

Что такое осознанность?

Проще всего на вопрос «Что такое осознанность?» ответить при помощи аналогии.

Когда вы занимаетесь фитнесом, вы выполняете формальные процедуры (упражнения), которые изменяют ткань вашего тела в двух аспектах:

- Они повышают базовый уровень вашей силы.
- Они повышают базовый уровень вашей гибкости.

Когда вы тренируете осознанность, вы выполняете формальные процедуры (медитации), которые изменяют ткань вашего сознания двумя способами:

- Они повышают базовый уровень вашей ясности.
- Они повышают базовый уровень вашей равностности.

Целью фитнес-тренировки является не временное состояние повышенной силы и гибкости, которое возникает во время выполнения упражнений, и затем отсутствует на протяжении всего остального дня. Целью фитнес-тренировки является постепенное повышение базового уровня ваших силы и гибкости. Другими словами, целью фитнес-тренировки является не создание временных состояний в вашем теле, но развитие определенных постоянных качеств тела.

С тренировкой осознанности ситуация похожая.

Целью тренировки осознанности является не достижение временного состояния ясности и равностности, которые возникают во время медитации, и затем отсутствуют на протяжении всего остального дня. Целью тренировки осознанности является постепенное повышение базового уровня ваших ясности и равностности на протяжении всего дня. Другими словами, целью тренировки осознанности является не создание временных состояний в вашем сознании, но развитие определенных постоянных качеств сознания.

Что вы станете делать, если захотите повысить базовый уровень физической силы и гибкости? Вы должны будете научиться корректному выполнению упражнений. Вы должны будете выполнять их регулярно. И вам придётся поддерживать программу тренировок в долговременной перспективе.

То же самое справедливо и в отношении тренировки осознанности. Вам нужно будет научиться корректному способу выполнения формальных упражнений, практиковать их регулярно, и поддерживать программу практики в долговременной перспективе (на протяжении месяцев, годов, и если получится — десятилетий). Под регулярной практикой я понимаю выполнение как минимум нескольких получасовых сессий в неделю, плюс мини-ретрит¹ каждые несколько месяцев. Или же можно совершать несколько более длительных ретритов ежегодно, соединяя их с вашей еженедельной самостоятельной практикой.

¹ Ретрит — формат интенсивной созерцательной практики, выполняемой ежедневно по многу часов, часто — в уединении, в специальных загородных ретритных центрах. — прим. пер.

Может показаться, что между фитнес-тренировкой и тренировкой осознанности существуют одни сходства. Однако, существуют аспекты, в которых эти два способа тренировки различаются:

- Во-первых, вне зависимости от того, насколько интенсивно или насколько долго вы поддерживаете программу фитнес-тренировок, маловероятно, чтобы сила или гибкость выросли более, чем в несколько раз. Такие качества сознания как ясность и равностность, напротив, могут расти без предела.
- Во-вторых, независимо от того, какой силой и гибкостью вы будете обладать, старость, болезни и травмы в конечном итоге отберут их от вас. И напротив, когда ясность и равностность оказываются глубоко интегрированы в ткань вашего сознания, на них относительно слабо влияют старость, болезни и травмы.

Подытоживая, тренировка осознанности повышает вашу ясность и равностность, и это во многом похоже на то, как фитнес-тренировка повышает вашу силу и гибкость.

Значение силы и гибкости в жизни довольно очевидно, как и их влияние на качество нашей жизни.

Значение ясности и равностности, и их влияние на качество жизни, могут быть не столь очевидными к этому моменту, так что давайте обсудим то, что означают ясность и равностность.

Я помещу эти два слова в кавычки, чтобы показать, что в традиции осознанности они являются конкретными, чётко определяемыми терминами.

«Ясность» можно понять как способность отслеживать компоненты вашего сенсорного опыта одновременно с тем, как они возникают в различных комбинациях, от мгновения к мгновению. Под «компонентами сенсорного опыта» я подразумеваю базовые кирпичики нашего сенсорного опыта, такие как физические ощущения в теле, ощущения эмоционального типа в теле, ментальные образы, внутренний диалог, и так далее. На более глубоком уровне, ясность означает способность сознания как бы опуститься на уровень нейронных цепей, создающих все сенсорные переживания. Это похоже на создаваемые изнутри при помощи фМРТ (функционального магнитно-резонансного томографа) томограммы вашей собственной нервной системы — глубинное знание себя на «клеточном» (то есть нейронном) уровне.

