

Сила уходящего

И доколь ты не поймешь
Смерть для жизни новой,
Хмурым гостем ты живешь
На земле суровой.

Гёте, «Святое томление»

Ученики иногда спрашивают меня: «Существует ли самый короткий путь к пробуждению?» Мой стандартный ответ таков: «Возможно, но я не думаю, что он сейчас известен человечеству. На нашем этапе 'духовной науки' (дхармы), для разных людей, похоже, работают разные методы. Поэтому мне нравится давать вам, друзья, возможность выбирать из широкого спектра разнообразных техник.»

Несколько дней назад я решил проделать мысленный эксперимент. Что если мне будет разрешено обучать лишь одной какой-то технике сосредоточения, и никакой другой? Какую технику я тогда возьму? Выбор сложный. И всё же, я думаю, что это будет техника, которую я называю «Просто отмечай 'Ушло'» (Just Note Gone). И вот почему (и как).

Как

Вот базовые инструкции:

Когда всё или часть какого-либо сенсорного переживания внезапно заканчивается, отметьте это. Под «отмечанием» я понимаю следующее: вы со всей ясностью сознаёте, что вы свидетельствуете момент перехода между тем, когда всё переживание ещё здесь, и когда как минимум часть этого переживания больше не существует.

Если вы хотите, вы можете использовать ментальный ярлык в помощь вашему отмечанию. Ярлык для любого такого внезапного окончания — «ушло».

Если какое-то время ничто не исчезает, это нормально. Просто продолжайте наблюдать, пока что-то не закончится, не уйдёт. Если вы начинаете волноваться, что ничего не заканчивается, то отмечайте, как заканчивается и исчезает каждая мысль об этом. Это тоже «ушло». Если у вас много ментальных предложений, то у вас имеется и много ментальных «точек», прекращений этих предложений!

Почему

Большинство людей сознаёт момент возникновения нового сенсорного события, но редко сознаёт момент его исчезновения. Наше внимание постоянно притягивается к новым звукам, визуальным объектам, новым телесным ощущениям, но редко замечает исчезновение предыдущего звука, картинки или ощущения. Это естественно, поскольку каждое новое возникающее явление

представляет собой что-то, с чем нам придётся иметь дело в следующий момент. Но всегда сознавать сенсорные возникновения, и едва ли когда-либо замечать сенсорные исчезновения — значит иметь весьма несбалансированный взгляд на природу сенсорных событий.

В каждое мгновение нам для сознания доступно конечное количество явлений. Если появляется что-то новое, где-то пропадает старое.

Ну и что? Почему нас должна заботить наша способность замечать те моменты, когда некий конкретный всплеск внутреннего монолога, или конкретный внешний звук, или конкретное телесное ощущение вдруг заканчиваются?

Отвечая на этот вопрос, в качестве первого шага давайте рассмотрим один довольно экстремальный случай.

Предположим, что вам приходится иметь дело с жуткой ситуацией, в которой есть сильная физическая боль в теле, эмоциональное истощение и стресс, смятение в мыслях, а также дезориентация восприятия — всё это сразу. Где вы можете обрести покой? Где можете обрести комфорт? Где можете обнаружить смысл?

Искать в телесных ощущениях не поможет, там только боль и страх. Искать в уме не поможет, там только смятение и неопределённость. Не поможет и обращение ко внешним звукам и картинам, там лишь хаос и нестабильность.

Классический японский дзэн нажимает на все эти болевые точки: физический дискомфорт от сидячей практики, эмоциональный стресс (на вас кричат, на вас давят, вас унижают), смятение ума от практики коанов, а также дезориентация восприятия (требуются годы на то, чтобы распорядок дня и практики стал привычным).

[Привет из жуткой реальности: Причина, по которой большинство людей быстро ломается от пытки водой¹, заключается в том, что она создаёт все эти эффекты одновременно и в максимальной степени. Это оставляет человека совершенно без ресурсов, к которым он мог бы обратиться. Сила воли, способность мыслить, глубинные ценности, и даже знание о том, кто они — всё это моментально становится недоступным.]

В подобных условиях экстремального стресса, возможно ли найти облегчение? Да, возможно.

