и оценивать как себя, так и гнев, в качестве «дурных». И поэтому мы не замечаем тонких проявлений гнева, когда он только зарождается. Такое омрачённое понимание нашего гнева — побочный результат того, что мы очень часто отворачивались от неприятных вещей, осуждая себя за осуждение, гневаясь на себя за собственный гнев.

Любой человек испытывает гнев, поскольку у всех нас есть желания. Гнев является чем-то само собой раз-

умеющимся. Желание порождает гнев. Когда желание движется к своему осуществлению и возникает что-либо, препятствующее ему, возникает раздражение. Поэтому, когда мы развиваем ненасильственное отношение к миру, необходимо глубочайшим образом понимать свои желания.

Напрямую соприкасаясь с гневом, можно изучить его корни. Анализируя импульс желания, человек начинает по-настоящему понимать, что притягивает и отталкивает ум, саму природу раздражения, чувство нехватки, обострённого желания, тяжести, напряжённости, тошноты. Внимательно наблюдая за раздражением, вы исследуете момент, когда оно резко обращается в гнев. Чем чаще вы наблюдаете за этим переходом, тем быстрее начнёте замечать гнев в самых незаметнейших его проявлениях. Чем быстрее мы замечаем такие потенциально тяжёлые состояния, тем большую лёгкость они обретают. И тем легче нам с юмором заметить: «Какая неожиданность, опять я злюсь!» Очень важно исследовать свой гнев, чтобы не продолжать бесконечно автоматически реагировать на превратности жизни, таща за собой целую грудку проблем, требующих разрешения. В сущности, состояние гнева, как и очень многие другие тяжёлые состояния, остаётся неизученным, мы отчуждаемся от него так часто, что почти его не понимаем. Часто, когда мы злимся, это состояние кажется нам неуместным, и мы оставляем его неизученным, неисцелённым.

Гнев, когда он не исследован, даёт начало новому гневу. Гнев, когда он изучен, ведёт к гармонии. Мы очень невнимательны и немилосердны по отношению

к самим себе. Исследуя гнев, мы обнаруживаем, насколько изолированными ощущаем себя, испытывая это чувство. Когда мы злимся, весь мир является для нас «чужим». В гневе мы уже испытываем такую боль, что едва можем её выносить, при этом безжалостный, косный ум полагает, что мы заслуживаем ещё большего наказания. На самом деле едва ли можно придумать худшее проклятие, чем сказать другому: «Так злись же до конца своих дней!» В таком случае мы ничего не видели бы, не чувствовали бы запахов и вкусов. Наша жизнь увяла бы, превратившись в пугливую оборону иллюзорной безопасной территории. Мы не смогли бы соприкоснуться с миром, ведь гнев действует подобно пелене, застилающей наши органы чувств. Он блокирует восприятие. Действительно, если внимательно наблюдать за раздражением, можно заметить, что гнев возникает внезапно и живёт своей собственной жизнью, это инерция всех моментов прошлого, когда мы отождествлялись с гневом, инерция, которая становится злой и изолированной. Но когда мы встречаем раздражение так, будто видим его впервые, содержимое ума не сковывается никакими напряжениями, затемняющими его естественное развёртывание, в то время как мы учимся откликаться на свой гнев, а не реагировать на него. Реагирование на гнев порождает насилие, унижение, разделённость, из-за которых мы так сильно страдаем.

Развивая милосердие, мы начинаем замечать, какую боль причиняет человеку состояние гнева; и это служит нам напоминанием о том, что необходимо проявить мягкость, с чуткостью относиться к возни-

кающей злости. Тогда мы осознаём, что не обречены на то, чтобы некрасиво реагировать, в порыве эмоций захлопывая сердце от себя и от мира. Чувствуя мощь ненасилия, мы начинаем откликаться на свои проявления, как отвечали бы испуганному ребёнку — с ещё более глубокой добротой и заботой.

Нас научили, что с гневом можно справляться лишь двумя способами. Первый способ — реактивно подавить его. Другой состоит в том, чтобы реактивно выплеснуть его. Однако оба способа являются формами привязанности к гневу. Для одного из них характерно отчуждение от гнева, для другого — цепляние за него. Ирония в том, что при исследовании гнева мы замечаем, что, сколько бы мы ни проигрывали это чувство, позволяя ему излиться, мы никогда не ощущаем, что надолго от него избавились. Силы покидают нас до того, как удаётся полностью устранить гнев. Мы не способны справиться с этим чувством — ни подавляя, ни проявляя его. Непроизвольное проигрывание эмоции гнева лишь продолжает порождать ещё больше гнева.

Здесь давайте отметим, что при этом существует весьма эффективный способ работы с подавленным гневом, который подразумевает его осознание. Люди, которым трудно взаимодействовать со своим гневом, могут различными способами его пробуждать — скажем, можно бить подушку или кричать; подобные методы умело применяют такие великолепные терапевты, как наша старая подруга Элизабет Кюблер-Росс. Поскольку исцелиться можно лишь от того, что вы в себе

приняли, некоторым людям нужно выводить на поверхность такие состояния, как гнев, чтобы наконец напрямую с ним соприкоснуться. Это техника, которую нужно применять очень осторожно, чтобы гнев, вышедший на поверхность, можно было исследовать, не отождествляя его со своей самостью. Как и любая другая техника, включая медитацию, этот метод может превратиться в ловушку, если, обнаружив скрытые содержания своего ума, человек ошибочно принимает их за свою истинную природу. В таких случаях ошибочного отождествления может случиться, что человек начнёт выступать за войну, а не раскрывать в себе мир. Только самый невозмутимый терапевт способен помочь пациенту выявить свой гнев так, чтобы тот не попался в ловушку отождествления с его проявлением, ведь проявленный гнев может ненадолго освободить человека от этой болезненной эмоции, но при этом создаёт возможности для его возникновения в будущем.

Исследуя природу гнева, мы понимаем, насколько неразумным может быть его подавление. Когда мы заталкиваем гнев в себя, он накапливается за пределами обыденного поля внимания. Гнев может влиять на вас, но вы больше не можете влиять на него. Он движет вами, мотивирует вас, делает за вас выбор, но вы не можете понять, «кто» правит бал, ведь гнев вытеснен и находится за пределами сознательного уровня. Тогда мы видим, что не можем полностью выплеснуть наружу это чувство; и точно так же замечаем, что не можем в полной мере его подавить. Мы всегда готовы взорваться или внутренне закипеть. Мы почти не присутствуем в настоящем.

Так мы начинаем осознавать, что в случае гнева и других тяжёлых состояний существует третий путь. Вместо того чтобы подавлять эти чувства или выплёскивать их, мы можем разрешить им спокойно пребывать в поле внимания. Мы можем начать освобождать для них пространство, чувствовать их текстуру, их голос, их склонности. Мы начинаем изучать природу гнева как такового, когда больше не захвачены своим гневом. Да, чтобы дать пространство гневу, требуется мужество. Требуется принятие, которое, что весьма любопытно, диаметрально противоположно гневу. Гнев и страх являются сильными реакциями отвращения. Принятие — это доброжелательный отклик. Благодаря самому акту принятия гнева последний начинает растворяться, позволяя нам прикасаться к привязанности на всё более и более тонких уровнях. Принятие срывает с гнева маску и даёт вам возможность взглянуть ему прямо в лицо. Оно позволяет гневу возникать и проходить. Я видел, как у некоторых людей во время занятий медитацией одежда становилась насквозь мокрой от пота, когда они встречались с глубинной магмой своего бессильного гнева, просто пытаюсь присутствовать в настоящем, вдох за вдохом, осознавая, что, если вынести этот подземный огонь на поверхность, он может осветить нам путь.

Когда мы замечаем, что гнев не является целостным и неделимым состоянием ума, и начинаем переживать процесс его развития — раздражение, которое резко переходит в сильное желание, из которого возникает чувство покинутости, нехватки, жалости к себе, праведности, гордости, агрессии, непонимания, которые

снова переходят в жалость к себе и гордость, можно начать задаваться вопросом: «Какое из этих состояний является гневом?» Взаимодействуя с гневом, а не отстраняясь от него, мы замечаем, что на самом деле это чувство является процессом.

В ходе исследования раздражения мы замечаем присутствие определённых проявлений стресса, наполняющего ум / тело. Некоторые реагируют на стресс гневом, другие — страхом. Когда мы отчётливо видим каждое состояние, миг за мигом увлекающее за собой сознание, мы можем разорвать автоматическую цепь событий старого ума. Мы получаем возможность немного дольше пребывать в самом бытии, в пространстве, где разворачивается гнев, не увлекаясь содержанием этого состояния. Мы не впадаем в ошибочное отождествление с гневом, напротив, мы осознаём напряжённость, присутствующую в пространстве и понижающую нас. Гнев или страх — это неизбежные импульсы старого ума, которые, если за ними тщательно наблюдать, начинают утрачивать свою силу. Осознавая хорошо сцепленные и глубоко запечатленные звенья в этой цепи действий и реакций, мы понимаем, насколько естественно присутствие в нас гнева. Он столь же естественен, как скрытое раздражение, скрытое желание. Однако, когда мы понимаем естественность гнева, когда мы больше в изумлении не отшатываемся от него, мы видим, что каждый миг проявления гнева — это возможность для практики, для осознанности и милосердия. Так, понимая, что, возможно, мы будем злиться ещё тысячу раз, при следующем проявлении гнева мы отнесёмся к нему так, как Миларепа —

к жестоким существам у входа в его пещеру; мы пригласим гнев войти, чтобы лучше с ним познакомиться. «Выпей чаю. Чувствуй себя как дома. Погрейся у огня». Тогда гнев может свободно пребывать в поле сознания. И мы, возможно, разозлимся уже не 10 001 раз, но только 9 999. Каждый раз, когда мы осознанно откликаемся на какое-то событие, а не реагируем на него импульсивно, мы облегчаем ношу, лежащую на наших плечах, и уменьшаем инерцию старого ума. Каждый раз, когда мы вступаем во взаимодействие с гневом, а не убегаем от него, он лишается своей магнетической силы. Он теряет свою соблазнительность, свой автоматический и навязчивый реактивный характер, который очень часто провоцирует на действия.

Я помню, как однажды разглядывал объявление о «Десяти правилах практики», что висело на стене монастыря. Одно из правил гласило: «Не злись». Тогда я подумал: «Здесь точно никто не достигнет просветления». Действительно, как человек может достичь освобождения, если он исключает хотя бы одну вещь из своего исследования? Когда кто-то говорит вам «не злись», это значит, что гнев не должен возникать. Требуется отточенное чувство равновесия, чтобы позволить гневу присутствовать, не становясь им, однако реагировать на гнев со страхом — значит только усиливать прежние установки. До тех пор, пока человек не примет гнев наряду со скукой или беспокойством в самое сердце осознанности, неожиданные проявления гнева неизменно будут повергать его в смятение. Нам внушили очень сильную установку, что нельзя проявлять гнев; обычно мы усваиваем её от человека,

который на тот момент сам был разозлён. Мы возвращаем в себе бессердечность и со злостью осуждаем гнев. Тяжесть сгущается: мы превращаемся в жертву насилия и в обидчика.

С гневом, как и со всеми тяжёлыми состояниями, даже с болью, можно работать, когда мы подходим к ним с милосердной осознанностью. На самом деле наблюдение за гневом может быть весьма увлекательным занятием. Мы начинаем замечать, что гнев порождает сомнительные сценарии, мы видим его скрытые манёвры и внутренний монолог. «Они должны были это сделать». «Они должны вести себя так». «Будь у меня возможность, я бы это сделал». Мы наблюдаем, как он играет в свои игры, и если достаточно долго оставаться наедине с гневом, можно заметить, к немалой своей печали, что он снова и снова заводит всё ту же старую песню. Мы начинаем замечать его закольцованность на себе, безличный характер этого процесса, который снова и снова повторяет уже сказанное, милосердно внимая повторяющимся образам, слишком хорошо знакомым настойчивым утверждениям своей правоты, гордости, ощущения отверженности, чувства нехватки любви, мы начинаем сострадательно относиться к своему гневу и предлагаем ему выпить с нами чаю. Мы начинаем проявлять милосердие к этому несчастному, болезненному состоянию ума, этому неосознанному насилию над собой, к этой закрытости, к этому переживанию тяжести жизни. Тогда гнев напоминает нам о том, что нужно расслабить живот; ничто не является объектом — всё есть живая таковость, плоть младенца, мы сами в собственном бытии.

Исследование подобного состояния становится очень увлекательным предприятием. Вы исследуете его, прислушиваетесь к нему, чувствуете и узнаете его. Как проявляется гнев в теле? Каков его голос в уме? Как он звучит? Какой сценарий он декламирует? Сопровождают ли его другие состояния ума? Что ему предшествует? Что за ним следует? Это процесс, разворачивающийся в обширном пространстве.

Когда гнев включается в круг нашей ответственности, мы получаем представление о том, что такое полнота жизни. И этот круг ответственности расширяется, впуская в себя всё больше и больше состояний ума как наших собственных, так и близких нам людей, он погружает нас в глубокий покой безоценочного исследования, открытости к бытию. Мы больше не прячемся в тёмном лесу своих реакций, где наши чувства постоянно устраивают засаду, а мы со страхом и отчуждением относимся к миру. Напротив, мы идём в самую глубь себя и замечаем, что если каждой ситуации, которая вызывает у нас гнев, сопутствует любовь, то причина гнева растворяется. Созерцая изменчивые свойства гнева в уме / теле, внутреннюю речь, образы, явления плотности в теле, мы обнаруживаем, что в основе всякого гнева лежит глубокая печаль. Ничего не упуская из виду, мы продолжаем исследование, анализируя печаль, все ситуации лишённости, все испытанные за жизнь горести, которые делали нас несчастными, и под этой печалью мы открываем океан любви, превосходящий наши самые смелые фантазии.

Так исследование гнева кладёт конец причинению вреда в мире и ведёт нас прямо к любви, лежащей в его

основе, к нашей глубинной природе. Когда гнев погружается в ту область нашего существа, где на него можно откликнуться, где его можно исследовать и принять, он преобразуется в свет нашей целостности. Тогда наше сердце остаётся открытым даже в гневе. Тогда гнев из препятствия превращается в настоящего учителя, напоминая нам двигаться к глубине, раскрывать реальное.

Традиция тибетского буддизма говорит о том, что нужно работать с гневом, преобразовывая его, чтобы улучшить практику, ведь в гневе присутствуют такие качества, как прямота и решительность, которые можно преобразовать в преданность. Гнев может выглядеть так: «Я ни секунду больше не дам своему сердцу оставаться закрытым — хватит с меня!» Это не деструктивный гнев, но творческое стремление поскорее продвинуться вперёд. В склонности гнева порождать реакцию реально обнаружить энергию, которую можно перенаправить на полноценное присутствие в настоящем. Для гнева также характерно такое качество, как нежелание принимать всё таким, какое оно есть. Если отделить это качество неудовлетворённости от чувства агрессии, оно может мотивировать нас на то, чтобы встать на путь исцеления. Как в алхимии. Вы берёте мусор и преобразуете его в золото. Тогда мы понимаем, что проблема заключалась не в гневе, но в нашем способе взаимодействия с ним.

После немалого числа совместных чаепитий нас перестаёт раздражать или удивлять глубинная склонность гнева притягивать отождествление, и мы милосердно признаём, что природа ума заключается

в схватывании, в мыслях о самом себе; и вместо того, чтобы ещё больше укрепляться в своём отождествлении, испытывая ещё большее отвращение к уму, к этому корню боли и страдания, мы учимся милосердию. Мы учимся тому, чтобы позволить уму пребывать в сердце. Мы учимся любить себя.

Тогда можно заметить, что природу гнева составляет обида, неотъемлемая часть набора защит, по периметру охраняющих наше сердце. И мы видим, что гнев — это форма горя. Это отклик на утрату. Отклик, возникающий, когда мы не получаем того, чего хотим. Мы осознаём, что на самом деле испытываем горе в связи с любой ситуацией, из-за которой чувствуем гнев. И таким образом наше взаимодействие с гневом превращается в работу по проживанию горя, которая призывает наше сердце к милосердию и исцелению. Чтобы мы могли увидеть, из-за чего в нас возникает закрытость, и в следующий раз сохранять осознанность хотя бы на долю секунды дольше.

Когда мы даём гневу много пространства в своём сердце, то понимаем, что порой он становится настолько сильным, что у нас почти не остаётся для него места. Мысли так увлекают, что отождествление автоматически «прилипает» к нам, а гордость раздувает из них пламя. Но это только начало. Мы видим, как ум, учитывая его длительную биографию, ощущает себя в полном праве испытывать гнев; мы не отстраняемся и от этого тоже, поскольку понимаем, что, не разрешив себе злиться, мы не получим разрешения ощущать себя живыми. Поэтому мы позволяем гневу без ограничений наполнять ум, а не увлекаемся

попытками по старинке вписать это чувство в некую удобоваримую форму.