«Равностность» можно понять как позицию мягкого позволения (всё так, как есть) в отношении вашего сенсорного опыта. На более глубоком уровне, равностность становится радикальным невмешательством в сенсорные цепочки вашей нервной системы.

Суммируем это ёмкой фразой: практика осознанности тренирует вашу нервную систему знать себя лучше, и вмешиваться в собственные процессы меньше.

Позвольте привести пример того, что я подразумеваю под ясностью и равностностью в отношении сенсорных компонентов переживания.

Предположим, вы бежите длинную дистанцию, и в какой-то момент решаете, что готовы сдать. Вашим изначальным желанием было финишировать, возможно даже — занять призовое место. Говоря объективно, ваше тело ещё может, до какой-то степени, бежать дальше. Субъективно же — вы готовы сдать. В таком случае, какие конкретно сенсорные компоненты отвечают за восприятие «я сдаюсь»?

Ну, во-первых, есть неприятные физические ощущения в теле, которые уйдут, если вы остановитесь и перестанете бежать. Сколько отчётливых «вкусов», проявлений физического дискомфорта вы можете различить в такой ситуации? Предположим, три:

1. Острая боль в мышцах из-за повышения количества молочной кислоты (это ощущение локализуется в ногах).
2. Ощущение нехватки кислорода из-за того, что вы запыхались (оно локализуется в груди).
3. Ощущение слабости и истощения от усталости (оно равномерно распределено по всему телу).

Итак, в вашем восприятии в этот момент «я сдаюсь» есть три таких различных сенсорных компонента. Есть ли ещё какие-то сенсорные компоненты? Вероятно, возникает внутренний комментарий, когда вы слышите собственные мысли где-то в центре головы. И это такие мысли: «Хватит.... Я больше не могу... Мне реально больно... Бежать ещё долго, и будет только всё хуже...»

Какие ещё сенсорные компоненты могут дополнять это переживание? Например, могут возникать какие-то визуальные образы, то есть образное мышление, которое вы видите внутренним взором на «ментальном экране». Возможно, в этих образах вы лежите и отдыхаете, или сидите и пьете лемонад.

Более того, физический дискомфорт и внутренний монолог могут вызывать соответствующие эмоциональные реакции в теле, которые также могут быть неприятными. Негативные мысли и физический дискомфорт могут как бы «окрашивать» тело тонкими оттенками страха, жалости к себе или нетерпеливости. И наоборот, визуальные образы того, как вы отдыхаете после гонки, могут создать приятное состояние внутренней улыбки.

Итого, в этом примере мы обнаруживаем девять сенсорных компонентов, создающих вместе ощущение «я готов сдать»:

- Три отчётливо различных ощущения физического дискомфорта в теле.
- Три отчётливо различных оттенка эмоционального дискомфорта в теле.
- Один оттенок тонкого эмоционального удовольствия в теле.
- Визуальные образы.
- Словесное мышление.

Теперь, положим, что базовый уровень вашей сенсорной ясности настолько высокий, что вы можете безусильно удерживать в осознании каждый из этих сенсорных компонентов по отдельности. Предположим также, что базовый уровень вашей равностности настолько высокий, что каждый из этих сенсорных компонентов беспрепятственно появляется и уходит без фиксации, подобно

волне². Тогда, вы смогли бы продолжить гонку даже в том случае, когда желание выйти из неё и сдаться никуда не уходит и остаётся весьма сильным. У вас была бы свобода игнорировать эти позывы и сохранять верность своему изначальному намерению.

Зачем практиковать осознанность?

После того, как у вас появилось некоторое понимание в отношении того, что такое осознанность, следующий естественный вопрос: зачем её практиковать? Ответ простой: *чтобы у вас в жизни появилось то, чего вы на самом деле хотите!*

А чего, перефразируя Фрейда, люди на самом деле хотят?

1. Мы хотим **быть свободными от страдания, вызываемого физическим дискомфортом**. Заметьте при этом, что это не обязательно то же самое, что *не иметь* физического дискомфорта.
2. Мы хотим **быть свободными от страдания, вызываемого эмоциональным дискомфортом**. Тот же принцип: это не обязательно то же самое, что *не иметь* эмоционального дискомфорта.
3. Мы хотим **испытывать качественное удовлетворение от физического удовольствия**. Заметьте при этом, что уровень вашего чувственного удовлетворения — это самостоятельная величина, не обязательно зависящая от интенсивности, разнообразия или продолжительности самого физического удовольствия.
4. Мы хотим **испытывать качественное удовлетворение от эмоционального удовольствия**. Аналогично предыдущему пункту, уровень вашего эмоционального удовлетворения — это самостоятельная величина, не обязательно зависящая от интенсивности, разнообразия или продолжительности самого эмоционального удовольствия.
5. Мы хотим **менять привычное поведение**, ведущее к негативным последствиям (например, злоупотребление алкоголем и наркотиками, искаженное пищевое поведение, неуместное или разрушительное выражение эмоций, прокрастинация, и так далее).
6. Мы хотим **понимать на глубинном уровне**, кем и чем мы являемся.
7. Мы хотим **служить с радостью** нашим близким.

Давайте разберем теперь последовательно каждый из этих пунктов.

² Сенсорное событие «появляется беспрепятственно», когда вы не сопротивляетесь ему и не стараетесь его подавить. Сенсорное событие «уходит без фиксации», когда вы отпускаете его, позволяете ему закончиться, без желания удержать и продлить. Другими словами, вы позволяете сенсорным событиям жить своей жизнью, никак не вмешиваясь в их ход. — прим. пер.

Пункты 1 и 2: Желание быть свободными от страдания, вызываемого физическим и эмоциональным дискомфортом.

Оказывается, что

- Когда вы привносите ясность и равностность в ощущения физического дискомфорта в теле (болезненные ощущения, усталость, сонливость, тошноту и т.п.), то они вызывают намного меньше страдания. Говоря иначе — они беспокоят вас меньше.
- Когда вы привносите ясность и равностность в ощущения эмоционального дискомфорта в теле (ощущения печали, страха, гнева, стыда, нетерпеливости и т.п.), то они также вызывают намного меньше страдания и беспокоят вас меньше.

Далее, оказывается, что

- Снижение страдания, вызываемого неприятными телесными ощущениями, прямо пропорционально количеству ясности и равностности, с которыми вы можете сознавать эти ощущения.
- При достаточной практике, базовую ясность и равностность можно повысить до любого желаемого уровня.
- С другой стороны, физический и эмоциональный дискомфорт не могут возрастать бесконечно; они могут вырасти только до определенного конечного уровня — максимально возможного уровня активации соответствующих нейронных цепей.

Эти эмпирические факты приводят нас к невероятному логическому заключению: со временем и практикой, вы можете радикально снизить или полностью убрать страдание, вызываемое физическим или эмоциональным дискомфортом, даже когда самого дискомфорта избежать невозможно.

Пункты 3 и 4: Желание испытывать качественное удовлетворение от физического и эмоционального удовольствия.

Оказывается, что

- Когда вы привносите ясность и равностность в приятные физические ощущения (отдых, еду, занятия любовью и т.п.), то эти ощущения приносят вам гораздо больше удовлетворения, и наполняют намного больше, чем обычно.
- Когда вы привносите ясность и равностность в приятные эмоциональные ощущения (радость, любовь, вдохновение и т.п.), то эти ощущения также приносят вам гораздо больше удовлетворения, и наполняют намного больше, чем обычно.

Пункт 5: Желание убрать старые негативные привычки поведения, и следовать новым позитивным.

Та сила, которая заставляет нас вести себя не так, как нам хочется, и препятствует тому, чтобы мы вели себя так, как мы хотим, может проявляться в каждое новое мгновение *только* как

- Физический дискомфорт,

(Например, синдром отмены в периоды воздержания от алкоголя и других наркотиков)
- Эмоциональный дискомфорт,

(Например, беспокойство, усталость, раздражительность, нетерпеливость и тому подобные эмоции, которые можно кратковременно успокоить определёнными действиями)
- Физическое удовольствие,

(Например, приятные физические ощущения от употребления определенных веществ)
- Эмоциональное удовольствие,

(Например, приятные эмоциональные ощущения, которые возникают, когда вы выполняете определенные действия или даже просто думаете о них)
- Ментальные образы (например, желаемых или нежелаемых объектов и ситуаций),
- Внутренний монолог (например, оправдывающий негативное поведение).

Когда физический и эмоциональный дискомфорт причиняют меньше страдания (благодаря повышению ясности и равностности), они больше не провоцируют вас на нежелательное поведение.

Когда физическое и эмоциональное удовольствие приносят больше удовлетворения (также благодаря повышению ясности и равностности), они больше не совращают вас к нежелательному поведению.

Более того, когда вы привносите ясность и равностность в ту часть позыва к действию, которая выражается в мыслях (как образная и речевая активность), вы становитесь способными просто наблюдать эти мысли без того, чтобы автоматически «вестись» на них.

Таким образом, ваша способность позволять позывам появляться и исчезать *внутри* контейнера ясности и равностности — тесно связана с вашей способностью противостоять этим позывам.

Подводя итог, ясность и равностность снижают страдание и увеличивают удовлетворение *изнутри*. Что, в свою очередь, позволяет вам легче менять поведение *снаружи* и становиться тем человеком, которым вы хотите быть.

В общем, навык осознанности — это мощный инструмент для воплощения внешних изменений и внутреннего счастья.

Пункт 6: Желание знать себя глубже.

Кажется очевидным, что для того, чтобы глубже понимать, кем вы являетесь, требуется переживать себя тем, кто вы есть.

Ясность можно рассматривать как *способность* переживать всё так, как оно происходит.

Равностность можно рассматривать как *согласие* переживать всё так, как оно происходит.

Ясность — это инструмент качественного увеличения порога сознания, который позволяет лучше понимать наш внутренний мир, подобно тому как микроскоп является инструментом качественного увеличения порога сознания, и позволяет лучше понимать внешний мир.

Эту метафору можно развить дальше. С хорошим микроскопом, у вас есть возможность увеличивать изображение таким образом, чтобы изучать внешний мир на всё более и более тонком уровне (ткани, клетки, субклеточные органеллы и так далее). Точно так же, по мере роста навыков осознанности, вы сможете изучать ткань вашего внутреннего мира на всё более и более тонких уровнях.

- На психологическом уровне это то, как устроены ваши личностные структуры, каковы ваши доминирующие жизненные стратегии — всё то, почему вы являетесь теми, кем являетесь.
- На системном уровне это то, как сенсорные элементы (то есть физические и эмоциональные ощущения, ментальные образы и внутренний монолог) действуют и взаимодействуют таким образом, чтобы создавать комплексные субъективные состояния, такие как воля, память, суждение, страдание, удовлетворение, разделённость, единство, ощущение «я есть», и так далее.
- На энергетическом уровне это то, как сенсорные элементы, составляющие системы тела-ума, сами оказываются сотканы из вибрирующих атомов, своего рода «волновых пакетов» энергии.³
- На глубоком духовном уровне это то, как эти «вибрирующие атомы» непрерывно появляются из Источника (Основы Сознания, Творца), и непрерывно растворяются в нём.

³ Слово «энергия» используется здесь в его христианском смысле «духа», а не в современном научном смысле «способности передавать силу на расстоянии». — прим. Шинзена Янга.

Пункт 7: Желание радостно служить людям.

Возможно, этот пункт показался вам странным. Разве каждый действительно хочет служить другим людям? Внешне, возможно, нет. Однако внутренне — да. Это желание возникает (возможно, непреднамеренно) вследствие постижения себя: знать себя на *самом глубоком* уровне — значит напрямую переживать Источник себя.

Но прямое переживание своего Источника — это прямое переживание Источника всех живых существ, и соответственно — ощущение близкого родства со всеми живыми существами. Из этого автоматически следуют сохраняющееся чувство связи со всем творением и желание служить.

Осознанность и сосредоточение

Чтобы получить законченную концептуальную картину того, что такое осознанность, нам нужно исследовать последнюю тему: точную взаимосвязь между навыком осознанности и силой сосредоточения. Под силой сосредоточения я понимаю способность сохранять концентрацию на том, на чём требуется.

Мы можем рассмотреть этот вопрос с двух сторон. С одной стороны, осознанность можно рассматривать как определенный способ *применять* силу сосредоточения. Другими словами, сила сосредоточения — это общий навык, а осознанность — это конкретное применение этого навыка.

Первый человек в письменной истории, который создал формализованную теорию осознанности, это принц Сиддхартха Гаутама, известный как Будда, или Пробуждённый. Собственно, именно открытие метода осознанности дало ему необходимый ключ к пробуждению.

Когда он был ещё мальчиком, Сиддхартха иногда спонтанно впадал в состояния глубокой концентрации, сосредотачивая внимание на таких простых объектах как свежевспаханная земля. Позже, его врождённые навыки концентрации были отточены до необычайной глубины под руководством первых двух учителей, Арады Каламы и Уттаки Рамапутты. Эти мастера учили тому, что глубокие состояния отрешённого сосредоточения являлись конечной целью духовной практики.

Сиддхартха считал иначе. Его великим изобретением, великим открытием, ведущим к Пробуждению, было то, что мы можем использовать концентрацию как инструмент изучения внутренней механики страдания и самости. А конкретно, что мы можем использовать концентрацию, чтобы разобрать наше восприятие себя как объекта, себя как вещи, на соответствующие базовые сенсорные «кирпичики», и затем использовать концентрацию далее подобно микроскопу, чтобы увидеть вибрирующую пустотную природу этих «кирпичиков». Если концентрацию использовать подобным способом, она становится осознанностью.

Так что с этой точки зрения, навык осознанности — это конкретный способ применения более общего навыка — силы сосредоточения. По этой причине, некоторые люди проводят много времени, сосредотачиваясь на простых объектах, до того, как начинают собственно практику осознанности.

Но столь же справедливой может быть и противоположная точка зрения. Если вы начнёте практиковать техники осознанности, они будут обучать вас сосредоточению даже в том случае, если ваша способность к концентрации изначально была довольно низкой. С этой перспективы, тренировка осознанности приносит ещё одно преимущество, вдобавок к перечисленным выше:

Тренировка осознанности радикально повышает вашу способность к сосредоточению.

Почему это важно? Говоря попросту, **сила сосредоточения — это самый универсально применимый и радикально расширяющий наши способности навык, какой только возможно культивировать.**

Любой другой навык, какой бы вы ни хотели развить, зависит от вашей способности фокусировать внимание. Успех любого предприятия, которое вы начинаете, хотя бы отчасти зависит от вашей способности фокусировать внимание. И тем не менее, навык сосредоточения, который, размышляя логически, должен быть лейтмотивом в образовании от начальных классов школы и далее, редко упоминается вовсе, не говоря уже о систематическом обучении. Не удивительно, что наш мир настолько «слетел с катушек»!

Даже те люди, которые интересуются развитием сосредоточения, часто имеют ошибочные представления на его счёт. Существует тенденция рассматривать концентрацию как что-то, что подразумевает сужение фокуса. Но сужение фокуса вовсе не является определяющей характеристикой состояния сосредоточения!

Вот как мне нравится определять силу сосредоточения:

Сосредоточение — это способность удерживать внимание на том, что имеет отношение к этому моменту, и отпустить то, что не имеет к нему отношения, в любое время, и столь длительно, сколько требуется. То, что имеет отношение, то есть то, на чём имеет смысл сосредоточиться, может быть довольно узким, но может быть и очень широким.

Например, когда вы ведёте машину, к этому процессу имеет отношение то, что вы видите и слышите на дороге, плюс ощущения касания руля и рычага передач — то есть то, что физически соединяет вас с обстановкой на дороге и машиной. То, что не имеет отношения (большую часть времени) — это ментальные образы, внутренний монолог и эмоциональные ощущения в теле, выражающие воспоминания, планирование, фантазии и суждения.

Подведём итог

Учёные иногда говорят о «необоснованной эффективности» математики. Под этим подразумевается то, что когда простые математические методы используются для моделирования объективного мира, они приносят мощь и знание далеко за пределами того, что можно было ожидать. Результат оказывается намного большим, чем приложенные усилия. Я надеюсь, что ясно показал, как метод осознанности может быть необоснованно эффективным способом повысить человеческое счастье.