Вы можете намеренно сосредотачиваться на том факте, что каждое травмирующее сенсорное событие проходит. Другими словами, вы можете перевернуть привычку замечать каждое новое возникновение, и вместо этого обращать внимание на каждое новое исчезновение. Микро-облегчение постоянно доступно!

¹ Пытка водой — тип пытки, при которой человека кладут на спину, связывают, наклоняют его голову и поливают водой область рта и дыхательных путей. Человек испытывает симптомы удушья и ему кажется, что он тонет. Это убеждает испытуемого, что он умирает. Пытка водой применяется армией Соединенных Штатов Америки.

Давайте рассмотрим несколько разумных возражений на этот сценарий.

Во-первых, это кажется слишком экстремальным случаем, чтобы иметь для нас смысл. В конце концов, большинство из нас не встречается с такой всеохватной жутью. Это правда. С другой стороны, большинству людей когда-либо в жизни приходится переживать нечто подобное (даже если это случится, возможно, лишь в процессе умирания). Но что более важно, практически каждый из нас на каком-то уровне ощущает страх от того, что нечто подобное может с нами произойти. В таком случае, это может быть источником удивительного покоя — знать, основываясь на своём собственном прямом опыте, что существует такое глубинное пространство безопасности, которое ничто не может повредить.

Но не является ли этот пример слишком негативным и депрессивным? Не грустно ли это, когда единственные источники смысла для кого-либо — это секундные микро-прекращения на фоне кажущегося бесконечным ужаса? И что хорошего есть, в любом случае, в этих «микро-прекращениях»? Кажется, если есть что-то плохое, то единственное прекращение, которое в принципе имеет смысл — это «макро-прекращение», прекращение самой этой плохой вещи. Может ли вообще помочь сосредоточение на микро-прекращениях?

Более того, этот пример кажется весьма несбалансированным. Разве в жизни нет ничего, кроме облегчения дискомфорта и избегания смятения? Как насчёт получения удовлетворения и обретения смысла?

Разберём сейчас все эти моменты.

Облегчение

Насколько могут помочь микро-прекращения? Зависит. Зависит от чего? От трёх факторов:

- *Сенсорной ясности*: вашей способности обнаружить эти мгновения, мгновения прекращений.
- *Силы сосредоточения*: вашей способности удерживать моменты прекращения в фокусе внимания.
- *Внутренней равностности*: вашей способности позволять любым сенсорным переживаниям свободно возникать и исчезать без цепляния или отталкивания.

Равностность можно понять как способность мгновенно и глубоко сказать ДА! любому новому сенсорному событию в момент его возникновения. Быстрота того, насколько глубоко вы можете открыться любому переживанию, способствует тому, насколько быстро и глубоко это переживание уйдёт. Это создаёт механизм позитивной обратной связи: чем больше равностности у вас есть в момент возникновения любых переживаний, тем проще вам будет распознавать их прекращение. Чем больше вы замечаете прекращений, тем проще вам будет поддерживать равностность при возникновении. Эта позитивная обратная связь невероятно ускоряет ваш прогресс в обучении.

Со временем, техника «Просто отмечай 'Ушло'» позволит вам всё яснее и чётче замечать всё более тонкие мгновения прекращений. Это позволяет, совокупно с «обратно связанной» равностностью, непрерывно сосредотачиваться на прекращении. Что, в свою очередь, **превращает микро-прекращения — в мега-облегчение.**

(примечание к используемым терминам: «Концентрация, ясность и равностность, работающие вместе» — это моё текущее определение осознанности).

Покой

Есть ли ещё какие-то позитивные эффекты у техники отмечания «Ушло», помимо чувства облегчения? Да. Некоторые практикующие обнаруживают, что отмечание моментов прекращения даёт глубинное чувство покоя. Похоже, что каждый раз, когда вы отмечаете «Ушло», в поле вашего сознания множится аудиальный, визуальный и телесный покой. И это логично, поскольку каждый момент прекращения указывает на абсолютный Покой — точку неподвижности этого вращающегося мира.