Когда гнев набирает полную силу и мы настолько отождествляемся с ним, что в уме не остаётся пространства для исследования, следует учиться погружаться в тело и изучать гнев в форме ощущений. Дело в том, что зачастую гнев в виде ощущения можно осознать дольше, чем в виде мысли. Может быть, очень трудно исследовать страх в уме, наполненном страхом, но страх всегда можно изучать в теле — его плотность, скорость изменения, едва заметную напряжённость в животе, горле, нижней части спины. Каждое состояние ума имеет сопутствующее, сопровождающее его состояние тела. Если мысли не могут свободно пребывать в поле внимания, то в нём смогут пребывать ощущения. На ранних этапах изучения таких состояний, как гнев, можно снова и снова сосредоточивать внимание на теле с целью обнаружить телесные паттерны страха, чтобы ум не погряз в «раскручивании» гнева. Чтобы вы начали замечать качество пустоты, характерное для этого чувства, и, по меньшей мере, с некоторыми его сторонами можно было взаимодействовать с милосердием и осознанностью. Теоретически, если бы наш ум не мог злиться, гнев всё же можно было бы распознать по скованности и паттернам, которые он оставляет в теле. В сущности, можно было бы сказать, радостен или испуган человек, сомневается или ожидает чего-то, по тому, как эти состояния отражаются в теле. Когда нам не удаётся сохранять бдительность в разгневанном уме, тело всегда открыто для нашего исследования. А в теле мы можем созерцать гнев —

хотя бы мгновением дольше присутствовать с ним, а не в нём. Это ещё одна возможность освободиться от старого. Ещё один способ двигаться навстречу жизни, а не уходить от неё.

Именно при полноценном взаимодействии с этими тяжёлыми состояниями, с этими эмоциями, мы можем оставить попытки разумно подходить к чувствам. Разумно подходить к эмоциям — это как пытаться втиснуть квадратную втулку в круглый проём. Эмоции обладают своей природой, а мысли — своей. Они отличаются друг от друга. Они представляют собой два отдельных уровня ума. Пытаться разумно относиться к эмоциям — значит сходить с ума. Дальние палаты больниц полны людьми, которые пытаются продумывать свои чувства, а не переживать их естественно, которые пытаются контролировать жизнь, ограничивая широкую палитру эмоций узкими рамками мысли.

Поучительный пример того, как мы пытаемся разумно относиться к эмоциям, представляет собой наше отношение к такому состоянию ума, как вина. К примеру, в один прекрасный день вы выходите из дому и говорите кому-нибудь: «Жизнь!», на что он или она отвечает: «Боже, как чудесно, именно это я и хотел услышать». Вы чувствуете, что вы хороший человек. Затем вы говорите: «Жизнь!» другому человеку, и он отвечает: «Кошмар — как вы могли мне такое сказать?» И вы чувствуете себя ужасно. Наши слова и наши действия были одинаковы; наши мотивы каждый раз были одними и теми же, но одно действие повлекло за собой чувство гордости, а другое — чувство вины,



в зависимости от ответа. Вы реагируете на мир этих людей, а не откликаетесь на свой мир. На самом деле их реакции не имеют к вам никакого отношения. Эмоции неразумны, да и не должны такими быть. Попытка придать им разумность приводит к серьёзному внутреннему конфликту. Однако созерцание того, как ум переживает эмоции, как он улыбается или хмурится в ответ на явления мира, может дать некоторое представление о естественных процессах, протекающих в уме. Когда мы впускаем мир в сердце, мы по-настоящему понимаем, что оценки бессмысленны и что в основе всякого исцеления лежит намерение. Намерение, стоявшее за словом «Жизнь!», во всех случаях было одинаковым. Отличалась только реакция на него, а значит, и реакция ума на эту реакцию. Можно сказать, что чувство вины — это всего лишь конфликт, выходящий на поверхность при встрече двух противоречащих друг другу систем устремлений. Ум предлагает вам: «Почему бы тебе не съесть пару шариков мороженого в вафельном рожке?» А через пять минут после того, как вы доели мороженое, он обращается к вам со словами: «На твоём месте я бы не стал есть мороженое». Неудивительно, что у всех нас не в порядке с головой. Итак, как можно видеть, чувство вины может возникать, даже если человек не сделал ничего, за что можно было бы чувствовать себя виноватым.

Подобная ситуация произошла в хосписе East Coast, когда одна медсестра впервые посещала отделение больницы. Поочерёдно заходя в палаты, она знакомилась

с разными умирающими пациентами. Подойдя к постели одной пятидесятипятилетней женщины, на лице которой, подобно игре теней, отражалась её душевная боль, и на некоторое время оставшись с ней наедине, медсестра присела рядом с этой глубоко несчастной пациенткой и взяла её за руку. Она не знала, как поступить, но, прислушавшись к своему сердцу, немного помолчала, сидя рядом с ней, а затем сказала: «За одну руку вас держу я, а за другую — Бог». В это мгновение женщина умерла. Медсестру тут же захватило чувство вины и непонимания. Она сделала лучшее, что можно было сделать, в идеальный для этого момент, но тем не менее иррациональное чувство вины со всей силой охватило её ум.

Итак, мы начинаем относиться к чувству вины как к предмету исследования, как к тому, что позволяет глубже переживать жизнь, освободить от преград путь к сердцу. Вина — это ещё один пункт из списка «сорока хитов ума» в действии. Не нужно никаких рационализаций, цените всё, с чем соприкасаетесь.

Глубоко исследуя препятствия, развивая установку на ненасилие, человек не пытается ничего изменить. Мы просто пытаемся увидеть природу происходящего в её проявлениях. Мы больше не злимся на гнев и не виним себя за то, что время от времени возникает чувство вины. Когда возникает гнев — есть просто гнев. Когда возникает страх — есть просто страх. И когда возникает радость — есть просто радость. Мы можем вместить в себя все эти состояния. Мы принимаем жизнь не как проклятие, а как благословение.

## Введение в осознанное исследование тяжёлых эмоциональных состояний

Исцеление следует за вниманием. Чем основательнее наше исследование состояний, тем глубже исцеление. Благодаря совершенствованию качеств милосердия и внимания исцеление проникает на уровни ума / тела, прежде не доступные нам в опыте.

Если вы чувствуете, что вас «захватывает» страх, гнев, чувство вины, сомнения, непонимание, жадность, стыд, похоть, бессердечность или любое другое из тех состояний, что подобно большим тяжёлым тучам проходят сквозь ум, исследование вроде предложенного здесь может оказаться для вас весьма полезным.

Такие сильные эмоциональные состояния отличаются определённым галлюциногенным свойством, они настаивают на том, что обладают большей реальностью, чем любые другие состояния, что незадолго до них присутствовали в уме. В них присутствует качество волнения и беспокойства, которые однозначно заявляют, что болезненные ощущения никогда не прекратятся и только станут сильнее. Что они сожгут нас дотла. Но на самом деле ни одна из эмоций, которую мы испытывали, не оставалась с нами надолго. Всё течёт, всё изменяется. Ни самые ужасные из пережитых нами чувств, ни самые лучшие не могут сохраняться бесконечно. Настроиться на поток изменений, в котором пребывают эти чувства, — значит разрушить отождествление с иллюзорной устойчивостью как «страдания», так и «страдающего».

Возможно, пройдёт некоторое время, прежде чем вы сможете встречать извечные страдания ума с принятием и лёгкостью: «Как неожиданно, снова это состояние!» И принимать их в себя, чтобы исцелиться. Однако именно медитации, подобные этой, позволяют обрести нужное понимание даже таких тяжёлых чувств, а также удовлетворённость от возможности с ними работать.

Кстати говоря, у слова «чувства» есть два значения. Первое — «эмоции». Второе — «ощущения». Однако это не случайное языковое совпадение, здесь проступает догадка о соотносимости ментального опыта и его телесного выражения. Каждому состоянию ума соответствует телесный паттерн. Часто мысли страха, сомнения и т. д. слишком соблазнительны, мы слишком отождествляемся с ними, считая их «своим страхом» или «своим сомнением», чтобы увидеть течение «этого страха», «этого сомнения». Мы просто не можем дать этим чувствам достаточно места — настолько быстро старый ум, полный установок и предубеждений, окружает напряжением связанные с ними образы.

Однако с помощью сосредоточения на телесных проявлениях этих состояний мы можем найти выход из этой ситуации. Возможно, в состоянии гнева вы не сможете сохранять осознанность даже в течение одной минуты, отождествление с гневом соблазнит вас на то, чтобы разозлиться. Однако позволяя содержимому ума свободно проявляться и направляя внимание на тело, а не на мысли, на телесные паттерны этого чувства — стиснутые зубы, напряжённый живот, сжатый сфинктер, мы некоторое время сможем сохранять относительную бдительность.

Эта медитация позволяет облегчить ношу тяжёлых эмоций, растворить угрожающую плотность этих состояний через последовательное изучение их непрерывно достраивающейся структуры в теле / уме.

Умение исследовать свои состояния, развиваемое в этой медитации, позволяет устанавливать с этими состояниями связь, а не отстраняться от них. Такое постоянно углубляющееся, слой за слоем, исследование иллюзорной плотности этих тяжёлых состояний можно уподобить рассматриванию кусочка полированного камня под микроскопом. Поначалу мы замечаем сильную пористость его внешне гладкой поверхности. Затем, увеличивая масштаб, замечаем его кристаллическую структуру. Ещё глубже погружаясь в этот с виду твёрдый камень, мы видим огромное пространство между молекулами, огромное безоблачное небо, на котором мерцают их разрозненные скопления. А на ещё более глубоком уровне мы видим космический простор атома. Так много пространства и так мало плотной материальности. В самой глубине того, что кажется твёрдым, столько пространства, в которое может войти внимание, с тем чтобы ощутить свою беспредельную природу.

## Осознанное исследование тяжёлых эмоциональных состояний

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Когда отождествление с плотными состояниями ума, такими как страх, сомнение, гнев или гордость, вызы-

вают напряжение в уме и ослабляют связь с сердцем, найдите удобное место, где можно сесть, и впустите в тело несколько плавных, глубоких вдохов.

Пусть ум говорит многими голосами, позвольте его словам просто присутствовать в поле внимания. Замечайте, как быстро проявляется сильная инерция ума.

Просто позвольте мыслям совершать свою работу в уме, пока ровное течение дыхания не начнёт приводить к телесному расслаблению.

Пусть живот начнёт расслабляться, чтобы вы могли открыться настоящему моменту.

Позвольте вниманию сосредоточиться на уровне телесных ощущений.

Позвольте вниманию свободно блуждать в теле, исследуя его.

Отмечайте любые области, где присутствует напряжение или тяжесть.

Отмечайте области, где присутствует давление или движение.

Жар или холод.

Покалывания или вибрация.

Постепенно позвольте вниманию войти в тело.

Почувствуйте ощущения, которые сопровождают это состояние ума, их появление в мышцах, костях и плоти. Ощутите физический отпечаток этого состояния ума.

Исследуйте ощущения в желудке и животе. Присутствует ли там напряжение? Скованность? Сопротивление?

Пусть внимание плавно перейдёт в грудь. Препятствует ли что-либо дыханию? Присутствует ли желание

контролировать, которое пытается оформлять и сдерживать дыхание?

Пусть внимание медленно движется по позвоночнику, отмечая любые ощущения покалывания, жара или холода.

Позволив вниманию сосредоточиться на основных ощущениях, какими бы они ни были, исследуйте телесные паттерны этого состояния ума.

Как ум обозначает эти чувства?

Как он описывает для себя это переживание?

Называет ли он его страхом?

Называет ли он его гневом?

Радостью?

Каждое состояние ума обладает своими особыми свойствами. Каковы свойства данного состояния ума?

Пусть внимание миг за миг исследует процесс переживания этого чувства в теле.

Меняются ли эти ощущения?

Переходят ли они из одной области в другую?

Проявлен ли телесный паттерн этого состояния в одной области тела больше, чем в другой?

Возможно, в задней части шеи?

В животе?

Какие ощущения присутствуют в языке? Прикасается ли он к зубам? Или прижат к нёбу? Какая привязанность выражается в этих ощущениях?

Что происходит на макушке головы?

Отмечайте проявления ума в теле в каждой его области.

Исследуя безмолвное присутствие в центре ощущений, изучайте непрерывное течение мыслей, пропускающих из этого безмолвного фона.

Какие голоса раздаются в уме / теле?

Просто прислушайтесь. Не нужно ничего отвечать.

Просто воспринимайте.

Отмечайте интонации этих голосов, их интенсивность.

Пусть внимание ещё сильнее сосредоточится на их восприятии.

Это гневный голос?

Испуганный голос?

Смущённый голос?

Прислушайтесь к его тембру.

Почувствуйте его характер.

Присутствует ли в этом голосе явное намерение?

Каково намерение этого состояния ума / тела, этой эмоции, этой стороны личности?

Лучше или хуже вы чувствуете себя в связи с этим намерением?

Настроено ли оно доброжелательно по отношению к вам? Приближает ли оно вас к вашей истинной природе? Принимает ли оно вас безусловно?

Что может произойти, если наполнить этот ум / тело прощением или любовью? Будут ли они сопротивляться тому, чтобы отпустить своё страдание?

Возможно, это голос, с которым вы хотели бы поговорить? Ведёт ли он нас к цельности или к поражению?

Присутствует ли в этом голосе мудрость или любовь?

Присутствует ли в нём осуждение, сожаление или сомнение?

Просто прислушайтесь к нему.

Просто воспринимайте настоящее мгновение, ничего в него не привнося.

Есть ли у этих чувств своя позиция, призывают ли они вас следовать в определённом направлении?

Где в них любовь?

Где милосердие и доброта?

Где исцеление в том, что они несут?

Теперь пусть внимание погрузится во внутреннее движение этого состояния.

Едина ли эта эмоция или она состоит из многих разных чувств? Проявляется ли в ней единство настроения или она является в непрестанно меняющихся проявлениях?

Возможно, вы заметите разнообразные чувства.

Мгновение гордости, быть может, растворится в мгновении гнева.

Мгновение агрессии растворится в миге жалости к себе.

Мгновение осуждения растворится в беспомощности.

Каждое чувство тает, постоянно переходит из одного состояния в другое.

Начните сосредоточиваться на самом процессе, а не только на его содержании.

Отмечайте качество изменения внутри внешне устойчивого состояния.

Сосредоточьтесь на внутреннем движении.

Подобно микроскопу, который тонко настраивается на всё новые и новые уровни того, что внешне кажется устойчивым, проникая под многочисленные мелкие трещинки и пятна на поверхности, чтобы изучить её глубинную молекулярную структуру, пусть ваше внимание приступит к бдительному анализу отдельных

элементов, которые составляют течение этого переживания. Наблюдайте за многочисленными крошечными мыслями и ощущениями, которые образуют молекулярную сеть этого состояния.

Отмечайте, что эти состояния, которые мы принимаем так близко к сердцу, обладают безличным характером.

Отмечайте, как они настаивают на своей реальности и утверждают, что будут длиться вечно, несмотря на то, что непрестанно изменяются.

Отмечайте внутри себя это качество повторяемости.

Отмечайте, как каждый голос, каждое ощущение, каждое чувство естественным образом растворяется в следующем ощущении.

Созерцайте, как естественно завершается каждая мысль.

Созерцайте спонтанное возникновение каждой новой мысли.

Наблюдайте за появлением следующего голоса, следующего чувства.

Созерцайте каждое состояние ума / тела в его течении, созерцайте, как одно состояние растворяется в другом.

Наблюдайте за непрестанным развёртыванием этого «сценария».

Созерцайте самопроизвольное возникновение каждого состояния.

Непрестанное их появление и угасание.

Созерцайте непрекращающееся рождение и смерть мыслей.

Созерцайте, как жизнь непрестанно течёт сама по себе.

Наблюдайте, как «думаются» мысли.

Отмечайте, как «чувствуются» чувства.

Дайте немного больше пространства этим вечно изменчивым ощущениям и мыслям, чуть больше места, чтобы они могли проявиться в расслабленности тела и открытости сердца.

Пусть дыхание свободно проникает в живот.

В груди нет напряжений.

Горло открыто.

Язык расслаблен и спокойно лежит во рту.

Просто воспринимайте настоящее мгновение таким, какое оно есть, без малейшей привязанности или отчуждения.

Оставьте всё так, как есть.

Не пытайтесь кем-то быть.

Пусть останется лишь милосердное пространство исследования, в котором миг за мигом протекает этот процесс.

Всё, что раньше казалось чрезвычайно устойчивым, воспринимается как постоянный поток изменений.

Не формируйте текущего мгновения, просто принимайте его.

Созерцайте всё, что присутствует в этом текучем процессе, с полной открытостью наблюдая за тем, что в нём есть.

Позвольте каждому мигу переживания беспрепятственно возникать в просторе внимания. Позвольте ему пребывать во внимании, каждый миг проявляясь в обширном просторе.

Созерцайте появление и исчезновение мыслей в просторе ума.

Пусть ощущения возникают и растворяются в расслабленности тела.

Открывайтесь.

Сидя с расслабленным животом, отмечайте малейшую скованность.

Спокойное дыхание окутывает собой малейшее напряжение.

Принимайте.

Наблюдайте.

Позвольте ощущениям возникать.

И уходить.

Вмещайте в себя всё.

Этот миг — возможность для исцеления.

Происходящее теперь, сама жизнь — драгоценна и проживается во всей полноте.

---

## КАЧЕСТВА ИСЦЕЛЕНИЯ

---

Всякое содержимое ума устаревает через миг после его восприятия. Поэтому, проникая в природу ума, какой она является в настоящем, мы начинаем жить в новом уме. Жить в настоящем мгновении — значит постоянно начинать жить заново. Всякая мысль устаревает к тому моменту, когда мы осознаем следующую мысль. Препятствием является даже привязанность к пониманиям, обретённым в прошлом. Когда мы не держимся за прошлое как за «себя», но видим его как ум, мы живём в самом центре бытия и исцеления. Тогда мы живём, не имея неразрешённых проблем, «не оставляя следов», по выражению одного учителя. Всё, что препятствует исцелению, исчезает в мгновении чистого внимания, понимающего, что препятствия слишком непостоянны, это мимолётные явления, что возникают и исчезают в просторе бытия. Ничто не тянет нас назад, в прошлое, и не выбрасывает нас в будущее. В настоящем мы обретаем всё, к чему стремились.

Мы наблюдаем за тем, как наше сопротивление, наше отрицание, стремление изменить происходящее заставляют нас фильтровать и воспринимать каждое

мгновение, каждое восприятие, каждый вкус, каждое прикосновение, звук, запах — как бы пропуская через психическое сито. Это полунепроницаемая мембрана восприятия, наш способ видения мира, стремление контролировать неконтролируемое и придавать ему форму, которое с неуверенностью воспринимает каждый жизненный поворот событий — с трепетом и неполной открытостью к бытию. Каждое наше восприятие проходит через этот избирательный «редукционный клапан», который пропускает только достаточно мелкие и не представляющие угрозы частицы, чтобы обеспечить себе безопасность и взаимодействовать с жизнью с позиции старого ума. А это значит, что мы принуждаем реальность соответствовать мечте, искажая и меняя её по своему образу и подобию.

Исследуя восприятия, следует сосредоточиться на этом фильтре, этом сопротивлении жизни, этом настойчивом стремлении к тому, чтобы всё было так, как мы представляем в своём воображении. Так мы начинаем замечать, что всегда отворачиваемся от непосредственного восприятия момента, от неисследованной территории своей жизни, от горнила трансформаций. Мы начинаем понимать, что очень многое не позволяет нам полноценно исцелиться и заставляет жить с таким чувством, будто нас прижали к стенке. Мы далеко уходим от жизни, чтобы обрести «свой взгляд на вещи»; благодаря этому всё кажется настолько далёким, «исчезающим на горизонте», как если бы оно было совершенно незначительным и не представляющим угрозы. Мы замечаем, что очень редко приближаемся к жизни настолько, чтобы увидеть поры и пятна на её лице,

обращённом к нам издалека. Мы отдаляемся от самого восприятия и заменяем таковость этого мгновения, стремительную пульсацию жизни мыслями о прошлом. Мы промениваем непосредственный опыт на бессознательные мечтания. Наше исцеление, как размытый мираж, поблёскивает в обширной пустыне наших страхов и неприятия. Исцеление означает, что мы вплотную прижимаемся лицом к линзе восприятия, чтобы полноценно войти в жизнь, — с широко открытыми глазами, чутким слухом, открытыми телом и умом, постигая невообразимый простор и ясность, в которых купаются все искажения и которая исцеляет нас, возвращая к нашей изначальной природе.

Когда во время медитации я увидел, как умирают мои дети, я стал осознавать, что любая привязанность, даже малейшее цепляние за тончайшую мысль, пронёсшуюся в уме, является невыносимым страданием. Я кое-что осознал, и касалось это не просто природы «моего ума», но природы ума вообще. Любая привязанность к прошлому, даже к содержимому только что минувшего мига — будь оно приятным или болезненным, была удушающей по сравнению с открытостью, возникающей в единомоментном, пробуждённом принятии настоящего.

Итак, теперь ясно, что речь не просто о «преображении препятствий», не просто о направлении демонов на «путь истинный», но о подлинном вступлении в пространство, где они пребывают. К примеру, хотя исследование сомнений возвращает уверенность, не следует привязываться даже к уверенности, необходимо пребывать в процессе, частью которого являются все эти

состояния. Это вступление в неопределимость, хотя можно видеть, как определения парят внутри этого переживания.

Наше страдание заключается в привязанности. Любое страдание, что присутствует в нашей жизни и в нашем уме, является результатом привязанности к стремлению изменить происходящее: сделать так, чтобы чего-то было либо больше, либо меньше. Любая привязанность к чему бы то ни было, даже к идее «непривязанности», — это болезненная тяжесть, соседствующая с чувством безграничной завершённости, которая возникает, когда человек непосредственно вовлекается в текущий миг.

Не так-то просто достичь такого глубокого состояния принятия — того, что, в сущности, является безоценочной открытостью бытию. На пути к обретению более глубокого умения отпускать существует не только необходимость в том, чтобы осознавать препятствия и позволять им раствориться, но и возможность для развития определённых качеств исцеления, позволяющих расчистить путь для более полного присутствия в свободе настоящего.

Когда мы начинаем исследование, мы с открытым сердцем принимаем всё таким, как есть, и входим в тело, как увлечённый ученик входит в класс, чтобы усвоить урок и получить домашнее задание. У нас возникает чувство, что мы — гости в теле, пришедшие на земной уровень, полный противоречий и радости, страдания и восторга, в это царство непостоянства и горя, в школу святых, чтобы обрести исцеление, которого мы так давно жаждали.



Когда мы яснее это осознаём, то понимаем, что исцеление во многих отношениях соотносится с восприятием опыта через сердце. Изучая свои старые способы восприятия, мы поднимаемся над привязанностью к содержимому старого ума и напрямую соприкасаемся с энергией, которая продолжает свободно течь, осознавая, что мыслью в уме движет та же сила, что и звёздами в небе. Тогда исчезает мысль «я есть тело» или даже «я есть процесс», остаётся только сама «естьность», простор, сквозь который протекают всевозможные ментальные события и процессы. Тогда мы выходим за пределы старого или нового, за пределы рождения или смерти, в безвременную, бесформенную, беспредельную природу самого внимания. Мы переживаем свет, порождающий сознание на экране восприятия, и открываем сам акт творения, свою истинную природу.

Тогда любые явления становятся зерном, падающим на мельницу практики. И никакие проявления ума не притягивают нас и не заставляют нас отстраняться. Ничто не является для нас препятствием. Мы учимся сохранять открытость сердца в аду. И всё происходит само собой. Обретя открытость, невзирая на ужасное сопротивление, мы вступаем в сердце мгновения, во всей глубине переживая огромное страдание и сочувственную радость. Сохранять открытость сердца в аду — значит вступать в любовь, не знающую границ. Так мы входим в изначальную реальность, в сущностную взаимосвязанность, существующую за пределами приятного и неприятного, удовольствия и боли.

Многие приступают к этой работе только тогда, когда им ставят смертельный диагноз. Не дожидайтесь момента, когда вам скажут, что осталось жить всего шесть месяцев. Это не та работа, которую нужно откладывать на потом, до времени, когда вам поставят пугающий диагноз или дадут неутешительный прогноз болезни. Это исцеление, которое мы можем обрести прямо сейчас. Вступление в своё сердце — это процесс освобождения от страдания.

Этот процесс выхода за пределы своего страдания заставляет вспомнить историю о восьми учёных хасидах, которые переводили старинный древнееврейский текст и столкнулись со строчкой: «Страдание — это благодать». Она поставила их в тупик: совершенно открыто они стали обсуждать тот факт, что, хотя они много раз слышали этот текст, им не удавалось осмыслить его по существу. «Действительно, как страдание может быть благодатью?» Ни одного из переводчиков не устраивали стандартные переводы этой примечательной мысли, и они ощущали, что не могут двигаться дальше без более глубокого её понимания. «Как такое может быть?» — спрашивали они друг у друга. Затем один из раввинов предложил: «Прямо за городом живёт калека Ионафан. За свою жизнь он встретился с великими горестями и множеством болезней. Его сын погиб из-за разрушительного наводнения, которое уничтожило его землю и утопило его дом в грязи. Но, хороня своего сына и вычищая землю, что погребла его дом, он стал воздавать хвалу Господу. Через несколько лет его жена серьёзно заболела, поскольку ему едва удавалось вырастить достаточно пищи для

их пропитания. Однако он не перестал воспевать Бога. Затем, когда он сломал ногу, а на врача у него не было денег, так что кость срослась неправильно, и он стал болезненно хромать, Ионафан, казалось, оставался невозмутимым. Даже в этих скудных полях в пору засухи Ионафан непрестанно молился и восхвалял Бога. Если кто-нибудь и знает, как страдание может быть благодатью, то он — тот человек, которого стоит об этом спросить. Он беспросветно беден и пережил большие несчастья, но, кажется, его душа пребывает в мире». Итак, восемь раввинов отправились на пребывающую в запустении ферму Ионафана и его жены. Ионафан ожидал их на крыльце и пригласил разделить с ним скромный ужин. Конечно, раввины заколебались, заметив, что он был очень беден и при этом так щедро принимает их, и это вывело разговор к причине их визита. Они рассказали Ионафану о затруднениях, с которыми столкнулись при необходимости доходчиво перевести слова: «Страдание — это благодать». Им показалось, что из всех знакомых им людей он один способен был прояснить значение этих слов, ведь, казалось, несмотря на все несчастья, его сердце не стало более закрытым. «Ионафан, ты потерял своего ребёнка и свою ферму, ты и твоя жена больны, как при этом ты всё же можешь восхвалять Господа? Как ты понял, что страдание может быть благодатью?» На это Ионафан робко ответил: «Очень сожалею, что вы проделали такой длинный путь, и я не могу вам помочь. Я не тот человек, который мог бы ответить на ваш вопрос. Я не страдаю».

Из всех людей, которых мы знаем, те, кто глубже всего впустил в себя исцеление, рассказывали, что ощуща-

ют любовь, исходящую из области болезни. Теперь они не просто направляли любовь в эту область, но стали испытывать любовь каждый раз, когда их внимание соприкасалось с этой областью. Болезнь стала зеркалом их сердца. Глубоко взглядевшись в свои собственные боль и страх, они обнаружили океан любви, лежащий прямо за гранью сомнения и тревоги, прямо за границей ума. Хотя поначалу им пришлось развить более глубокую способность к сосредоточению, чтобы обойти препятствия и наполнить болезнь любовью, каким-то образом эта любовь уничтожила саму потребность в любви, и осталась только сама любовь. Болезнь для этих людей стала хранилищем их любящей доброты. Их отношение к болезни стало отражением их сострадания по отношению к самим себе. Они приблизились к сущности, выходящей за пределы как ума, так и тела, радостно играющей в пространстве беспредельной тайны. Благодаря своему исцелению они смогли открыться тому, что выходит за пределы боли и болезни, ума и тела, жизни и смерти. Они поднялись над «кем-то», кто переживает исцеление, или «кем-то», кто пребывает в медитации, к переживанию как таковому, к просторной лёгкости, в которой медитирующий отсутствует и есть лишь самопроизвольно движущаяся медитация. Они вошли в простор, который в дзен-буддизме может называться «не-умом», бесформенным вниманием, которое бесстрастно наблюдает за сотворением творения. Это «я-естьность», проявляющаяся всюду единомоментно, безграничность, само бытие, сущностная природа, лежащая в основе всего. Так они снова припомнили, что «не-ум» — это полнота сердца.

## Медитация на отпускание

*(Из книги «Кто умирает?»)*

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Позвольте вниманию сосредоточиться на дыхании.

Не на мысли о дыхании, но на непосредственном ощущении дыхания, на его естественном начале и завершении.

Пусть внимание направится напрямую к самим ощущениям, которые возникают, когда дыхание входит в ноздри и выходит из них.

Пусть внимание будет мягким и открытым, прикасаясь к каждому дыханию без малейшего намерения его изменить.

Ощущайте естественные приливы и отливы дыхания, его появление и угасание.

Не пытайтесь контролировать или менять его. Просто наблюдайте.

Откройтесь для восприятия всех изменчивых ощущений, которые каждый миг сопровождают дыхание.

Пусть дыхание течёт свободно. Не комментируйте его. Не пытайтесь каким-либо образом его контролировать. Пусть дыхание будет таким, какое оно есть. Если вы дышите медленно, дышите медленно. Если дыхание глубокое, пусть оно будет глубоким. Если оно поверхностное, пусть будет поверхностным. Позвольте вниманию воспринимать ощущения, миг за мигом, в каждом вдохе и каждом выдохе.

Пусть дыхание будет совершенно естественным и свободным. Никак не ограниченным со стороны ума.

Пусть дыхание просто присутствует в своём свободном течении. Пусть ощущения каждый миг возникают в обширном просторе внимания.

Если вы замечаете, что ум пытается оформлять дыхание, контролировать его хотя бы в чём-то, просто наблюдайте за этой склонностью и не препятствуйте свободному течению дыхания. Никакой привязанности. Никакого контроля.

Полностью отпустите контроль над дыханием. Пусть тело дышит само по себе. Не вмешивайтесь в этот тонкий поток.

Пусть присутствует только внимание. Обширное и просторное, будто небеса.

Ощущения, связанные с дыханием, возникают и растворяются в этой открытости. Не за что держаться. Только лишь дыхание в своём естественном течении.

Каждый вдох уникален. Ощущения меняются каждый миг.

В теле, в безграничном внимании возникают и исчезают другие ощущения. Руки сложены на коленях. Ягодицы касаются подушки. Каждый миг ощущения свободно присутствуют в поле внимания. Каждый миг переживания остаётся таким, какой он есть. Нет нужды в каких-либо обозначениях. Нет необходимости во что-либо вмешиваться.

Не называйте переживание, просто напрямую соприкасайтесь с ним. Просто бытие, переживаемое в обширности внимания.

Ощущения дыхания. Ощущения в теле. Они свободно пребывают во внимании. Не привязывайтесь к дыханию. Не создавайте образа тела. Пусть мгновения

переживания просто появляются и исчезают в этом просторе.

Отмечайте, как возникают мысли. Комментарии, воспоминания, размышления. Каждая мысль — как пузырь, проходящий сквозь обширный простор ума. Существующий лишь мгновение. Снова растворяющийся в потоке. Нет нужды в контроле. Есть лишь обширный, открытый поток изменений. Есть лишь процесс, развивающийся каждое мгновение.

Мысли текут сами по себе. Ничего не отвергайте. Ничего не прибавляйте. Совершенно откажитесь от всякого контроля. Просто позвольте всему происходить естественным образом, вспыхивая и угасая в просторе бытия.

Дайте свободу телу. Пусть ощущения свободно пребывают в обширном пространстве. Отпустите ум. Мысли. Чувства, что возникают и растворяются. Не нужно ни за что держаться.

Не нужно ничего делать: просто будьте. Пребывайте в покое. Войдите в обширную безграничность внимания.

Воспринимайте мысли, которые вы «имеете» или за которые вы «ответственны», и сам ум просто как пузыри, проплывающие в пространстве мышления. Мысли обо «мне» и «моём» возникают и исчезают. Миг за мигом. Позвольте им возникать и уходить.

Нет того, кем нужно быть. Нет того, что нужно делать или куда идти. Есть лишь настоящее. Лишь именно этот миг.

Дайте своему телу свободу. Отпустите ум. Переживайте совершенно свободное течение бытия. Нет

ни малейшей нужды в помощи или контроле. Не давайте оценок. Не вмешивайтесь в процесс. Есть лишь поток и изменения.

Сохраняйте безмолвие и знание.

Раз и навсегда полностью откажитесь от контроля. Отпустите страх и сомнение. Пусть каждое явление пребывает в своей собственной природе.

Растворитесь в обширном просторе внимания. Нет тела. Нет ума. Только мысли. Только чувства. Только ощущения. Пузыри, проплывающие сквозь бескрайнее пространство.

Момент мысли. Восприятия звука. Воспоминания. Страх. Подобно волнам, они на мгновение возникают и снова растворяются в океане бытия. В обширности вашей истинной природы.

Нет того, кем нужно быть. Нет того, что нужно делать.

Пусть каждый миг течёт свободно.

Отсутствует всякое сопротивление. Пусть ветер продувает вас насквозь.

Нет того, кем нужно быть, — лишь этот миг. Этого мгновения достаточно.

Нет места, куда нужно идти, — лишь сейчас. Лишь здесь.

Нет того, что нужно делать, — только бытие.

Ни за что не держась, мы пребываем повсюду.

## ОТНОШЕНИЯ КАК ИСЦЕЛЕНИЕ

Когда в конце семидесятых годов мы познакомилась с Ондrea на одном семинаре, который я проводил, она уже прошла через две операции по удалению раковых опухолей. Она пришла на семинар в качестве участницы с целью расширить своё понимание смерти и подготовиться к ней. С тех пор мы вместе. Во время первой операции ей удалили матку и шейку матки. Вторая операция проводилась на мочевом пузыре. В ходе обоих медицинских вмешательств были удалены злокачественные опухоли.

Хотя когда мы стали встречаться, я обещал, что сделаю всё возможное, чтобы быть с ней рядом в момент её смерти, наши отношения так быстро стали обретать глубину, что вскоре мы вышли за рамки смерти. Между нами возникло нечто настолько ценное, что в это хотелось вложить всю свою энергию: отношения, дарующие исцеление.

Именно тогда, когда Ондrea занималась исцелением области низа живота, где возникла её раковая опухоль, мы ощутили вдохновение, чтобы создать медитацию, работающую с этой областью, и факт этот не является случайным совпадением. Стоит сказать,

что, когда она первый раз опробовала эту медитацию, впервые за девять лет у неё произошла овуляция.

Мы ощутили в энергиях друг друга потенциал для обретения целостности. Каждый из нас был идеальным зеркалом, отражающим привязанности другого, а также возможностью открыться навстречу любви и жизни.

Наша клятва при заключении брака звучала так:

«Я дарую тебе свой страх, невежество и старые привязанности, чтобы разделить их в пустотности и любви.

Я дарую тебе течение моего изменчивого ума — чтобы вместе расти, раскрывая живую истину каждого мига, которому мы можем открыться.

Я дарую тебе любовь своего сердца и верность, чтобы они помогли нам перейти на другой берег.

С этой клятвой моя жизнь полностью преобразуется, чтобы мы вместе могли трудиться ради соединения с Богом, чтобы мы могли обрести любовь, выходящую за пределы формы».

В первые несколько лет основной темой нашего исследования было исцеление. Прежние представления о том, что значит исцелиться, отпадали одно за другим. Исцеление перестало быть всего лишь чем-то, что происходит с человеком, — как при посещении врача или целителя. Больше не было речи о том, чтобы

«быть исцелённым»; вместо этого мы вступили на путь углубления осознанности, чтобы получить опыт «исцеления в бытии». В каком-то смысле мы исцелялись уже не ради самих себя, но ради единства всех существ. Можно сказать, что наша практика перестала быть эгоцентричной, и с каждым новым уровнем углубления осознанности и исцеления возможность такого единства становилась всё более ощутимой — благодаря всё более ясному переживанию неопределимой взаимосвязи всего со всем, ощущаемой в области живота. А также преданному принятию страданий другого в единство наших сердец.

В эти первые годы, конечно же, имела место игра умов, которые знакомились друг с другом и с самими собой, но с каждым разом мы всё глубже открывались исцелению, анализируя старые способы восприятия и избавляясь от них. Даже в периоды замутнённости ума над подобным непониманием царила извечная, явно ощутимая сопричастность и преданность, которая всегда напоминала нам о том, что нужно выйти за пределы разделённого ума к исцеляющему сердцу. Временами трудно было сказать, кто мы — пилигримы в паломничестве или клоуны в цирке, однако наш следующий шаг всегда был одним и тем же: мы открывались любви, становились милосерднее и осознаннее, насколько возможно, сбрасывали груз со своих плеч, постепенно облегчая свою ношу, исцеляясь.

Силу исцеляющих отношений можно воспринимать как аналог практики триангуляции из области радиоэлектроники. Когда возникают трудности с нахождением неизвестного источника радиоволн, чтобы

вычислить расстояние, достаточно одного приёмника, однако для определения точного местоположения источника требуется два приёмника. Необходимо настроиться на источник под двумя разными углами, чтобы обнаружить его расположение. В каком-то смысле мы с Ондреа использовали отношения, как инструмент, позволяющий методом триангуляции обнаружить тайну, неизведанное, раскрыть процесс, из которого всё возникает, и пространство, в котором всё растворяется. Стоит сказать, что во многом эта книга об исцелении раскрывает процесс нашего обучения, который мы озвучиваем вслух по мере того, как нащупываем дорогу к свету. Многие из этих материалов являются результатом работы нашего ума и тела, которая была необходима на определённом этапе. Эти техники использовались при работе с раком Ондреа и моим врождённым заболеванием позвоночника.

Спустя примерно два года после нашего знакомства один мой очень близкий друг, человек, обладающий большим авторитетом в области восточной медицины, сообщил Ондреа, что существует большая вероятность того, что она умрёт в течение следующих шести месяцев. Он является экспертом в области акупунктуры, и мы определённо обратились бы к нему как к врачу, не живи он в тысяче километров от нас. Тем не менее он отметил на её теле различные акупунктурные точки, которые, как он считал, необходимо регулярно стимулировать, чтобы её организм мог трансформироваться и исцелиться. Хотя до этого я никогда не занимался акупунктурой, он дал мне набор игл и сказал: «Я предпочёл бы поступить иначе, но если учесть, насколько

серьёзна ситуация, вам, в сущности, нечего терять. Просто будь нежен и, прикасаясь к ней, доверяйся внутреннему чутью».

В течение следующего года по меньшей мере трижды в неделю я вводил иглы в самые чувствительные места на спине, коленях и животе Ондреа, надеясь, что благодаря этому области, нуждающиеся в исцелении, наполнятся энергией. Порой сеансы проходили очень гладко, и она тут же ощущала прилив жизненных сил. Однако временами она вздрагивала и вскрикивала от боли, поскольку моя неопытность и неумелое обращение с иглами вызывало вспышку жгучей боли в её теле. Это была одна из самых странных ситуаций, в которых я оказывался, — я причинял боль человеку, которого я больше всего на свете хотел избавить от боли. Это был невероятный урок, научивший смиряться с беспомощностью, способствовавший углублению доверия, полного открытого неведения, и преданности. Я причинял страдания, чтобы избавиться от них. Мы доверились, по выражению одного учителя, «боли, кладущей конец боли» — готовности на физическом уровне пережить то, что в ходе исследования ума, зачастую полного боли, проявляется как готовность открыться укоренившемуся страданию, чтобы наполнить его милосердным светом исцеляющего сознания. Мы отнюдь не следовали принципу «*no pain, no gain*» (без боли не будет достижений); мы с чуткостью применяли на физическом уровне те учения, которые очень часто оказывались целительными при растворении боли на уровне ума. Осознавая, что обыкновенно мы находимся в ловушке боли, которая

увековечивает боль, мы приняли сознательное решение напрямую взаимодействовать с препятствиями, закрепляющими страдание. Слои за слоями разоблачая старые привязанности, мы ощутили, как больно разжимать давно сжатый кулак, позволяя ладони снова обрести естественную раскрытость. Мы разоблачали боль в уме / теле, чтобы исцелиться в сердце мудрости, в сердце милосердия и осознанности. Чутко прислушиваясь, чтобы понять, какой следующий шаг разумно будет совершить.

Иногда я вскрикивал вместе с ней, когда провоцировал уже введённую иглу или вводил другую иглу глубже. Порой дети заходили в спальню и видели, как Ондреа лежит на животе, а из её спины торчит десяток игл, подобно иголкам ежа, и, вздрогнув, быстро покидали комнату. Но, даже невзирая на отвращение к боли, временами они просто сидели в спальне и болтали — какая-то глубинная часть их души доверяла любви, наполнявшей это место.

Потребность в полной самоотдаче и вере в то, что процесс сам выведет нас в нужном направлении, стала серьёзным элементом йоги нашего исцеления. Это был постоянный «тригонометрический» поиск источника — бессмертного. Это было удивительное время.

Теперь, спустя годы после завершения того периода «небес / ада», организм Ондреа освободился от рака и токсинов, которые всерьёз угрожали его существованию. Оглядываясь назад на то время, мы едва ли можем сказать, что вызвало исцеление: акупунктура или сила любви, которой мы делились друг с другом. Или, возможно, свою роль сыграло и то и другое в сочетании

со способностью Ондреа — которую она постоянно углубляла — принимать от других ту помощь, которую она часто оказывала с юношеских лет, заботясь о страдающих людях из местных больниц и домов инвалидов.

Если вы спросите нас теперь, спустя десять лет после того, как Ондреа в последний раз поставили диагноз «рак», как ей удалось избавить свой организм от этого заболевания, мы оба сможем только пожать плечами. Однако, по всей видимости, гармония ума / тела восстановилась благодаря сочетанию любви и подходящих приёмов глубокого сосредоточения сострадательного внимания на области, нуждающейся в исцелении, — это не борьба против смерти, но принятие того ценного, что нам предлагается.

В наше время существует активно развивающаяся школа мысли, исследующая глубинный потенциал семьи и отношений, связанный с телесным исцелением. Если человек в силах наполнять любовью свою собственную болезнь и страдание, то, представьте, насколько более мощным может стать этот процесс, когда другие люди тоже будут направлять своё внимание и милосердие в эту область, нуждающуюся в исцелении. Представьте, какой сильный эффект может оказать сосредоточение нескольких умов и сердец на болезни, от которой страдает организм близкого им человека. Каждый из них будет искать положение источника с помощью метода триангуляции. В семье, маленькой или большой, как и в отношениях двоих, заложен колоссальный потенциал для исцеления. Двое обретают Единого, соединяясь.

## Исцеляющая парная медитация

[Проигрывается в записи  
или читается третьим человеком]

Заняв удобную позу, сядьте напротив вашего партнёра, чтобы ваши взгляды могли спокойно встретиться.

Теперь ненадолго закройте ваши глаза.

Уловите весь свет, что есть во тьме под закрытыми веками.

Расслабив глаза, откройте их и естественно направьте взгляд на другого человека.

Пусть ваши взгляды встретятся.

Пусть тот из вас, кто дарит другому исцеление, выразит в своём взгляде намерение своего сердца.

Позвольте всей любви, которую вы чувствуете, всей заботе, которая в вас есть, наполнить ваш взгляд.

Не смотрите «коровьими глазами». Не пытайтесь сделать так, чтобы ваш взор казался любящим; просто позвольте любви просвечивать в вашем зоре.

Помните, что смотрите в глаза человеку, который порой испытывал невыносимое страдание и временами просто не в состоянии его выносить, и позвольте сердцу через спокойный взгляд прикоснуться к боли этого близкого вам человека.

Глядя прямо в глаза тому, кто тоже жаждет любви, направьте в его ум любящую доброту.

Прикасайтесь к каждому возникающему состоянию ума — страху, рефлексии или сомнению — с глубокой добротой и милосердием. Воспринимайте каждое состояние ума как кадры, проносящиеся перед его глазами.



Наполняйте чувством прощения каждую изменчивую мысль и чувство, встречая их одно за другим с любовью и исцеляющей осознанностью.

Пусть мгновение страха, который испытывает ваш партнёр, пребывает в вашем стремлении к его благополучию.

Тот из вас, кто открывается для принятия исцеления, пусть просто впустит в себя эту любовь. Отпустите своё чувство неполноценности. Отпустите свой страх быть любимым.

Расслабьтесь и примите это исцеление. Освободитесь от того, что препятствует любви, исцелению, откройтесь для них.

Разделите друг с другом любовь в этом мгновении.

Два сердца, пребывающие в круге исцеления. Одно является источником любви, даёт ей возможность проявляться. Другое принимает любовь, позволяя ей глубоко наполнять любую область ума / тела, где есть привязанность или страдание.

Один человек направляет энергию исцеления другому. Позвольте вашим сердцам соприкоснуться через спокойный взгляд, пусть сердца будут соединены целительным договором. Пусть в этом процессе каждый из вас исцеляется.

Один отдаёт любовь. Другой направляет её в неисцелённые области. Оба исцеляются.

Отслеживайте любые проявления напряжённости в глазах. Не пытайтесь не моргать — не нужно прищуривания — пусть один взгляд встретит другой в этом совместном исцелении.

Расслабьтесь...

Не пытайтесь изображать любовь, просто позволяйте ей спонтанно проявляться.

Не будьте «кем-то», кто отдаёт любовь, или кем-то, кто исцеляется, мы выходим за пределы разделённости нашего воображаемого «я», чтобы войти в исцеляющее сердце.

Позвольте себе любить. Позвольте себе принимать любовь.

Отмечайте, как каждая мысль создаёт непрозрачность, покрывало перед глазами.

Отмечайте, что вызывает разделение между вами, что позволяет восстановить связь.

Расслабьтесь...

Позвольте отдавать любовь.

Позвольте себе с чуткостью принимать любовь.

Почувствуйте, как всё ваше тело купается в любящем взгляде.

Ощутите, как тело наполняется любовью другого человека.

Позвольте его взору, его любви прикоснуться к той области внутри вас, которая нуждается в исцелении.

Ощутите, как свет в глазах вашего партнёра заполняет пустоты в уме / теле, жаждущие целостности.

Пусть его любовь растворит защиты вашего сердца. Вдыхайте его любовь в своё открытое сердце.

Пусть любовь будет подобна компрессу, снимающему беспокойство ума и тела. Ощутите покалывание, что распространяется по исцеляющейся области.

Впустите в себя свет, исходящий от вашего партнёра.

Наполните область, нуждающуюся в исцелении, его любящей добротой и прощением. Ощутите гудение, вибрацию в её центре.

Ощутите, как его взгляд устранил привязанности из тела / ума.

Пусть человек, направляющий исцеление, не стремится избавить другого от боли, но просто направляет в его сторону любовь, которая растворяет сомнение и напряжение, и даёт завершённость.

Пусть любовь совершит чудо исцеления. Пусть ваше внимание прикоснётся к болезненным областям в теле или в уме другого человека с такой любовью, с какой вы могли бы относиться к своему единственному ребёнку.

Почувствуйте, как эта любовь уносит болезненные ощущения, отпустите их.

Почувствуйте, как смутное онемение или давняя боль в этой области уступают место сиянию.

Теперь закройте глаза.

Просто ощущайте энергию, сосредоточенную в теле. Пусть тот из вас, кто болеет, взглянет в эту область, увидит, как она очищается, просветляется и раскрывается.

Пусть тот, кто направляет эту энергию, всматривается в тело близкого человека с ясностью и любящей добротой, раскрывая и расслабляя области, где присутствуют неприятные ощущения или боль.

Позвольте себе ощущать наполненность, пустоту, страх, отсутствие страха — всё, что возникает в поле внимания.

Взаимосвязь друг с другом. Страх взаимосвязи. Всё, что есть. Ощущайте всё.

\*

А теперь поменяйтесь ролями, продолжая делиться исцелением, пусть тот, кто прежде принимал любовь в травмированную область, теперь направляет её другому, всем сердцем выражая эту любовь в своём взоре.

А тот, кто прежде отдавал любовь, теперь пусть станет принимать её, превратится в свободную открытость, которая вбирает в себя исцеление.

Принимайте любовь умом и телом. Пусть всякая разделённость растворится в сердце.

Не проявляйте насилия. Не вглядывайтесь, но глядите, смотрите.

Позвольте себе принять любовь. Освободитесь от чувства неполноценности. Отпустите всякое смущение, впуская эту любовь во всей её глубине в разделённый ум, что погружается в исцеляющее сердце.

Пусть каждый из вас иногда заблуждается, испытывает гнев или страх, вам всё же доступен огромный ресурс любви. Перед вами раскинулся безбрежный океан любви, который нужно лишь воспринять, — просто любить, просто быть.

Мостом через пропасть отдельного существования служит любовь.

Вдыхайте её через взгляд в своё тело, наполняющееся исцелением.

Вдыхайте её в сердцевину болезненных ощущений. Расслабляйтесь...

Пусть огромная энергия заботы проникает через врата взгляда в сердце другого человека, неся с собой милосердную осознанность и любящую доброту, что озаряет даже самые тёмные закоулки ума / тела.

С чуткостью и добротой углубляйте благодать, возникающую между вами.

Исцеляйте мир изнутри.

Отмечайте моменты отдачи и принятия этой любви.

Замечайте, что ей препятствует. В один миг любовь присутствует, в следующий — мы уходим в мысли.

Знайте, что смотрите в глаза Бога, в глаза Богини, в глаза всех святых мужчин и женщин, когда-либо живших на земле; они принимают вас в своё сердце, их спокойный взгляд отражает вашу боль. Это боль, единая для всех нас.

Когда наши взгляды встречаются, мы видим, что нет того, кто исцеляет, и того, кто исцеляется, — в сердце, открытом для всех, есть лишь исцеление нашего общего страдания.

Расслабляйтесь...

Дышите из сердца, наполняя этим дыханием свою боль. Дышите, наполняясь исцелением.

Все мы здесь, «без всякого различия», исцеляемся от того, что нас разделяет, в космическом сердце, едином для всех.

Наблюдайте, как любовь может наполнять тело и мир исцелением.

Закройте свои глаза. Пусть они отдохнут.

Расслабляйтесь...

Почувствуйте это тело и этот ум, которые отдают и принимают. Почувствуйте, как исцеляется это всеобщее единое тело.

Теперь откройте глаза и посмотрите в глаза вашему партнёру, не прилагая ни малейших усилий, чтобы

принимать или отдавать. Пусть любовь просто пребывает в вас.

Нет существ, ощущающих любовь, — только бытие, которое и есть любовь.

Лишь бытие. Бытие, которому мы все причастны.

Теперь протяните руку и возьмите за руку человека, сидящего напротив вас, и закройте глаза. Просто ощущайте его присутствие.

Просто позвольте взаимному исцелению углубляться, выходя за пределы нашего видимого, визуального образа. За пределы масок, страдания, разделённости.

Ощущайте лишь сопричастность друг другу в бытии, которое являет себя каждое мгновение.

Пусть будет лишь принятие. Лишь двое в их единстве.

Всё в единстве.

Отмечайте то, что позволяет вам совместно пребывать в исцелении. Отмечайте также то, что ограничивает или обуславливает его. Ничего не меняйте, просто ощущайте то, что есть сейчас. Просто присутствуйте.

Расслабляйтесь...

Через ладони вбирайте в себя исцеление, исходящее от партнёра. Ощущайте его как покалывание, как присутствие, которое поднимается по вашим рукам и проникает в сердце.

Пусть оно исходит из вашего сердца и наполняет собой всё тело / весь мир.

Почувствуйте, как оно наполняет область привязанности или болезни, и позвольте этой области исцелиться.

Впустите в себя исцеление. Почувствуйте, как оно наполняет эту область, — подобно чистой воде, наполняющей горное озеро.

Ощутите очистительную прохладу.

Почувствуйте тепло активного исцеления — вибрирующие волны доброты и милосердия, которые уносят привязанность и боль.

Пусть сердце вашего партнёра погрузится в ваше тело и ум. Почувствуйте его дыхание в самом центре своей боли.

Почувствуйте, как ваше сердце очищается и проясняется благодаря этой энергии.

С каждым мигом всё глубже открывайтесь любви, которая проявляется и которую вы даёте друг другу.

Расслабляйтесь...

Когда почувствуете, что готовы, откройте глаза.

Просто ощущайте присутствие этого единого тела, наполняющегося исцелением.

Снова взгляните в глаза своему партнёру, пребывая в пространстве исцеления, и потратьте немного времени на то, чтобы поделиться друг с другом переживаниями, которые могли иметь место на определённом уровне. Делитесь опытом искренне — не так, как вы хотели бы всё видеть, но так, как всё было на самом деле. Что позволило вам открыться, чтобы отдавать и принимать любовь? Что препятствовало открытости?

Просто созерцайте истину вместе, разделяя тайну исцеления.

---

## ЖИЗНЬ В ЛАБОРАТОРИИ

---

**Х**отя мы вели речь о работе над серьёзными нарушениями и препятствиями в уме и теле, лишь применяя эти техники к незначительным страданиям и препятствиям, мы развиваем уверенность. Многие, возможно, взялись за чтение этой книги в поисках средства, которое поможет им исцелиться от серьёзного телесного недуга, скажем, рака или болезни сердца, а также от серьёзных препятствий в уме — страха или сомнения в себе. Однако только когда мы взаимодействуем с меньшей болью, с нашим повседневным горем, привычным разочарованием, мы начинаем осознавать силу милосердия и внимания, мягкости и принятия. Постепенно, обретая более глубокое намерение выходить за пределы очевидного, мы напрямую соприкасаемся с трудностями, воспринимая их как призыв к внимательности, чтобы ощущать более полную сопричастность своей жизни.

Некоторые из этих техник существуют уже тысячи лет. Другие были разработаны за последние несколько лет исследований. По мере того как наше понимание исцеления углублялось, мы с Ондреа стали воспринимать свои тела в качестве своеобразных лабораторий

для проверки своих предположений. Поскольку мы живём в большом глинобитном доме, который отапливается дровяными печами, время от времени мы можем обжигаться о раскалённый металл, когда перемешиваем угли или добавляем в печь дров. После первой реакции, заставляющей отдернуть руку, мы наполняем любовью обожжённую область; тогда проявляется первичное напряжение, к которому мы относимся с мягкостью, которому мы открываемся с любовью, заботой и готовностью всем сердцем принять обожжённую область. Мы заметили, что ожоги заживали очень быстро, когда мы направляли прощение и любящую доброту на многочисленные ощущения покалывания, возникавшие в этой области. Часто через один-два часа на этом месте оставалась лишь красная отметина, волдыри появлялись редко. И обычно через пару дней поражённая область полностью выздоравливала. Тот факт, что этот процесс принятия явлений, от которых мы обыкновенно отчуждены, действительно воздействует на нас, подтверждается следующим: мы заметили, что если, получив ожог, мы позволяем навязчивым реакциям ума — отстранению и страху — проявляться свободно, не применяя этих техник, то ожог может не заживать неделю или дольше, при этом в поражённой области возникают волдыри и ощутимая боль. Мы чувствовали, будто живём в лаборатории; такая проверка превратилась для нас в своеобразную игру — в одну поражённую область мы направляли любовь, а в другую — нет. Как говорит Кабир, «истинно только то, что мы пережили на собственном опыте».

Мы стали свидетелями того, насколько эффективен этот процесс, во время работы с камнем в почках, вторым за десять лет: он начал расти, но затем, когда мы вместе стали сосредоточиваться на области, причинявшей всё больший дискомфорт, он превратился в мелкий песок, от которого мы легко избавились. И снова мы открывали для себя исцеляющую силу милосердного внимания, когда направляли эту энергию в область воспалённого зуба, больного горла и защемлённого нерва. Поначалу нам казалось, будто исчезновение боли — слишком хороший результат, чтобы быть реальным, что, быть может, в наших действиях есть элемент магии. Однако, продолжая применять эти техники, мы увидели, что настоящая магия и чудо заключаются в способности глубоко сосредоточенного внимания, милосердия и прощения проникать в те области, которые были изолированы из-за нашей привычки отгораживаться; так мы смогли на большей глубине и с большей чуткостью к ним прикоснуться. Мы осознали, что обладаем более глубокой способностью к исцелению ума / тела от ран, которые наносим себе сами, а также от «несчастий» жизни, которые периодически дают о себе знать в форме физической или душевной боли. Это неизменно заставляло нас вспоминать слова учителя дзен Судзуки Роси: «Ничто не происходит вне тебя». Всё пребывает внутри сферы внимания, в возможности более глубокого сострадания.

Однако ожоги или ссадины на руках и зубная боль — не самые сильные страдания, которые может испытывать человек, живя в этом теле. В главе «Отношения как исцеление» мы упоминали о том, как Ондреа удалось

избавиться от рака, совместив эти догадки с подходящими техниками. Однако это была не единственная возможность, когда мы могли экспериментировать с этими методами в «живой лаборатории». Когда мне было девятнадцать лет, обнаружилось, что у меня «врождённая слабость позвоночника». Межпозвоночные диски четвёртого и пятого позвонков поясничного отдела стали разрушаться, когда я учился в колледже, из-за чего мне пришлось вернуться домой для проведения операции. Многие годы после операции я принимал аспирин и меньше двигался, чтобы избавиться от болей в нижней части спины, возникавших время от времени. Несколькими годами позже, когда мне было за сорок, начали разрушаться позвоночные диски шейного отдела, вызывая сильную боль и ещё больше ограничивая мою подвижность. Поначалу моя реакция отражала установки старого ума — я решил принимать лекарства и надеяться, что болезнь не усугубится. Однако это не помогло. Боль усиливалась, болезненными волнами отдаваясь в правой руке. Моя рука начала неметь, время от времени я ощущал в ней покалывание, боль в шее и голове распространилась на правый глаз. К этому времени я приступил к исследованию процессов исцеления, и мне пришлось задаться вопросом: «Стоит ли мне писать книгу об исцелении, если я сам его не обрёл?» Это был начальный этап исследования, когда я ещё полагал, что исцеление локализуется в теле. Однако я продолжал наполнять боль прощением, а не страхом, откликаться на неё состраданием, а не реагировать со злостью, и благодаря этому обрёл новую уверенность в своей способности

исцелять. Когда боль стала уменьшаться, я заметил, что вместо сомнений и чувства собственной слабости во мне рождается более глубокое доверие. Я заметил, что моя шея стала лучше двигаться. Врач нахмурился, посмотрев рентгеновский снимок этой области, но я снова проигнорировал его совет о необходимости операции, чтобы открыться новому незнанию, — ради возможности выйти за пределы того, что, по убеждению других людей, является неизлечимым. Теперь, несколько лет спустя, то, что практически лишало меня дееспособности, лишь временами напоминает о себе. Дальнейшее разрушение позвоночника, по всей видимости, приостановилось, и в течение долгих периодов симптомы никак себя не проявляют, а спина сохраняет былую гибкость. Теперь, когда время от времени возникает боль, она напоминает мне о том, что нужно заново сосредоточить внимание на этой области и посвятить некоторое время медитации, расслабляясь и открываясь исцелению, всегда терпеливо нас ожидающему.

Теперь каждый раз, когда ощущения в этой области усиливаются, это учит меня состраданию и ненасилию, ощущению космической причастности к воплощению. Это даёт мне возможность увлечённо работать в своей «лаборатории» и одновременно исцелять свой ум. Очевидно, в ходе написания этой книги я научился тому, чему должен был научиться.

Мы читаем о «раненом целителе» — человеке, который благодаря страданию учится прекращать страдание и ощущать связь со всеми, кто переживает подобную боль. Боль в позвоночнике научила меня некоторым вещам, связанным с восстановлением

целостности сердца, которая, по всей видимости, не-престанно отражается в теле. Она научила меня расслабляться, чувствуя боль, исследовать непрестанное сопротивление и отчаяние, проявляющиеся в желании избежать определённых вещей. В первый год после появления боли в спине, когда я пытался сторговаться со своими болезненными ощущениями, искал целебные техники, которые могли бы принести облегчение, как будто бросая кусок мяса взбесившейся собаке, чтобы ещё на пару мгновений успокоить её, и почти не анализировал, что делает мои переживания практически невыносимыми, я отправился к одному из своих учителей, чтобы спросить, как мне избавиться от боли. Однако он не пошёл на поводу у моих механизмов избегания; вместо этого он сказал: «Не ищи облегчения, ищи истину!» Сейчас я не могу припомнить других слов, которые столь же сильно продвинули бы наше исследование вперёд.

На пути к обретению целостности все мы — раненые целители, мы обретаем целостность, проникая под поверхность своих мелочных привязанностей. Благодаря исследованию боли мы обретаем такое чувство удовлетворения и целостности, о котором не могли и мечтать. Когда мы живём так, будто находимся в лаборатории, жизнь становится экспериментом по поиску истины.

---

## ПОЛНОЦЕННАЯ ЦЕЛОСТНОСТЬ

---

**Б**ольшинство людей из тех многих сотен, которые на наших глазах восстанавливали целостность, как в процессе исцеления тела, так и исцеляясь в смерти, доверялись какому-то своему собственному, уникальному чутью, которое помогало им нащупывать путь в ситуации своего индивидуального несчастья. В самых успешных случаях исцеления — физического, душевного и духовного — по нашим наблюдениям, у людей словно присутствовало определённое доверие к себе, позволявшее им не зависеть от предписанных методов и приёмов. Всех этих людей отличало одинаковое отношение к неприятным ощущениям — они воспринимали их не как проклятие или наказание, но, скорее, как урок, почти как инициацию.

Очистив восприятие, они прекращали анализировать свою болезнь, задаваться вопросами «Почему?» и «Зачем?», которые удерживают нас на поверхности ума, и непосредственно соприкасались с самим явлением. Они смотрели поверх известных банальностей о причине болезни, чувствуя, что подобные свехупрощения часто бьют мимо цели. Эти люди не принимали исцеление «из вторых рук», но сами непосредственно

в нём участвовали, понимая, что необходимо творчески подойти к делу, чтобы адаптировать избранные методы лечения к их конкретным нуждам.

Хотя им, как и всем нам, давно внушили мифы о происхождении болезней, начиная с мифа о том, что болезнь является Божьей карой, до пугливых объяснений болезни с позиции влияния причинно-следственного закона кармы, действий и их последствий, вплоть до различных — часто неправильно понимаемых — «целостных подходов», которые говорят о бытии в терминах старой психологической привязанности, — эти люди не принимали за Луну палец, указывающий на неё. Они видели, что появление старых цепляний не повод для осуждения, но шанс исцелиться.

Они больше не анализировали болезнь. Замечая старые привязанности, они не страдали из-за того, что эти привязанности являются причинами других явлений, но просто продолжали отпускать всё, что могло проявиться. Они проникали внутрь «затвердевшего внешнего круга мысли», как выразился один пациент, который формировался вокруг болезни, чтобы вынести из него некий урок. Они прекращали думать о своей жизни и непосредственно входили в исцеление. Понимая, насколько глубоко исцеление способно проникнуть в ум и тело, когда перестаёшь жить, задаваясь вопросом «Почему я испытываю гнев?» и спрашивая вместо этого «Что такое гнев?», они обнаружили корень проблемы. Эти люди спрашивали не «Почему я болен?», но «Что такое болезнь?» Не «Почему я испытываю боль?», но «Что такое боль?» Они выросли из таких популярных «холистических» банальностей, как «ты ответствен за свою

болезнь», уточнив это утверждение и раскрыв его более глубокую истину: мы не столько ответственны за свою болезнь, сколько перед своей болезнью.

Они поняли, что чувство ответственности за свою болезнь, вменённое себе чувство вины и пробуждают оценивающий ум. Но если мы ответственны перед своей болью, перед своими ранами, это значит, что мы способны непосредственно с ними взаимодействовать, способны откликаться, а не чувствовать себя вынужденными реагировать. Мысль, что мы ответственны за болезнь, может удерживать нас на поверхности, в старом уме, пробуждая стыд и отчаяние и тем самым препятствуя исцелению. Быть ответственным перед болезнью — значит впускать в себя исцеление, откликаться на болезнь из сердца, а не реагировать на неё из ума.

Я был свидетелем того, как многие люди, полагавшие, будто они ответственны за свою болезнь, умирали в сильных страданиях, чувствуя, что потерпели неудачу в жизни, поскольку не смогли исцелиться. Они чувствовали такое сильное отвращение к себе и всему миру, что едва могли сказать слова прощания или с любовью прикоснуться к чему-либо в окружающем мире. На самом деле они вводили себя в состояние стресса, который препятствует исцелению и усиливает болезненные ощущения, при этом препятствия на пути к сердцу служили для них путеводной нитью к дальнейшим областям. С другой стороны, мы наблюдали немало людей, ощущавших себя ответственными перед своей болезнью, которые умерли с предельно открытым сердцем, явно были способны принимать



мгновение таким, какое оно есть. Чувствуя, какой потенциал скрыт в практике ненасилия, они с чуткостью приняли самих себя и с состраданием сделали следующий шаг. Эти люди относились к своим страданиям без осуждения, но с ненасильственным вниманием, в котором все порождения жизни воспринимались с уважением.

Осуждение возвращает скованность, которая вносит напряжение в исцеление. Милосердие и внимание возвращают мудрость, способную отыскать свой собственный путь из затруднений.

Некоторые люди говорили, что их рак — это гнев, накопившийся в печени, или «урок из прошлой жизни», что это проявление непроработанных привязанностей в застывшей форме (в виде опухолей, к примеру), но на этом они не останавливались. Относясь к болезни с позиции глубокого неведения, они усваивали заложенный в ней урок, что помогало им продвинуться ближе к цели. Они понимали, что полуправда особенно опасна, если «проглатывать» её целиком. Они не пытались удерживать болезнь в рамках разумности и порядка, как бы контролируя её, чтобы поверхностно «понять». Эти люди осознавали, что даже иллюзия того, будто мы знаем истоки болезни, — учитывая все уроки, ради усвоения которых мы пришли в этот мир, также может быть знаком нашей «гордыни всезнания», как выразился один пациент. Помня, что есть множество примеров людей, которые прожили образцовую жизнь, лишённую напряжения и привязанности и которые тем не менее страдали от телесных недугов, такие пациенты ещё глубже открывались неведению.

Один наш друг и врач, на визитной карточке которого — до того, как он заболел раком, значилось «практикующий врач-холист» (англ. *holistic practitioner*), называл многих своих коллег, которые предлагали людям подобную полуправду «полуцелыми» (англ. *half-holes*). По его мнению, необходимо избавиться от всех подобных представлений о причинах болезней, чтобы можно было взаимодействовать с раком напрямую. По его словам, он смог излечиться от своего заболевания, «поднявшись над полуправдой других людей к самому существу проблемы». В поисках исцеления он доверился своей собственной интуиции.

Мне бы хотелось привести некоторые высказывания этого человека, сделанные несколько лет спустя: «Я привык называть себя практикующим врачом-холистом, но нельзя сказать, чтобы я сам был особенно целостным. Я отделял от себя очень многое, так что моя жизнь была раздроблена на множество мелких частей. В офисе я был врачом, но когда я возвращался домой, казалось, я сам нуждаюсь в серьёзном лечении. Я как бы пытался принудить себя к целостности с помощью диет, семинаров и тому подобных вещей. Но всё это я совершал в своей голове. Я постоянно размышлял о том, как я это делаю, вместо того, чтобы просто делать. Затем, когда я заболел раком, представление о том, будто я сам сотворил свою болезнь, будто я довёл себя до этого — то, чему я раньше учил очень многих своих клиентов, заставило меня ощутить почти убийственную беспомощность. Действительно, я чувствовал ответственность за свою болезнь и был очень плохого мнения о себе, поскольку сам не мог излечиться.

Я применял все известные мне методы, чтобы избавиться от заболевания, но всё было без толку. Я участвовал как в личной, так и в групповой терапии. Я участвовал в семинарах по повышению уверенности в себе и освобождению от гнева. Я придерживался особой диеты. Однако все эти средства, казалось, почти не помогали — конечно, я был уже не в такой яме, как прежде, но всё ещё медленно двигался в направлении смерти. Тогда я увидел, что участвую в войне. Все эти представления заставляли меня ещё больше возненавидеть себя и свой рак. Я почувствовал себя таким лицемером и неудачником. Однако вот что я понял: все эти идеи о том, что я ответствен за мою болезнь, просто отравляли меня гневом и ненавистью к себе. Я чувствовал себя беспомощным; я чувствовал, что думаю и чувствую неправильно, раз породил свою болезнь, но не могу её излечить. Моя жизнь была полна напряжения и „правильных поступков“; я был живым лишь наполовину. Однако затем я увидел, насколько ужасным было моё отношение к себе, и стал наполнять свои опухоли любовью и прощением. И вот, спустя пару месяцев их и след простыл! Тогда я впервые стал полноценным участником своего исцеления. Я просто учился быть внимательным, любить и прощать. Я перестал думать о себе и начал быть собой. Благодаря этой болезни я научился тому, к чему я ни разу не прикоснулся за десять лет своей практики. Трудно поверить, что я был настолько поверхностным, настолько самоуверенным, чтобы говорить пациентам, будто у них есть выбор — жить или умереть, и что решение зависит исключительно от них. Я понимаю, что если бы я выбрал смерть, это во многом

ограничило бы мою способность к исцелению, однако я также довольно ясно сознаю, что, хотя выбор в пользу жизни мог бы повлиять на исход дела, он, безусловно, не определяет его полностью. Я попросил прощения у тех, кого вводил в заблуждение, не проверяя очень многие теории на собственном опыте. Однако рак всё перевернул. Благодаря ему мой „холизм“ гораздо больше стал напоминать подлинную целостность. Прошло семь лет с тех пор, как мне сообщили, что я умру, но сегодня я чувствую себя живее, чем когда-либо прежде. Честно говоря, думаю, что если бы не рак, то сейчас я не был бы жив».

Даже такие популярные в наши дни идеи, как «мы сами выбираем, жить нам или умереть», можно воспринимать на гораздо более глубоком уровне, чтобы не способствовать «половинчатой целостности», на которую так быстро начинает ориентироваться ум, променивая истину на девизы в духе тех, что красуются на бамперах автомобилей.

Этот трюизм, изначально благонамеренный, многих сбивает с толку, порождая своеобразное осуждение: как будто те, кто умер, могли намеренно покинуть нас, «выбрав смерть»; он вызывает ощущение, что им не удалось сохранить в себе искру жизни. А вместе с этим возникает ложное чувство праведности: как будто те, кто излечился физически, просто «выбрали жизнь», однако всё гораздо сложнее. Я слишком часто наблюдал, как умирают люди, всем сердцем стремившиеся к жизни, что не может не противоречить подобным утверждениям, будто их смерть была уходом

от жизни. Я наблюдал, как в процессе умирания сердце этих людей исцелялось, открываясь навстречу жизни, а умерев, они даровали исцеление всем, кто был им близок. Я наблюдал, как травмировали подобные утверждения людей, которые изо всех сил стремились излечиться от рака, СПИДа, болезней сердца, генетических отклонений, и чей организм не испытывал физического исцеления, я видел, как эти люди умирали, злясь на жизнь и на себя за то, что не обладали нужной «одарённостью».

Я наблюдал, как замечания в духе «ты ответствен за свою болезнь» или «ты выбираешь, жить тебе или умереть», препятствуют исцелению и приводят к тому, что поток, ведущий в сердце, иссякает из-за страха и самоосуждения. В восстановительных центрах я видел немало женщин, девяностолетних вдов, прикованных к инвалидным коляскам, чьи мужья умерли десять лет тому назад и которые каждый день молились о смерти и постепенно утрачивали веру в милосердие Бога, поскольку смерть не приходила; они были убеждены, что всё, что нужно, чтобы умереть, — это выбрать смерть.

Подобно тому, как каждый миг является перекрёстком, где мы выбираем — двигаться ли к новому уму либо вяло погружаться обратно в старый ум, также, очевидно, выбор в пользу жизни или смерти влияет на течение болезни, но не определяет её исхода. Выбор в пользу жизни означает развитие качеств открытости и исследовательского интереса. «Жить мне или умереть?» — это вопрос старого ума, забывшего о своей сущностной целостности как в теле, так и за его пределами.

Ум слишком легко цепляется за ответы. Это похоже на то, как если бы вы пытались понять истинную природу фруктов, участвуя в детской игре «поймай яблоко ртом». С широко открытым ртом и вспотевшим лицом, хватаясь за всё, что мелькает на поверхности, мы собираем многочисленные едва надкушенные фрукты с отметинами от зубов, которые, сваленные в кучу, гниют у нас за спиной. Мы стоим, разинув рот, в ожидании большего. Совсем другое дело — сесть с яблоком в руке, самостоятельно пощупать и рассмотреть его, почувствовать его запах, ощутить, как сладко хрустит этот фрукт на зубах вопрошающего, — самостоятельно его распробовать — в непосредственном восприятии пережить яблоко. Нужно понять, что тонна случайным образом собранных фруктов не позволит нам так хорошо понять природу фруктов, как одно-единственное яблоко, которое мы съедим целиком. Все яблоки содержатся в одном яблоке. Эта метафора отражает различие между исследованием, изучением сущности вещи, и анализом, изучением причин вещей (из-за которого в старом уме почти сразу возникает чувство собственной «несчастья»).

Итак, можно видеть, что наш выбор влияет на характер болезни, но не всегда — на её наличие. Мы можем прямо сейчас решить, что будем переживать жизнь во всей полноте. Нам не нужно дожидаться, как, кажется, делают многие, смертельного диагноза, чтобы дать себе разрешение жить. Мы можем прямо сейчас, в моменте «именно так», исследовать старый ум и отказаться от полуправды, которая загромождает тропы, ведущие к целостности. Мы можем прямо сейчас ре-

шить, что будем с милосердием изучать свои повседневные страдания, обретая собственное понимание того, как стресс влияет на чувство дискомфорта, как сопротивление усиливает боль. Мы можем прямо сейчас решить исследовать боль и принимать уроки, которые она несёт в себе. Мы можем прямо сейчас решить, что отныне будем ощущать себя живыми, исследуя свой страх, чтобы этот ужас растворился как можно быстрее. Мы можем сейчас принять решение, что будем жить, ценя возможность обретения исцеления в смерти.

Недавно на одном семинаре присутствовала женщина, страдавшая от рака на поздней стадии; она обвиняла во всём себя, поскольку была убеждена, что сама создаёт свою реальность. «Если я создаю свою реальность, я создала и этот рак. Но я не могу исцелиться от него. Я не та личность, которой себя считала. Неудивительно, что я больна». Кажется, её поверхностное понимание болезни и самоосуждение не позволяли ей исцелиться. Когда я задал ей вопрос о том, является ли она единственным творцом своей реальности, она опешила от смущения и беспомощности, а затем её лицо постепенно озарилось улыбкой, и она сказала: «Нет, думаю, на самом деле нет. Но уверена, что влияю на свою реальность больше других». Каким-то странным образом ложно истолкованные теории о том, что мы создаём свою реальность, лишали её веры и доверия себе, а не наполняли уверенностью — что, вероятно, изначально было их целью. В «незнающем» доверии, открываясь себе всё глубже и глубже, она поднялась над своим прежним пониманием и глубоко погрузи-

лась в исследование вопросов о том, что такое «я», что значит «создавать» и что такое «реальность». Через некоторое время она сказала мне: «Знаете, возможно, идея о том, что я создаю свою реальность, является не столько заблуждением, сколько загадкой о том, что же такое „я“». Чем глубже я погружаюсь, тем больше это „я“ начинает напоминать целую вселенную, которая творится из самой себя. Вероятно, я воспринимала это утверждение, исходя из слишком субъективной точки зрения». Теперь, больше не пытаюсь защититься от болезни мыслью «я создаю свою реальность», она погрузилась в изучение вопроса о том, кто является создателем и кто умирает. Она стала более открыта будущему, что бы её там ни ожидало.

Несколько лет назад один врач рассказал нам историю о своей пациентке, которая «из кожи вон лезла, чтобы избавиться от рака, чего у неё никак не получалось». Хотя она применяла самые современные методы самым идеальным образом, рак прогрессировал настолько, что, по всей видимости, она находилась на грани смерти. Решив отправиться в свой «последний отпуск», она поехала к западному побережью Тихого океана, чтобы некоторое время провести на пляжах Южной Калифорнии. Во время своей поездки она встретила с известным целителем, который за два сеанса исцеления наложением рук полностью избавил её от боли и от рака. Через две недели она покончила с собой. Вылечившись от рака, она сказала своему другу, что если исцелиться настолько легко, то она, должно быть, совершенно бездарный человек. «Я действительно заслуживаю того, чтобы умереть». Все эти идеи,

которая она усвоила, — идеи о том, что она ответственна за свою болезнь и когда-то прежде не «выбрала жизнь», привели её в глубокое отчаяние и лишили веры в силы своей личности.

Лучшие целители, которых я знаю, обычно говорят, что не делают ничего сами, «что всё в руках Господа». Они возвращают личности, которую исцеляют, чувство собственной силы. Они не вдохновляют человека становиться «жертвой исцеления» — ведь вряд ли они стали бы побуждать его становиться «жертвой болезни». Они побуждают человека осознать, что он от рождения обладает правом на исцеление, что исцеление происходит, когда мы разрываем круг собственной заикленности и позволяем исчезнуть разделённости между умом и сердцем.

Рамакришна, великий индийский святой, говорил, что у Бога вызывают смех две вещи — когда святой говорит: «Я исцелил их» и когда ссорящиеся влюблённые говорят «Между нами нет ничего общего!»

Как выразился наш друг-врач, «не будьте полуцелыми». Всё, что мы знаем, можно постичь на более глубоком уровне. Исцеление не знает границ.

Наша «наполовину сердечная» целостность отчасти напоминает мне историю о человеке, который однажды днём, сидя в кресле, заметил, как река выходит из берегов и начинает затоплять его дом. Забравшись на стул, он наблюдает, как поднимается уровень воды вокруг. Мимо проплывают два его соседа в лодке, предлагая ему спасение от опасности. «Нет, я не сяду к вам в лодку. Бог меня спасёт!» — отвечает он, отмахиваясь от них.

Продолжая наблюдать за тем, как поднимается вода, он забирается на второй этаж своего дома. Его со всех сторон окружает плавающая мебель, когда мимо его дома проходит резиновая шлюпка, управляемая служащими из управления шерифа.

«Забирайся к нам!» — умоляют они его.

Однако, качнув головой, он отворачивается от них со словами: «Нет, я не нуждаюсь в вашей помощи. Бог меня спасёт!»

Часом позже, когда он сидит уже на коньке крыши и вода достаёт ему до середины груди, над ним появляется вертолёт, из него спускают лестницу, настаивая, чтобы он забрался внутрь.

«Нет, мне не нужна ваша помощь, — отвечает он, — Бог меня спасёт!»

Вода продолжает подниматься, и этот человек тонет... Оказавшись в небесных сферах, он довольно бесцеремонно подходит к Творцу и интересуется: «Где же ты был, когда я так нуждался в тебе?!»

Тогда Бог спокойно склоняет к нему голову и говорит: «Что ж, сначала я послал к тебе лодку, затем — резиновую шлюпку и, наконец, вертолёт».

Видя во всём Бога и осознавая, что во всём есть развитие, мы поднимаемся над идеями о «Бог» или «развитии» и открываемся таковости, которую эти слова едва ли могут описать. Так наше исцеление вырывается из «окаменевшего внешнего круга мысли» и переживается как вкус чистого бытия.





жизнью и умираем собственной смертью. До конца погружаясь в языки пламени своего страдания, мы обнаруживаем, с новой уверенностью и силой, прохладные воды исцеления. Мы принимаем происходящее таким, какое оно есть, спокойно осозная, что, хотя сердце не всегда открыто, а ум — не всегда ясен, мы обладаем милосердным вниманием, в котором есть место даже для этой закрытости. Снова и снова мы напоминаем себе, что нужно расслабить живот и освободить пространство для покоя.

Мы всегда склоняемся к тому, чтобы верить, будто благодаря исцелению, как и благодаря благодати, мы станем чувствовать себя лучше, однако поначалу вхождение в огонь исцеления не всегда может быть приятным. Вы можете испытывать глубокое желание уйти из огня и попытаться устранить боль из ума / тела, стремясь отыскать некий оазис удовольствия, чтобы погрузиться в него. Эта попытка «отбиться» от огня настоящего, в основе которой лежит побуждение не видеть, наполняет нас не чувством, что мы свободно плывем в пространстве сознания, но, скорее, ощущением, что мы тонем.

В огонь надо входить медленно — только тогда удастся осознать, что мальчик с соломенными волосами, проезжающий мимо на велосипеде, это не ваш сын, убитый за три месяца до этого водителем, сбежавшим с места преступления. И что женщина с седыми волосами, в платке с цветами, что стоит в очереди в кассу прямо перед вами, — не ваша мать, умершая год назад. Ум видит себя повсюду. Ум всюду ищет воды и сгорает. Сердце входит в огонь и обретает прохладу. Отрицая

свою боль, будучи неготовыми полностью погрузиться в момент, мы становимся похожими на людей, пытающихся собирать фрукты посреди горящего сада.

Хотя на словах всё это звучит замечательно — вхождение в боль, погружение ума в сердце, принятие исцеления посреди страдания, — не всегда это просто осуществить на практике.

Осознавая, что только вы сами можете ощутить, когда уместно совершать те или иные действия в рамках происходящего с вами, не бросаясь в огонь, можно шаг за шагом осознанно приближаться к огню. Сделать шаг, немного отдохнуть, затем сделать ещё один шаг. Постепенно привыкать к жару, осторожно проникать под расплавленную броню сердца. Оставаясь неуязвимыми для пламени горя или разлуки, принять страдания мира в абсолютной любви всеобщего исцеления.



---

## ИСЦЕЛЕНИЕ В СМЕРТИ

---

Отпустить предыдущий миг и всем существом войти в следующий — значит умереть, войдя в жизнь, значит исцелиться в смерти. Полностью принимать каждый миг, не искажая прошлое и не прячась от будущего, — значит быть полностью живым, значит не исключать из своего исцеления смерть. Исцеляться в смерти, в жизни — значит при каждом переходе сохранять открытость сердца — давать место новому, не привязываясь к прошлому, находить божественное в «именно так», принимать благодать, свою настоящую природу.

Умирание приобретает исцеляющее качество, когда всё, что нас окружает, оказывается затронутым осознанием ценности каждого мига. Наше умирание — это исцеление, в котором всё невысказанное наполняется прощением и любовью, когда все воображаемые невыполненные обязательства прошлого разрешаются в милосердии и любящей доброте. Исцелиться в смерти — значит пробудиться во сне. Это значит благословить жизнь только что минувшего мига и бесценные мгновения, которые мы разделили с другими людьми. Исцелиться в смерти — значит освободиться от всего,

что заграждает путь к сердцу, позволить препятствиям свободно пребывать в пространстве сознания. Полностью войти в жизнь, не исключая из неё ничего, открыться эволюции и переменам. Исцелиться в смерти — значит освободиться от привязанности к содержимому ума и полноценно принять происходящее. Это значит увидеть смерть как событие внутри жизни, как врата в постоянство безграничного бытия.

Исцеляясь в смерти, отдельная самость растворяется во всеобщем бытии с пониманием того, что любая отделённость от жизни — это отделённость от исцеления; что отрицание смерти или попытка вписать её в некое отражение нашей воображаемой самости — это то, что закрывает путь исцелению. Исцелиться в смерти — значит использовать ту сторону своей жизни, которую называют умиранием, как возможность раствориться в самом сердце исцеления. Это переживание того, как наше «бытие кем-то» тает в единстве всех явлений, как растворяется напряжение отдельности, погружаясь в сущностный простор, в котором всё происходит.

Когда мы ясно видим, как процессы, порождающие мысли о «я», пребывают в просторе нашего принятия, мы разрушаем ложную идею о том, будто «я» создаёт эти процессы, а не наоборот. Мы воспринимаем опыт этих процессов, которые переплетаются и поочередно захватывают наше внимание, как нечто личностное. Как переменчивый бессознательный сон под названием «я». Однако, наблюдая за тем, как эти качества формируют наш опыт и создают некое ощущение воображаемой отдельной самости, мы начинаем понимать, что даже это отдельное «я», которое, как нам кажется,

мы утратим во время смерти, — не что иное, как одно из отражений сознания, видящего все эти процессы.

## Медитация на исцеление в смерти

[Медленно зачитывать другу или про себя]

Сядьте в удобную позу, пусть ваше внимание сосредоточится на дыхании.

Пусть ум и тело начнут обретать покой.

Пусть тело расслабитя. Пусть дыхание течёт совершенно свободно.

Если вдох длиннее, чем выдох, пусть так и будет.

Если выдох дольше, чем вдох, так и должно быть.

Не нужно ничего менять и ни к чему двигаться, просто пребывайте в том, что есть.

Миг за мигом расслабляйте тело, наполняя открытостью ощущение твёрдости.

Ощутите силу тяготения, влияющую на это земное тело. Ощутите, как его плотность и твёрдость начинают смягчаться, её границы растворяются.

Дайте своим рукам и ногам совершенную свободу. Всю свою жизнь вы полагались на эти кисти, на эти руки — они помогали вам притягивать к себе мир или отталкивать его. Теперь отпустите силу в своих руках и позвольте ей сосредоточиться в вашем сердце. Пусть напряжение в кистях и руках растворится в просторе, где пребывают все ощущения.

Воспринимайте ощущения в ногах, туловище, плечах и голове, сохраняя живот расслабленным, а сердце — открытым.

Позвольте этому телу стать мягче — подобно тому, как тает кубик льда, пусть вместо своей жёсткой твёрдости оно обретёт мягкую открытость потока, свою природную текучесть. Тело больше не является некой застывшей формой, но растворяется в благодатных водах переживания большего простора и текучести.

Боль исчезает, тело сознания, тонкое внутреннее тело начинает освобождаться от своего плотного земного вместилища.

Когда ощущение твёрдости тела растворяется в переживании его текучести, чувства обращаются внутрь. Воспринимайте жизнь в каждом миге — когда она постепенно оставляет тело позади, обретая свободу.

Границы тают, твёрдость, подобно сверкающему шару льда, размягчается, растворяясь в воде, испаряясь в виде воздуха, равномерно заполняя собой пространство.

Воспринимайте каждую мысль, что тает в безграничном терпении и доброте нашей изначальной природы.

Каждое ощущение растворяется в следующем, этот процесс разворачивается в поле внимания. Внимание постепенно становится свободным от тела.

Каждый миг ума и тела погружается в обширный простор тонкого тела нашего бессмертного сознания.

Растворяйтесь, мягко растворяйтесь в пространстве.

Постепенно освобождайтесь от всего, что притягивает вас к телу.

Поблагодарите и благословите тело, с благодарностью попрощайтесь с ним, когда чувство текучести начнёт преобладать.

Тонкое тело высвобождается, спокойно парит, и текучесть растворяется в пространстве. Она испаряется, обращаясь в чувство безграничного бытия и совершенной защищённости.

Сознание — лёгкое, как воздух, пребывает в благодарности и уважении к вместилищу / телу, которое оно только что оставило.

Отпустите его. Пусть пространство сольётся с пространством.

Свет — со светом.

Каждое восприятие, каждая мысль, каждое ощущение, каждое чувство спокойно пребывают в поле внимания и растворяются, тают в обширном безграничном просторе.

Видения прошедшей жизни растворяются одно за другим, образы настолько яркие, что почти кажутся «реальными». (Сначала мы не можем разгадать, с какой стороны сна мы пробудились.)

Каждый образ растворяется в дыхании, а дыхание исчезает без следа.

Позвольте себе в последний раз вдохнуть.

И в последний раз выдохнуть.

Растворяйтесь, исчезайте в обширном пространстве, пусть тонкое тело освободится от своей плотной формы. Ощутите чувство связи со всем сущим, а всякое чувство разделённости пусть растворится в обширности бытия.

Каждое дыхание растворяется в пространстве, как если бы оно было последним.

С каждым вдохом вбирайте в себя внимание и милосердие. С каждым выдохом — направляйте в мир прощение и благословение.

Каждый вдох растворяется в пространстве.

Пусть каждый вдох будет последним. Исчезает связь между плотным телом и телом света, внутренним телом сознания. Каждый вдох растворяется. Каждая мысль исчезает в пространстве.

Мягко освобождайтесь от тела.

Выйдите за пределы. Освободитесь. Выйдите за всякие границы, обретите полную свободу.

Постепенно входите в свет сознания, освободившись от этого плотного тела. Уже освобождённые от этого воплощения.

Примите в себя Свет. Чистое, свободное сияние вашей изначальной природы.

Есть лишь пространство. Пространство, пребывающее в пространстве.

Полностью отпустите всё, мягко войдите в Свет.

Есть лишь Свет, пребывающий в обширном просторе, свободно парящий в безграничном внимании.

Лишь внимание, растворяющееся в свете. Свет, переживающий себя в самом себе.

Пространство внутри пространства. Чувство разделённости растворяется в чистой «я-естьности».

Есть лишь бытие, свободно пребывающее в просторе.

Открытое бесконечное пространство. Обширный безграничный простор.

Сегодня, в день вашей смерти, умерли ещё двести пятьдесят тысяч других людей. Ощутите ожидающее их чудо, пожелайте им добра.

Пусть все существа будут свободны от страдания. Пусть все существа обретут исцеление в своей смерти.

Пусть все существа доверятся происходящему в них настолько, чтобы довериться смерти, милосердно раствориться в непостижимом.

Пусть все существа доверятся исцеляющему сердцу, которое позволит им пройти через смерть живыми и невредимыми. Полностью открываясь тому, что есть, мы расширяемся, сливаясь с чудом безграничного сознания и безграничного милосердия.

---

## КОНЕЦ ВОЙНЫ

---

«Никто не заслуживает того, чтобы чувствовать боль. Никто не заслуживает страдания».

Как ум относится к этому утверждению? Кто заслуживает страдания? Заслуживает ли Гитлер того, чтобы переживать боль? Насильник? Эксплуатор? Человек, неспособный прощать? Кто заслуживает страдания? Это важный вопрос, поскольку он указывает на те части нас самих, которые мы обрекаем на ад, на неизведанную тьму болезненности ума, вытесняемой с незапамятных времён. В какой мере наша жизнь остаётся непрожитой, насколько мы ещё боремся с миром? Может ли сердце оставаться открытым даже тогда, когда в уме возникает нечто жестокое, бесчувственное, эгоцентричное, безжалостное, не способное к прощению? Или мы встречаем эти эмоции, эти чувства, эти побуждения, эти явления с ещё меньшим великодушием, меньшей осознанностью и милосердием? Начинаем ли мы воевать с самими собой, когда проявляются неприятные стороны ума? Не добавляем ли мы ещё больше озлобленности в мир, которому и без того не достаёт чуткости? Или мы помним, что можем остановить войну, приняв ум в сердце, установив связь

со своей «природной расположенностью к добру»? Как нам прекратить эту внутреннюю битву, которая заставляет нас бояться ума вместо того, чтобы видеть в нём превосходный инструмент, позволяющий нам воспринимать эти тяжёлые состояния с большей ясностью? В какой момент появляется милосердие и осознанность, чтобы лицом к лицу встретиться с внутренними войнами, идущими с незапамятных времён? В какой момент «именно так» может обратиться в суть бытия? В какой точке мы начинаем воспринимать свои страдания не как наказание, но как прекрасную возможность для примирения?

Снова возникает стародавний вопрос: как мне принести мир туда, где всегда шла война? Как мне обрести любовь в пылу сражения?

Как нам прийти к принятию, возникающему в ясном уме, и к пониманию, что царит в ясном сердце, — к тому, что позволяет поэту Уэнделлу Берри говорить в своём стихотворении «Признание» следующие слова:

Как хотелось бы лёгкость ума обрести, но — увы,  
Эти гнев, гордость, похоть... не быть мне святым.

Это вопросы, которые не требуют ответа. Это вопросы, которые жизнь задаёт сама себе. Такова стратегия нашего пробуждения. Это конкретный путь, по которому должен пройти каждый, чтобы подняться над конкретным и индивидуальным, чтобы прекратилось разделение, которое и является войной. Чтобы перестать играть роль героя в собственной мелодраме и обнаружить что-то великое и бесценное за её пределами.

Это мудрость сердца, великого примирителя, избавителя от противоречий, которое чувствует, куда двигаться дальше, которое пересекает бездну и обращается к уму с благословениями, а не с проклятиями и страхом. Ум, как беспокойное больное тело, нужно принять в сердце таким, какой он есть, чтобы он исцелился и проявился в своём собственном естественном совершенстве.

Некоторое время назад, во времена Корейской войны, Пол Рэпс, писатель и опытный практик медитации, пытался получить разрешение на въезд в Японию, чтобы иметь возможность в течение некоторого времени учиться и практиковать в дзен-буддийском монастыре в Киото. Но тогда Япония была военным перевалочным пунктом для воздушных сражений и при отправке войск на Корейскую войну. Европейцам, не являющимся военными, не давали виз. Когда он заполнял необходимые документы в присутствии сотрудника визовой службы — азиата, ему сказали, что посещение Японии для него невозможно, поскольку он не принадлежит к числу «военных союзников». Сидя напротив этого сотрудника, он перевернул своё заявление на получение визы и на обратной стороне написал: «Готовя себе чашку зелёного чая, я прекращаю войну», и через стол протянул заявление служащему. Тот долгим взглядом окинул эти строки, прочтя их про себя — «Готовя себе чашку зелёного чая, я прекращаю войну». Снова перевернув лист бумаги, он поставил подпись, дающую Рэпсу право на въезд в Японию. Взглянув на него, он сказал: «Нашей стране сейчас нужно больше таких людей, как вы».

Но что это значит — приготовить себе чашку зелёного чая, которая остановит войну? Рэпс не пытался выглядеть умным, он говорил искренне. Он говорил о необходимости отнестись к непрекращающейся борьбе за власть, к нашим стародавним внутренним конфликтам по-новому, перестать подходить к ним по-прежнему, с позиции старого ума — в духе насилия и «победы», бессердечности и внутренней борьбы. Чтобы выпить чашку чая, которая не увековечит войну, не углубит противоречий, не усилит нетерпения, ожидания, стремления изменить происходящее, нужно просто позволить воде закипеть. Давали ли мы когда-нибудь воде возможность просто закипеть? Пребывали ли мы когда-либо просто в своём теле, без всяких иных устремлений, в открытости тому, что есть? Или мы думаем о том, как кипит вода? Ожидаем, что она закипит? Представляем, как она кипит? Чувствуем нетерпение, если она не закипает? Доводилось ли вам кипятить стакан воды просто так, не требуя, чтобы вода была такой, какой хочется вам? Без ожиданий? Ожидания — это война. Нетерпение — это война. Настоящее не приносит удовлетворения, нигде не найти покоя. Война продолжается в уме, это навязчивое ощущение, что настоящего недостаточно, а также мысль: «Где же мой чай?!» Готовя себе чай, я способствую продолжению войны. Разжигаю противоречия. Укрепляю представление о том, как всё должно быть, и предоставляю всё меньше места тому, что есть на самом деле.

Не стремясь в следующее мгновение, не сражаясь за то, чтобы создать настоящее, которое бы нас удовлетворяло, мы чувствуем, что в «именно так» присутствует

всё, что нам нужно. Вы сидите за столом и думаете про себя: «Я бы не отказался от чашки чая!» Заметьте, как ум / тело думают, что чашка чая пришлась бы сейчас в самый раз. Наблюдайте за мотивами, побуждающими вас приготовить чай, а не за мыслью: «Мне нужно сейчас выпить чая». Это война, ледяные воды стремления к удовольствию, увеличивающие напряжение, увеличивающие противоречия, — всё повторяется, как прежде. Замечайте, как встаёте из-за стола, замечайте, как подходите к буфету, замечайте своё предвкушение. Предвкушение — это война. Предвкушение рождает страдание. Предвкушение рождает разочарование. Вместо этого просто присутствуйте в происходящем. Без противоречий. Не ройтесь в пакетах с чаем, чтобы выбрать тот, который лучше всего стимулирует ваши вкусовые рецепторы, но позвольте чаю выбрать вас. Позвольте чаю лечь в вашу ладонь, а не хватайте его.

Готовя чашку зелёного чая, я прекращаю войну. Наблюдая, замечая, пробуя на вкус своё желание выпить чая, когда рука тянется за пакетиком. Ощущая, как холодный металл ручки чайника соприкасается с тёплой плотью моей ладони. Ощущая поверхность этой ручки. Ничего больше не нужно делать, никуда не нужно спешить. Лишь этот момент, длящийся вечно. Лишь эта таковость. Почувствуйте пол под своими ногами, когда идёте к раковине. Когда рука вытягивается, ощутите вес чайника и то, как кисть тянется к крану. Ощутите прохладу крана, примите этот холод. Нет необходимости что-либо менять. Прислушайтесь к звуку воды, которая наливается в чайник. Отмечайте, как этот звук меняется по мере наполнения чайника.

Наблюдайте за тем, как ожидаете наполнения чайника. Отмечайте тонкий страх того, что вода может вылиться через край. Протягивая руку, чтобы выключить холодную воду, ощутите капли воды на ручке чайника, скрип крана, когда, повернув его, вы перекрываете воду. Когда рука тянется к ручке чайника, ощутите напряжение мышц в пальцах, сжимающихся на ней, и теперь, когда вы несёте чайник к плите, в вашей вытянутой руке ощущается большой груз, чем минуту назад. Вы слышите потрескивание конфорки, когда газ зажигается под чайником, возможно, ощущаете жар, струящийся вокруг чайника и доходящий до рук. Заметьте, как инстинктивно отдёргивается рука. Также замечайте любой тонкий страх обжечься. Полностью пребывайте в настоящем. Ничего лишнего. Пусть ничто из прошлого не остаётся в настоящем, фильтруя текущее мгновение. Пусть будет лишь настоящее — такое, какое есть. Вы просто стоите. Просто слышите звук пузырьков воздуха, возникающих в холодной воде, когда она нагревается. Ощущайте, как вы поднимаете ноги и передвигаете их, шагая через кухню к коробке с чаем. Взгляд падает на эту коробку. Замечайте, как вы узнаете её. Замечайте желание. Вот банка у вас в руках. Холодная стеклянная банка. Вы присутствуете здесь вместе с чаем. И ничего, кроме этого. Почувствуйте напряжение в мышцах, когда вы поднимете банку с чаем с кухонной тумбы. Когда вы поднимаете её с кафельной поверхности, стекло звякает. Есть лишь то, что есть. Вы поворачиваете крышку на банке с чаем — снова и снова. Ощутите мышцы, сгибающие и разгибающие руку, ощутите пальцы, почувствуйте различие

поверхности стекла и металлической крышки. Откройте банку. Ощутите аромат зелёного чая, проникающий в ноздри. Просто нюхайте чай. Наслаждайтесь его запахом. Ложка опускается в тёмный чай, она сверкает; воспринимайте настоящее таким, какое оно есть, не нужно воевать, не нужно куда-то стремиться. Всё есть прямо сейчас. Насыпьте чай в чашку. Ложка звенит о её край. Вы убираете руку.

Снова сядьте на кухонный стул, ощутите, как сгибаются колени. Ощутите, как сила тяжести давит на ваше тело. Почувствуйте, как подушки поддерживают ваше тяжёлое тело. Прислушайтесь к кипящей воде. Не нужно ничего делать, просто будьте. Вот поднимается пар. В уме появляется намерение встать, заварить чай. Вы просто ощущаете, как кипит вода. Просто встаёте. Просто чувствуете ручку чайника в своей руке — теперь тёплую. Ноги, касающиеся пола, когда вы подходите к столу. Чайник, который вы ставите в безопасное место, где он ничего не прожжёт и не испортит. Замечайте намерение, ощущение, что меняется напряжение мышц, когда вы наклоняете чайник к чашке. Ощущайте, как чайник становится легче, когда вода смешивается с чаем. Есть лишь поднимающийся дым, лишь чай. Всё так, как нужно. Просто ощутите холодную ложку в руке. Как звенит ложка, когда она смешивает чай с водой. Аромат заваривающегося чая. Принимайте каждый миг таким, какой он есть, — не нужно ничего больше. Не пейте чай, пока он ещё не заварился, — не нужно войны, пусть будет лишь то, что есть. Лишь невероятный простор, раскрывающийся, когда в происходящем не нужно ничего менять. Присутствуя здесь

и сейчас, нельзя терпеливо ждать. Вы либо ждёте, либо имеете терпение. Терпение — это мир. Ожидание — война.

Не ждите чая, не ждите ничего, не ждите даже завершения этой истории. Читая эту историю, прекращаете вы войну или продолжаете её? Вам чего-то не хватает в этот миг или в нём есть всё? Насколько полно вы переживаете этот момент? Осознайте, что чай готов. Только не нужно думать: «Наконец-то выпью чая!» Это всего лишь чашка чая. Всего лишь очередная возможность исцелиться. Рука протягивается, чтобы взяться за ручку чашки. Просто замечайте, что чай горячий. Наблюдайте его текстуру и аромат. Это лишь чашка чая. Лишь этот миг в его новизне. Есть лишь кисть, прикасающаяся к чашке. Вы отводите руку назад. Аромат усиливается, когда чашка приближается к губам. Всё наполнено реальностью. Заметьте, как нижней губой ощущаете жар, идущий от чашки, а верхняя чуть вытягивается, чтобы впустить в рот жидкость. Уловите первое ощущение вкуса чая ещё до того, как он коснётся губ. Аромат и жар, которые проникают в ваш рот. Первое ощущение вкуса. Как тёплый чай касается жаждущего языка. Как языком вы перемешиваете чай во рту. Намерение проглотить чай. Тепло, распространяющееся в желудке. Это прекрасная чашка чая. Чай, несущий мир, удовлетворение. Садясь, чтобы выпить чашку чая, я прекращаю войну.

Это зарисовка, которую мы в разное время приводили на разных семинарах. Недавно, после того как я привёл это описание «просто чаепития», во время перерыва,

когда я прогуливался — медленно, из одного конца в другой — по центральному проходу аудитории, ко мне неторопливо подошёл человек, которого поддерживал сопровождающий. По нему было видно, что он довольно давно болел. Его тело исхудало и напоминало скелет. Когда мы пересеклись на середине прохода, он посмотрел на меня сияющими глазами и сказал: «Умирая от рака, я прекращаю войну». Мы стояли на середине прохода, будто в озере тишины, — люди шумно толпились по обе стороны аудитории, и наши глаза встретились в тот самый миг. Наши личности и прошлое как будто стёрлись слой за слоем, а воплощения, полные привязанности и отождествления с «кем-то», растворились в мерцающем присутствии, где бытие встречалось с бытием в самом бытии. В этом было нечто поразительное. В его глазах скрывался ответ на наш первый вопрос: «Стоит ли мне оставить попытки исцелиться и просто позволить себе умереть?» Этот человек поднялся над жизнью и смертью, над тем, чтобы отождествлять себя с телом или некой отдельной сущностью, обитающей в нём, он стал самим исцелением. Он был тем, кем мы являемся, когда перестаём становиться теми, кем себя считаем. Неправильно будет сказать, что этот человек является просветлённым. Термин «просветление» породил не меньше страдания и заблуждений, чем любое другое понятие, которое мне приходит на ум. Но если я скажу, что он «сиял», то не ошибусь. Он не убегал от рака, как и от других явлений своей жизни. Он настолько полно присутствовал в настоящем, что извечные конфликты пришли к разрешению, открыв огромный простор для жизни, для рака, для боли, для смерти. Он



рассказал мне, как боль научила его тому, что любое бегство лишь разжигает войну. Он глубоко доверял покою изначального бытия. Он разглядел чудо в чашке чая. Он увидел волшебство в каждом дне, который прожит во всей полноте. Он обнаружил исцеление благодаря своей болезни.

Он больше не воевал с самим собой или с чем-либо ещё. Он просто умирал от рака. Когда он чувствовал печаль — он просто переживал её. Когда присутствовал страх, был лишь страх. Когда он был счастлив, он просто был счастлив. Он не пытался вызвать изменения силой, но позволял настоящему меняться так, как угодно, и его сердце излучало мягкость, которая умиротворяла противоречия ума, бушевавшие в нём. Не сражаясь более с жизнью, он оказывал целительное воздействие на близких людей, которые спокойно пребывали рядом с ним, учась тому, как умирать в благодати и жить в настоящем моменте. Годы манёвров с целью добиться положения в научном сообществе, годы борьбы с раком, страданий, когда он не в силах был встать с постели, годы борьбы с жизнью под маской борьбы за жизнь — всё это будто прожгло дыру в давно привычном для него стремлении к безопасности и к тому, чтобы не проявлять себя, и заставило его выйти из убежища своей жизни в мир чистого бытия. «Умирая от рака, я прекращаю войну».

Часто ли своим исцелением мы прекращаем войну? Часто ли хотя бы своей духовной практикой мы останавливаем её? Или наша практика — лишь очередная священная война, очередная битва во имя исцеления

ума или тела? Часто ли мы воспринимаем своё исцеление как возможность полноценной жизни?

Является ли исцеление исцелением или это очередная привязанность? Когда мы начинаем задаваться такими вопросами, исцеление затрагивает все уровни нашего существа и до нас начинает доноситься песнь мира, едва слышный шёпот сердца. Только тот, кто чувствителен к такому шёпоту, может протянуть руку, чтобы успокоить своих друзей, со словами: «Всё в порядке. Моё сердце просто поёт». Переживая сердечный приступ, я прекращаю войну.

На недавнем ретрите одна женщина в большом волнении призналась, что, когда её дети были ещё достаточно маленькими, ей иногда хотелось выбросить их из окна. Ей так и не удалось простить себя за эти чувства. Она ненавидела себя за «бессердечность, которую временами может проявлять мой ум». Когда она говорила, всё её тело дрожало от долго сдерживаемого страха и злости на саму себя. Злясь на свой гнев, она увековечивала войну. Но когда она спросила участников группы, многие ли родители переживали такие же чувства, десятки человек подняли руки, и кто-то прокричал из дальнего конца помещения: «Вот это неожиданность!», и вся группа взорвалась от смеха. Всем стало ясно, как часто мы наполняем свой ум ненавистью, порождаемой его причудами и эгоцентрическими интересами. По помещению пронёсся глубокий вздох — многие из присутствующих всем сердцем приняли себя, в очередной раз осознавая жестокость по отношению к себе, которую мы постоянно проявляем в связи с естественными колебаниями и поворота-

ми изменчивого ума. Именно в тот момент, когда мы осознали свою бессердечность, стало предельно ясно, насколько ценно привносить в мир сострадание и милосердие. Чем больше мы замечаем безжалостности и страха в уме, тем меньше мы тем самым порождаем безжалостность в теле, едином для всех нас, во вселенной, где все мы живём. Понимая, насколько ум может быть лишён любви, я прекращаю войну.

Продвигаясь вперёд шаг за шагом, я прекращаю войну. Оценивая этот шаг, осуждая его, анализируя его, я продолжаю войну. Когда всё воспринимается таким, какое оно есть, ничто не препятствует открытости сердца, ничто не причиняет вреда и не отвлекает. Тогда мы начинаем понимать, что, хотя освобождение от нашего страдания, возможно, самая сложная работа, которую нам придётся совершить, она же является и самой плодотворной. Мы воспринимаем всё как кадры, сменяющие друг друга на экране сознания, с лёгкостью, в которой мы просто осознаём движение ума, с давних пор пребывающего в цепях обусловленности. Почти ничто не удивляет нас на пути исцеления, когда мы воспринимаем исцеление как своё прирождённое право и сердце целостно вступает в каждое мгновение.

По выражению одного моего друга, «в каждом из нас Бог, но никто из нас не святой». Все мы родились, чтобы узнать, кто пришёл в этот мир. Мы все пришли сюда, чтобы завершить обучение, чтобы научиться сохранять открытость сердца на небесах и в аду, встречать с осознанностью и милосердием как радость и восторг, так заблуждение и боль. Каждый из нас движется к окон-

чательному воплощению, к тому, чтобы во всей полноте присутствовать в настоящем. Всё так, как говорит Кабир:

Мы стараемся изо всех сил, но мало кто  
продвинулся далеко.  
Отпусти свою гордость, и взглядишь в то, что вокруг.

Синее небо бесконечно расширяет свой простор,  
Привычное чувство поражения отступает,  
Угасает страдание, которое я причинил себе,  
Миллионы солнц загораются светом,  
Когда я твёрдо пребываю в этом мире.

Я слышу звон колоколов — они звучат сами  
по себе,  
В «любви» больше радости, чем мы о том ведаем.  
Дождь проливается на землю, хотя на небе нет туч,  
Реки полны света.  
Каждая часть вселенной пронизана  
Единой любовью.  
Как нелегко ощущать эту радость в каждом своём  
теле!

Те, кто надеется быть разумным, терпят  
поражение.  
Гордость разума отделяет нас от этой любви.  
Стоит появиться слову «разум», и вы уже безмерно  
далеко.  
Как прекрасно, что в океане всей этой радости  
Мы поём, сидя в своей маленькой лодке.

Эти стихи — бытие, прикасающееся к самому себе.  
Эти песни — о забвении смерти и утраты.  
Они взмывают выше всякого прихода и ухода.

Открываясь исцелению за пределами идей о жизни и смерти, мы становимся тем, кем всегда были, — тем, кто был до рождения и остаётся после смерти. Когда мы понимаем, что наше исцеление бесконечно, жизнь обретает цельность, каждый шаг становится бесценным и каждый миг приближает нас к источнику исцеления, к тому, что не испытывает страдания, к бессмертному.

Упиваясь нектаром существования, я прекращаю войну.

Пожалуйста, сделайте несколько спокойных вдохов,  
Мы переходим  
С одного уровня на другой.

Как во всяком развитии или во время смерти,  
Нужно оставить всё  
При переходе,  
Чтобы двигаться дальше.

Доверьтесь происходящему.  
С лёгкостью оставьте всё,  
Спокойно двигайтесь вперёд.

---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

Чтобы не дублировать список литературы, который приводится в конце книги «Кто умирает?», мы предпочли бы добавить к нему несколько книг, опубликованных в течение четырёх лет после составления прежнего списка.

*Only Don't Know*, Sueng Sahn.

*A Still Forest Pool*, Aachan Cha, edited by Jack Kornfield.

*Open Secret — Versions of Rumi*, transl. John Moyne and Coleman Barks.

*The Miracle of Mindfulness, Being Peace*, Thich Nhat Hanh  
(Русский перевод: Тхить Нят Хань, «Чудо осознанности».)

*How Can I Help?* Ram Dass and Paul Gorman.

*Love is Letting Go of Fear, Teach Only Love, Goodbye to Guilt*, Gerald Jampolsky. (Русские переводы: Джеральд Ямпольский, «Любовь — величайший целитель», «Распрощайся с чувством вины».)

*Seeking the Heart of Wisdom*, Jack Kornfield and Joseph Goldstein. (Русский перевод: Джозеф Голдстейн, Джек Корнфилд, «Путь к сердцу мудрости».)

*The Ruins of the Heart — The Lyric Poetry of Rumi*, transl. Edmund Helminski.

В середине 1970-х годов, работая совместно с Рам Дассом («Зерно на мельницу», 1976) и преподавая медитацию в тюрьмах Калифорнии, Стивен Левин познакомился с Элизабет Кюблер-Росс. В течение последующих нескольких лет он проводил с ней совместные семинары и научился осознавать, работая со смертельно больными людьми, необходимость погружаться на более глубокие уровни исцеления и испытывать подлинную радость от служения («Постепенное пробуждение», 1979). В 1980 году он начал проводить семинары совместно со своей женой, Ондра; в то же время они продолжали помогать умирающим и людям, пережившим глубокую утрату, в качестве содиректоров Проекта помощи умирающим фонда Ханумана (Hanuman Foundation Dying Project) («Кто умирает?», 1982). На протяжении трёх лет Стивен и Ондра занимались поддержанием бесплатной телефонной линии доверия для людей, имеющих дело с серьёзными заболеваниями или с возможной смертью близкого человека («Встречи на краю», 1984). Продолжая обогащать своё понимание смерти благодаря людям, которые преодолели свою болезнь и возвысились над смертью,

супруги Левин углубляли свои исследования, одновременно разрабатывая новые медитативные техники, ориентированные на «принятие исцеления». Их медитации, направленные на исцеление болезни, работу с привязанностями к утрате, тяжёлыми эмоциональными состояниями, сексуальным насилием и более тонкими формами подготовки к жизни / смерти, принесли им международное признание («Исцеление в жизни и смерти», 1987) и помогли тысячам людей по всему миру. Сейчас Стивен и Ондреа живут в высокогорной местности на юго-западе США, в тишине безлюдного леса, «пытаясь на практике осуществить то, что мы проповедуем». Они ищут «исцеления, ради которого пришли в этот мир» и работают над новой книгой, ухаживая за животным и деревьями, «изучая обветренные пласты породы и усыпанные бликами солнца леса ума, прикасаясь губами к чистым ключам сердца».

---

## СТИВЕН ЛЕВИН

---

Стивен Левин — автор многочисленных бестселлеров. Вместе со своей женой Ондреа он более тридцати лет консультирует людей со смертельными диагнозами и их близких. Его широко признанный труд по консультированию людей, переживающих горе, в течение последних двадцати пяти лет освещался в ряде радиопередач и интервью, а также статей в журналах, в том числе O, The Oprah Magazine, Psychology Today и Utne Reader.

### Другие книги Стивена Левина

- «Кто умирает?» (М.: София, 1996).
- «Год жизни. Как прожить его так, словно он последний» (М.: Ганга, 2016).
- «Зерно на мельницу», в соавторстве с Рам Дассом (М.: София, 2007).
- «Встречи на краю» (*Meeting at the Edge*).
- «Руководство по медитации, исследованию и исцелению» (*Guided Meditations, Explorations and Healings*).
- «Обнимаемая возлюбленную» (*Embracing the Beloved*, в соавторстве с Ондреа Левин).
- «Постепенное пробуждение» (*A Gradual Awakening*).

В серии «Самадхи» Издательский Дом «Ганга» выпустил в свет книгу Стивена Левина «Год жизни. Как прожить его так, словно он последний»



В своей книге Стивен Левин учит нас, как проживать каждый миг, каждый час и день нашей жизни осознанно — будто это всё, что у нас осталось. Покидая этот мир, Сократ призывал своих учеников учиться умиранию как наивысшей мудрости. Автор решил прожить целый год именно так, и теперь он делится с читателями тем, как подобная непосредственность переживания жизни полностью меняет взгляд на мир и заставляет внимательно изучить собственные приоритеты. Это упражнение даёт нам возможность разобраться с неразрешёнными трудностями и застарелыми проблемами, вступив в новые, волнующие отношения с жизнью.

В серии «Самадхи» Издательский Дом «Ганга» выпустил в свет книгу Эндрю Холечека «Навстречу смерти»



*Духовная мудрость тибетского буддизма в учениях великих мастеров о смерти и умирании*

Эта книга — настоящий справочник, своего рода энциклопедия смерти. Опираясь на мудрость тибетского буддизма, она даёт бесценные советы по духовной подготовке к этому великому переходу, а также рекомендации о том, как помочь в этом переходе другим. Помимо духовных аспектов умирания и смерти в книге рассматриваются практические вопросы, такие как уход за умирающими, юридические и медицинские аспекты, паллиативное лечение и работа с людьми, переживающими горечь утраты близкого.

В серии «Самадхи» Издательский Дом «Ганга» выпустил в свет книгу Согьяла Ринпоче «ТИБЕТСКАЯ КНИГА ЖИЗНИ И СМЕРТИ»



Признанный шедевр духовной литературы, «Тибетская книга жизни и смерти» — это бесценное пособие по жизни и смерти и источник глубокого вдохновения, исходящего из самого сердца древней буддийской традиции Тибета. Согьял Ринпоче предлагает нам ясное и захватывающее введение в практику медитации и природу ума, даёт объяснение кармы, перерождения, сострадательной любви и заботы об умирающих и рассказывает о тех препятствиях, искушениях и победах, что ожидают нас на духовном пути. Это сокровище тибетской мудрости, по всеобщему признанию, является классикой духовной литературы нашего времени.

В серии «Самадхи» Издательский Дом «Ганга» выпустил в свет сборник «ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МЕДИТАЦИИ»



*Ведущие эксперты в области буддизма, медицины и психологии исследуют пользу созерцательной практики для здоровья*

В сборник вошли статьи современных учителей тибетского буддизма и ведущих мировых учёных и специалистов по здоровью, которые предлагают читателю завораживающий взгляд на ум и эмоции, новые исследования и рассказы «из первых уст» о том, как медитация с успехом применяется сегодня в области медицины и в социальной сфере.

В серии «Самадхи» Издательский Дом «Ганга»  
выпустил в свет книгу Пема Чодрон  
«Искусство жить  
в эпоху неопределенности и перемен»



В этой книге рассказывается о трёх буддийских обетах — обетах пратимокши, обетах бодхисаттвы и обетах самаи — в общих чертах, как о трёх обязательствах, которыми человек любого вероисповедания — или вне такового — может руководствоваться при работе с крайне переменчивыми и непредсказуемыми переживаниями повседневной жизни.

## Офис ИД «ГАНГА»

Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1  
с 10:00 до 18:00 по будням

Прежде чем прийти в офис,  
необходимо предварительно позвонить!

### Транспортом:

из стеклянных дверей направо, выходите  
в город, далее прямо по Электролитному  
проезду до ближайшей автобусной  
остановки, сесть на автобус М5  
(конечная ост. автобуса «м. Лубянка»  
или «м. Тульская»). Выйти на 2-й  
остановке «Школа интернат №60».  
Перейти на противоположную сторону  
улицы и перед вами будет наше  
здание, вход в первый подъезд слева  
по предъявлению паспорта.



Отдел продаж:  
Тел./факс: (499) 641-06-13  
email: real@ganga.ru



*Серия «Самадхи»  
Научно-популярное издание*

Стивен Левин  
ИСЦЕЛЕНИЕ В ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Редактор серии «Самадхи»  
АЛЕКСАНДР А. НАРИНЬЯНИ

Перевод с английского: Александра Никулина  
Корректоры: Галина Калашникова,  
Анастасия Усачёва  
Дизайн переплёта и вёрстка: Инна Горцевич

ООО ИД «ГАНГА»  
[www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)  
Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1  
E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

16+

Формат 84×108. Бумага офсетная.  
Гарнитура CharterOSC.  
Подписано в печать 22.05.2017. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 25,2. Тираж 1500 экз. Заказ №