Удовлетворение

Так что это вполне разумно, что отмечание прекращений даёт облегчение, если вы проходите через какой-то неприятный опыт. Эта практика позволяет вам пережить на собственном опыте «И это тоже *проходит*», что даёт гораздо больше удовлетворения, чем просто попытки напоминать себе, что «и это тоже *пройдёт*». Также вполне разумно и то, что отмечание прекращений может создавать мир и покой внутри вас. Облегчение и покой являются естественными следствиями самой природы прекращений.

Но есть и другой эффект, о котором часто сообщают практикующие, и который, кажется, идёт против природы прекращений. Прекращения указывают на *ничто*, верно? И тем не менее, для некоторых людей отмечать «ушло» оказывается богатым, сенсорно наполненным переживанием. Это сложно объяснить с помощью логики, но это возможно пережить на собственном опыте. В Индии есть слово, которое означает сразу и «прекращение», и «удовлетворение», как единая концепция. Это слово — нирвана. Больше ни в одной культуре, похоже, не заметили такой связи удовлетворения и прекращения (хотя средневековые христиане иногда обозначали бесконечную наполненность Бога как *nihil par excellentiam*, то есть «высшее ничто»).

То, куда всё уходит — это то, откуда всё рождается. Каждый раз, когда вы отмечаете «Ушло», на короткий миг ваше внимание направляется напрямую на бесконечную наполненность Источника. И это то, что находится за кажущимся парадоксом «удовлетворяющего ничего».

Любовь

Возможны ли ещё какие-либо позитивные эффекты? Да, отмечение прекращений может привести к спонтанному пробуждению духа любви и служения (*бодхичитта*).

По мере того, как вы знакомитесь с Источником вашего собственного сознания, вы начинаете узнавать и Источник сознания всех живых существ — бесформенное лоно, общее для нас всех. Те, с кем вы делите материнское лоно — это ваши братья и сестры. Таким образом, отмечение «Ушло» может привести к спонтанному состоянию единства со всеми существами и готовности посвятить себя им. В Тибете, это иногда называется «Союз Средств и Пустоты».

В общем, прекращение, хотя и кажется чем-то холодным и безличным, на глубинном уровне связано с нашими человеческими смыслами и человеческим удовлетворением. Этот факт является центральной загадкой всех мировых традиций мистицизма.

Переворот фигуры и фона

По мере того, как ваше восприятие прекращений становится всё более чувствительным и точным, вы можете оказаться в ситуации, когда отмечения прекращений происходит настолько часто, что само по себе это Прекращение становится объектом глубокой концентрации. Промежутки между отмечениями «Ушло» становятся всё короче и короче, пока не происходит *переворот фигуры и фона*. Прекращение становится тем *недвижимым фоном*, в котором вы пребываете, тогда как мир и «я» становятся текучими и изменчивыми *фигурами*. Совершенно очевидно, что подобные переживания окажут мощное воздействие на ваше отношение к старению и смерти.

Многие спрашивают меня, почему я не использую сосредоточение на дыхании в качестве основной практики, как это делают многие другие учителя. Такое впечатление, что конечной целью практики осознанности является способность не терять концентрацию на дыхании! Есть такое выражение, мол, «настоящие медитаторы могут всегда возвращаться к дыханию». Мне это кажется смешным, так что если вы хотите мою версию того, к чему «можно всегда возвращаться», то пусть это будет «настоящие медитирующие всегда могут вернуться к прекращению».

Тёмная ночь

Могут ли проявляться какие-либо негативные эффекты в результате работы с прекращением, и связанными с этим темами Пустоты и Не-я? Да, иногда это возможно. В крайних случаях, ощущения прекращения, Пустоты и отсутствия «я» могут создавать состояния дезориентации, ужаса, паралича, отвращения, безнадежности и так далее.

Подобные этим неприятные реакции подробно задокументированы в классической литературе и западного, и восточного мистицизма. На Западе, эти состояния иногда называются «Тёмная ночь души». На Востоке, эти состояния иногда называют «Ямой Пустоты», или «неприятной стороной».

бханги» (растворения). Это случается не так часто, но если это всё же происходит, то вам нужно помнить о трёх способах вмешательства, которые требуются, чтобы превратить подобные ситуации из проблематичных в блаженные.

1. **Делайте акцент** на позитивных аспектах «Тёмной ночи», даже если они кажутся незначительными и мелкими по сравнению со всеми негативными аспектами. Возможно, у вас получится по крупицам собрать немного покоя и безмятежности из Ничего. Возможно, появляется состояние единства внешнего и внутреннего, и в результате — расширение идентификации. Возможно, появляется ощущение ласкающей, вибрирующей энергии, которая вас мягко массирует. Или, возможно, появляется ощущение пружинистой, сокращающейся и расширяющейся энергии, которая вами движет.
2. **Убирайте** негативные аспекты «Тёмной ночи» посредством отвлечения, разбирая их на составные части. Помните про принцип «Разделяй и властвуй» — если вы можете разделить негативные реакции на их составляющие (ментальные образы, внутренний монолог, эмоциональные ощущения в теле), то вы сможете победить чувство ошеломления, подавленности и паралича. Можно сказать, что вы убираете негативные аспекты за счёт того, что любите их до смерти.
3. **Усиливайте и подтверждайте** позитивные эмоции, поведение и мышление в постоянном и системном ключе. Под этим я подразумеваю постепенное, терпеливое реконструирование нового набора «я»-привычек, связанное с практикой доброжелательности (*метта*) и сострадания.

В большинстве случаев, все эти три способа нужно практиковать ровно столько, сколько потребуется, чтобы пройти сквозь период «Тёмной ночи». В самых экстремальных случаях, потребуется постоянная, продолжительная, интенсивная поддержка от учителей и других практикующих, чтобы вы помнили поддерживать усилия и применять эти три способа. Знайте, что конечный итог практики — состояние глубинного счастья и свободы за пределами ваших самых смелых представлений.

«Тёмная ночь души» — это довольно странная промежуточная зона. Классическая песня Джона Мерцера из 1940-х годов является идеальным мнемоническим текстом, напоминающим нам о том, как пройти через эти состояния максимально быстро.

Иона во чреве кита, Ной в ковчеге,
Как они поступали, когда всё представлялось очень мрачным?
Вам следует...
Усилить позитивное,
Убрать всё негативное,
Крепко схватиться за подкрепляющее и подтверждающее,
И не связываться с «Мистером в промежутке».

Самоисследование

Куда всё уходит — это то, откуда всё приходит. Есть множество способов исследовать вопрос «Кто я?» Один из таких способов — самоисследование. В этой практике, в момент возникновения чувства «я», вы спрашиваете: «А что находится за этим?», «Откуда оно возникло?»

Ещё один способ отвечать на этот вопрос — наблюдать за тем, куда всё уходит (то есть отмечать прекращения). Оба подхода могут быть эффективными. *Самое начало* того, что только собирается проявиться, можно обнаружить в *самом конце* того, что было только что.

Смысл

Прекращение знали и исследовали во всех культурах и во все века, внутри и за пределами религиозных традиций. Поэтому, есть множество синонимов для этого явления, и может даже показаться, что некоторые из них противоречат друг другу! Далее следует неполный список синонимов, который покажет вам, насколько это важное и общее для всех культур переживание.

- Ноль (по Дзёсю Сасаки Роси)
- Чистое сознание (*пуруша* в йоге)
- Прекращение (*читта вритти ниродха* в йоге, *ниродха* в буддизме, *Ceso* у Св.Иоанна Креста)
- Источник (*Ха-маком* в каббале, *конген* у Сасаки Роси)
- Свидетель (*драштри* в йоге)
- Истинная Самость (*атма* в индуизме)
- Не-я (*анатта* в буддизме)
- То, что никогда не рождается (*аджата* в буддизме и индуизме)
- То, что никогда не умирает (*амрита* в буддизме и индуизме)
- Ничего (*Nihil, Nichts, Nada* в христианстве, *Айн* в иудаизме, *шуньята* в буддизме, *фана'* в исламе, *суй* в даосизме)
- Основа (*Grund* у Мейстера Экхарта, *gzhi* в тибетской практике)
- Истинная любовь (*шинджицу но ай*, по Дзёсю Сасаки Роси)



GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVĀHĀ