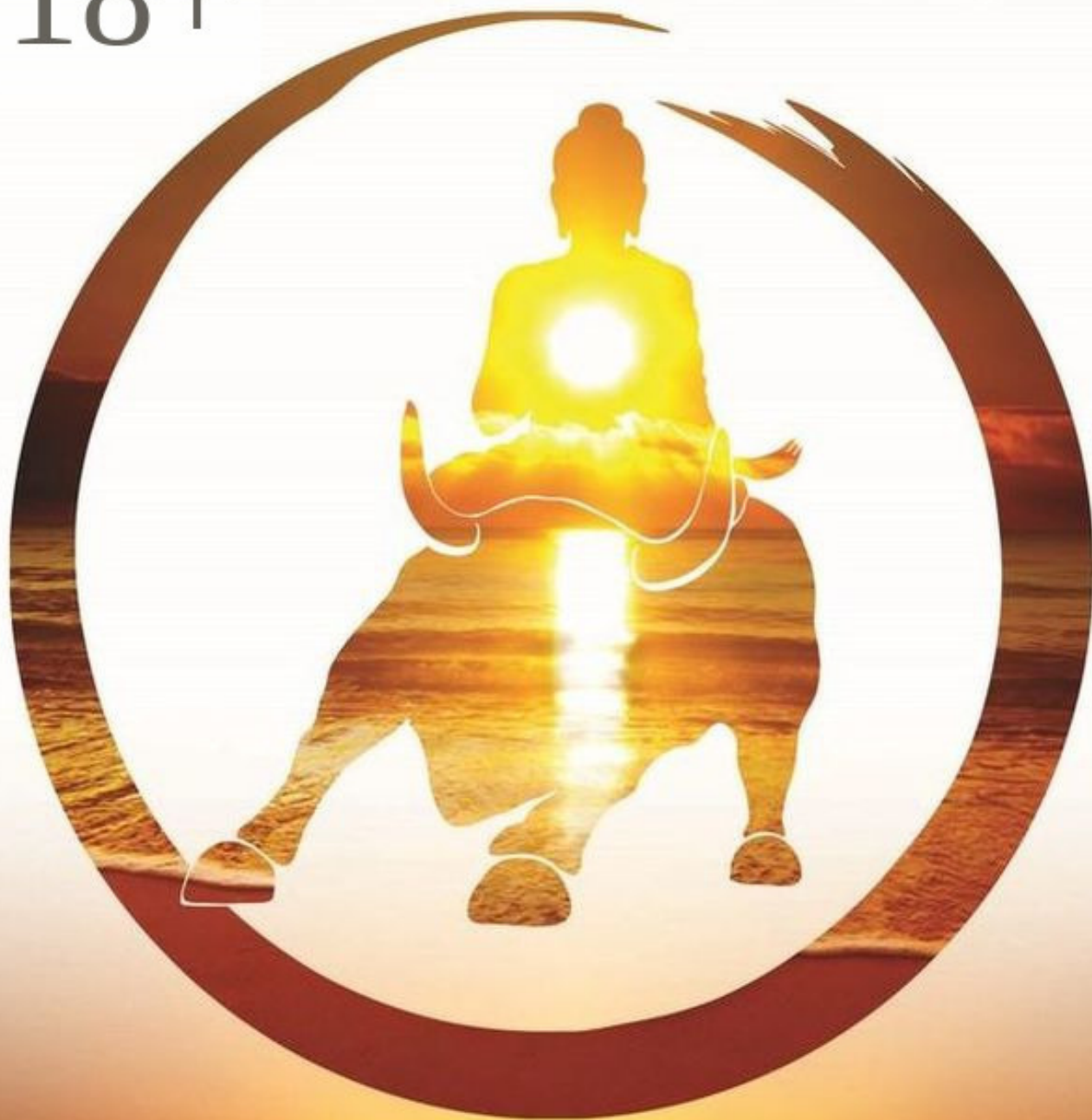


18+ книга первая из серии complete humanity



# БУДДА НА БЫКЕ

Приключения на пути к духовному пробуждению  
и путеводитель для тех, кто устал искать

**Елена Нежински**

Елена Нежински

**Будда на быке. Приключения  
на Пути к Духовному  
Пробуждению и Путеводитель  
для Тех, Кто Устал Искать**

«Издательские решения»

**Нежински Е.**

Будда на быке. Приключения на Пути к Духовному Пробуждению  
и Путеводитель для Тех, Кто Устал Искать / Е. Нежински —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-569578-9

Индустрия духовности на Западе битком набита книгами, которые побуждают ищущих искать, а учителей учить. В этой увлекательной авантюрной истории о поисках духовного пробуждения, Елена Нежински предлагает разрушающие мифы советы из своего собственного путешествия к пробуждению. С юмором, смирением и искренностью автор показывает читателям, как перестать искать и наконец найти правду о том, кто мы есть на самом деле.

ISBN 978-5-00-569578-9

© Нежински Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Заметки верхом на Быке	7
О серии книг	11
Об обложке:	12
Вступление:	13
Часть 1	17
Глава 1	18
1.1 Непрерывный поиск	19
1.2 Продолжительность поиска	20
Глава 2	22
2.1 Начало путешествия	23
2.2 Путь Гурджиева: самонаблюдение	24
2.3 Дзен: быстрая дорога к неподвижности	25
2.4 Випассана: очищение ума	27
2.5 Джед МакКенна: бескомпромиссная честность	29
2.6 Генпо Роши: Большой Разум или Работа с Тенью	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Будда на быке Приключения на Пути к Духовному Пробуждению и Путеводитель для Тех, Кто Устал Искать**

**Елена Нежински**

*Переводчик* Евгения Горбунова

*Редактор* Елена Олешкевич

*Дизайнер обложки* Бонни Аунгл

*Иллюстратор* Джейсон Колано

© Елена Нежински, 2023

© Евгения Горбунова, перевод, 2023

© Бонни Аунгл, дизайн обложки, 2023

© Джейсон Колано, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0056-9578-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Заметки верхом на Быке

Для таких сбитых с толку духовных ищущих, как мы, у которых есть привычка ходить по магазинам от полки к полке в поисках закусок дхармы, Елена написала идеальное руководство. Если вы питались только пустыми калориями, вот сбалансированная пищевая добавка, которая вам нужна. И это дает ответы на многие вопросы, о которых даже не задумывались в традиционных восточных текстах по медитации! Елена дает советы о том, как избежать трудностей, которые мы сами создаем.

– *Джон Хог, переводчик у Мастеров Дзогчена, Непал*

Наполненная практичной истиной, эта книга может просто взять и разбудить вас!

– *Лори Лотиан, астролог, Монреаль, Канада*

Будда на Быке – это какое-то офигительное чтиво! Предельно ясная, лаконичная и легкодоступная книга о природе того, что многие привыкли называть «духовностью» и «просветлением».

– *Крис Гроссо, хард-рок музыкант, писатель, Коннектикут, США*

Восхитительный путеводитель, полный важных указаний для тех, кто хочет исследовать путешествие к пробуждению. Книга легко читается, а истории рассказаны с искренней честностью, устраняя множество фантазий, связанных с духовностью.

– *Джон Тан, буддистский учитель, Сингапур*

Елена написала страстную историю о своем любовном романе с истиной. Это изысканное приглашение для всех, у кого есть подобный интерес. Чистое наслаждение!

– *Исаак Шапиро, Мастер Адвайты, Байрон Бэй, Австралия*

Это самая необузданная, правдивая и забавная книга о пробуждении, которую мне когда-либо приходилось читать! Елена возвращает духовному поиску сердечность и прямоту. Я от души рекомендую эту простую для восприятия книгу каждому, кто ищет себя.

– *Шанти Зиммерман, коуч эмоциональной ясности, Швейцария*

Текст – сама простота. В лёгкой дружественной манере Елена говорит с читателями на равных, без учительского чувства превосходства. Она призывает оставить все представления о пробуждении, и познать кем мы на самом деле являемся. Доступно и прекрасно отсутствием надуманной недвойственной чепухи.

– *Синтия М. Клинган, соматический психотерапевт, Огайо, США*

В описании взлетов и падений автора многие найдут ясные указания, которые помогут им в собственном духовном поиске. Яркий аутентичный голос на переполненном рынке духовной литературы.

– *Уилл Пай, писатель, основатель партии Любви и Истины, Австралия*

Читать эту книгу – как сидеть в кофейне с другом, который пробудился. Легко и весело болтать, слушая истории и анекдоты, шутки и мудрость о дороге домой, к своей истинной природе. Чтобы затем обнаружить, что ты всегда был там.

– *Винито Фрео, психотерапевт, Перс, Австралия*

Героиня «Будды на Быке» откровенна, игрива, уязвима, бесстрашна. Она собирает урожай многих лет своего поиска. Уникальная книга.

**– Патриция Веччионе, писатель, поэт, Калифорния, США**

Особое удовольствие от прямоты и приземленного практического подхода во второй части книги, где многое совпадает с нашим собственным опытом. Финал замедляется волшебным образом, отражая исчезновение я. Прекрасно передано!

**– Марк Маршал и Фредерик Констант, основатели [nondualityforum.com](http://nondualityforum.com), Франция**

Я узнавал себя во многих её историях и постоянно замечал, что улыбаюсь из-за того, чем она делится.

**– Фергус Денхаммер, вице-президент компании, Ванкувер, Канада**

У книги «Будда на Быке» великая цель. Я много лет знаю о работе Елены и рекомендую эту книгу для всеобщего чтения и изучения.

**– Шейн Вилсон, буддийский учитель, Центр обучения медитации випассаны, Аризона, США**





## **О серии книг «Complete Humanity»**

Первую книгу – об освобождении от личности ищущего и иллюзии разделенности – я назвала «Будда на Быке: приключения на пути к духовному пробуждению и путеводитель для тех кто устал искать». События в ней охватывают мое четырнадцатилетнее путешествие с 1998 по 2012 годы, в ней также есть практические советы по пробуждению. Эта книга была написана на английском языке и выпущена в 2019 году в США. Русский вариант книги был немного изменен в соответствии с желанием сделать книгу еще более эффективной и российским законодательством, согласно которому описания некоторых эпизодов моего путешествия пришлось вырезать.

Книга вторая – «Темная ночь души: алхимия великого беспокойства» – об интеграции опыта пробуждения и освобождении от базовых личностных привязанностей. Она описывает период длиной в семь лет с 2012 по 2019 годы и содержит руководство для тех, кто уже пробудился.

Третья книга – «Путь любви: жизнь без извинений» – об исцелении сознания от эго-структуры, о мудрости и о том, что значит жить осознанно. Она освещает путешествие, в котором я нахожусь сейчас.

## Об обложке: Будда на Быке, что это?

Название «Будда на Быке» возникло, когда я думала о единении духовной и повседневной сторон человеческого существования. Я решила сделать коллаж, и, когда собирала картинки к нему, изображение Будды (вырезанное из журнала по йоге, конечно же!) каким-то образом приземлилось на изображение знаменитой скульптуры нью-йоркского быка на Уолл Стрит (найденное в журнале Forbes!). Бум! Получившийся образ оказался мощным, отражающим мое природное качество: способность провоцировать ум и направлять его за пределы привычного способа мышления. В совместной работе с графическим дизайнером, мы остановились на этом образе пробуждения – оно передает суть свободного сознания, которое является природой человека. Это сознание присутствует всегда, сияя везде одинаково, даже на Уолл Стрит!

Однажды в монастыре дзен я видела серию ранних китайских рисунков тушью, изображающих путь того, кто ищет пробуждение. Название этого цикла иногда переводят на английский как «Десять Быков». При этом ищущий изображен в виде человека, а то, что он ищет – духовное пробуждение, – в виде быка. На этих древних иллюстрациях человек смотрит на какие-то следы и, когда следует по ним, видит быка. Потом он ловит быка за хвост, усаживает его. И едет верхом на нём. Вернее, он полностью расслабляется и в полном доверии к происходящему едет на быке, который везет его домой. В конце путешествия быка больше нет: человек оказывается опять на городском рынке в знак того, что пробуждение неотделимо от жизни в миру, среди людей. Я очень быстро пересказала эту притчу которой посвящены целые книги, если появится интерес – почитайте.

Оба образа – «Будда на Быке» и цикл «Десять Быков» – были глубочайшим источником вдохновения для меня.

Это книга о поиске, обретении себя, и жизни в осознанности. Не в гималайской пещере, не вдали от мира, но посреди самого рынка жизни, прямо там, где вы есть.

## **Вступление: Вы мечтаете о пробуждении?**

Вы мечтаете проснуться, но при этом чувствуете, что пробуждение – недостижимое явление? После многих лет духовного поиска вы совсем не верите что пробуждение возможно? Существует ли оно на самом деле?

Я задавала точно такие же вопросы. Понятия не имела, что такое «пробуждение». Если оно и правда существовало, не было ли оно только для избранных? Затея стать пробужденной не отпускала меня в течение многих лет, как назойливая муха, которая не отстает, когда пытаешься расслабиться на пляже. Как я ни старалась от этого отмахнуться, я просто не могла всё бросить и забыть! Так же, как муха, которая оставляет тебя в покое всего на секунду только для того, чтобы попытаться приземлиться с другой стороны, поиск пробуждения был неотступным. Он не давал мне покоя ни на минуту!

Эта книга рассказывает о том, как мой поиск разрешился. О том, чем оказалось духовное пробуждение. И о том, что ждёт ищущего, когда путешествие заканчивается.

Цель моей книги – сделать так, чтобы читатель был открыт к реальной возможности пробуждения. У неё нет задачи выставить меня учителем. Отношения учитель-ученик неизбежно создают дуальность. Это приводит к ситуации, в которой один знает, а другой хочет знать. Так как моя задача – транслировать правду, последнее, чего я хочу, чтобы читатель взял на себя роль того, кто не знает. Мыслящий ум вполне может не знать, но глубоко внутри вы всё знаете. Мыслящий ум просто не в курсе, кем вы на самом деле являетесь. Мое серьезнейшее намерение состоит в том, чтобы эта книга напомнила об истине, провоцируя моменты внутреннего озарения, когда знание о том, кем вы являетесь, может раскрыться.

В книге я рассказываю много историй из собственной жизни и жизни людей, которых знаю. Через них и прямые указания я стараюсь ориентировать ум в направлении к переживанию пробуждения.

В книге две части. Первая описывает мой путь к пробуждению. Я писала её для тех, кому интересно, как именно это произошло. Но вы увидите, что это не главная причина, по которой я включила её в книгу. Если вы позволите себе расслабиться, пока ум слушает историю, его сопротивление ослабнет. Такие моменты хороши для неожиданного, внезапного прозрения.

Вторая часть предназначена для ищущих, которые хотят конкретного руководства, как пробудиться. Здесь снова будут небольшие истории, но они – это просто ориентир для распознавания того, что сейчас удерживает вас от пробуждения, и призыв погрузиться в исследование этих препятствий, не откладывая на потом.

И последнее: эта книга написана для того, чтобы вы получили удовольствие от чтения. Даже если единственное, что вы получите от чтения этой книги, – наслаждение, она стоила моих усилий.



Большой вопрос в том, сможете ли вы сказать чистосердечное «ДА»  
вашему приключению  
*Джозеф Кэмпбелл*



## **Часть 1**

### **Конец поиска: моя история и размышления**



# **Глава 1**

## **Природа духовного поиска**

## 1.1 Непрерывный поиск

Если меня спросят, стоило ли оно того, не раздумывая ни секунды, я скажу: да. Несмотря на все трудности и потери на этом пути, мой поиск стоил всех пережитых страданий. Он стоил всего, что шаг за шагом вело меня к моменту пробуждения. Это откровение стоит человеческой жизни.

Пробуждение случается, когда проявляется истинная природа. Этот момент – точнее, знание, которое рождается в нём, – стоит целой жизни поиска. А если вы верите в перерождения, – всех жизней, посвящённых обретению истины.

Некоторые из нас стремятся к истине так рьяно и подбираются к ней так близко, что желание её постичь начинает преследовать день и ночь без перерыва.

Многие мистики прошлого испытывали жажду истины годами, десятилетиями и жизнями без окончательного разрешения. Постоянная боль от разделённости с истиной и тяга её познать могут быть невыносимы. А иногда это ощущается как полный экстаз! От интенсивной боли мистики писали поэмы о глубоком страдании и великом стремлении встретить Бога, о воссоединении божественных возлюбленных и утешении в объятиях Единого... Но истина могла оставаться непознанной даже после опьянения высшим мистическим экстазом. Вот почему мистик никогда не расслабляется: он может жаждать слияния и затем праздновать единство, но, когда это подходит к концу, он снова жаждет, и этот цикл переживается снова и снова, пока истина, наконец, не раскроет себя, и поиск не завершится.

И если после этого мистик не оставляет свою песнь любви, то не потому что ищет, а потому что – любит.

## 1.2 Продолжительность поиска

Многие чувствуют готовность к пробуждению, но ищут его безуспешно. Некоторые утверждают, что прекратили поиск. И есть учителя, которые советуют: «Не прекращайте поиск преждевременно». Оба этих убеждения – что можно прекратить поиск по желанию или преждевременно – нонсенс. Ведь если бы человек был тем, кто решает, прекратить поиск или нет, большинство людей оставили бы этот путь. Духовный поиск – трудная работа, требующая огромного количества энергии, внимания, времени и даже денег. Он практически управляет жизнью. Как только он начался, уже не во власти эго, или я, решать, как или когда остановиться.

Поиск начинается и завершается сам собой. Когда я прочла книгу «В поисках Чудесного» П. Д. Успенского двадцать лет назад, я не решала «сейчас я начну поиск». Он просто запустился во мне. Позднее я общалась с людьми, жажда истины которых также разгорелась во время чтения этой книги. И среди них мне встретился человек, который был в бешенстве от того, что прочитал ее 15 лет назад: он чувствовал – именно это разрушило его жизнь. Возможно, он утрировал для большей драматичности, но, по его словам, он смертельно устал от постоянного поиска в то время, как хотел расслабиться и просто жить.

Конечно, не личность решает начать и прекратить поиск. Тогда кто или что заставляет вступить на этот путь?

Мы живем так, словно отделены от всего окружающего. Это иллюзия обусловленного ума. Но, даже не зная, что это иллюзия, мы чувствуем – здесь что-то не то. Истина полностью скрыта от нас и в то же время она есть. Это вызывает назойливое ощущение неудовлетворенности. Оно может выражаться в убеждении, что мы недостаточно хороши и должны совершенствоваться, чтобы приблизиться к истине. Или что мы упускаем в жизни нечто главное, пока просто живем... Рано или поздно чувство неудовлетворенности приходит к большинству из нас, независимо от того, какой успешной выглядит наша жизнь со стороны.

В буддизме ощущение беспокойной неудовлетворенности называют *human condition* – состояние человека. В основе этого состояния – убеждение в существовании отдельного я. Именно неудовлетворенность в конце-концов может подвести нас к книге, учителю или событию в жизни – чему-то, что подтолкнет к поиску истины, о существовании которой мы только догадываемся. И, вступив однажды на этот путь, мы встречаем в поиск по самые уши: всё больше знаний открывается на каждом повороте пути и мы уже не в состоянии вернуться к блаженному неведению. Однако истина остается скрытой, потому что для её познания должен исчезнуть сам ищущий.

Из поиска нет иного выхода, кроме как продолжать искать, пока через благодать истина не обнаружит себя. Тогда поиск прекращается сам собой.



## **Глава 2**

### **Поезд ищущих**

## 2.1 Начало путешествия

Книга, событие... – неважно, что именно подталкивает встать на путь пробуждения. Но с этого момента больше нет выбора, продолжать поиск или нет. Как только ты начал, ты уже там. И тебе предстоит путешествие в поезде ищущих. Иногда ты начинаешь подозревать, что он ходит кругами. Каждый раз, когда ты чувствуешь, что мог бы, сойдя на очередной станции, стать пробужденным, поезд продолжает двигаться дальше, даже не сбавив скорость. Я села в поезд благодаря книге и оставалась в нем, переходя из вагона в вагон, в течение многих лет.

Помню, как после девяти или около того лет поиска – сначала практикуя покой ума, потом очищение ума – я стала страстно желать пробуждения. Не все ищут пробуждения с момента своей первой медитации; большинство хочет просто облегчения личной неудовлетворенности. Сосредоточившись на обретении пробуждения, я чувствовала себя словно впечатанной в стену. Как я верила тогда, последнюю стену между мной и пробуждением. Мой аналитический ум думал: вот я, ищущий, а вон там пробуждение, которое может произойти в будущем, и надо их как-то объединить. Я ощущала, что мой мозг и тело взорвутся, если я не пройду сквозь эту стену и не сольюсь с пробуждением. Ближе мой ум не мог подобраться к описанию происходящего.

Поверьте, я хотела завершить поиск прямо там, потому что чувствовать эту головоломку было невыносимо. Но поезд ищущих шёл на полной скорости, сойти я с него не могла, а в моей голове звучал только один вопрос: «Что такое пробуждение?». 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. «Пробуждение – что это?!!»

На одном из ретритов, которые я посещала в то время, до меня, наконец, дошли слова С. Н. Гоенки, гуру випассаны: «Путь долог. Шаг за шагом, шаг за шагом, жизнь за жизнью мы идем к пробуждению, но путь начинается с первого шага». «Что?! Что?! – заорала я мысленно. – После всех лет самоистязания в длительных медитациях с полной преданностью этому методу, отказом от всего остального, чистосердечной отдачей внимания медитации это не ведет к пробуждению в этой жизни? Это ТОЛЬКО первый шаг?!?! Нееееет! Нахер. Я больше не могу этим заниматься!» Я немного утрирую, но в моем протесте было столько энергии, что я, наконец, смогла отвлечься от цели пробудиться и обратила внимание на то, что происходит вокруг.

Я стала ходить по вагонам и спрашивать каждого встречного: «Что такое пробуждение?» и «Возможно ли достичь его в этой жизни?».

## 2.2 Путь Гурджиева: самонаблюдение

*Учителя здесь для того, чтобы показать направление, а не для того, чтобы к ним привязываться*

Первый вагон, в который я села в поезде ищущих, назывался «Четвертый Путь», или «Учение Гурджиева». Я запрыгнула в него в тот день, когда открыла книгу «В Поисках Чудесного» в 1998 году.

У меня был учитель и друг, который дал мне эту книгу в лифте крупной издательской компании, занимавшей высотное здание на пересечении 6-й Авеню и 44-й улицы на Манхэттене. Даг Спиц был членом Попечительского совета Фонда Гурджиева и еще был моим боссом в компании Тайм Инк., где я работала системным аналитиком. Обсуждая замысловатые идеи Гурджиева из серии его книг «Все и Вся», мы провели в этом вагоне поезда годы. И самое главное, чему я научилась, – это самонаблюдению: активному осознанию и вниманию в каждом моменте. Это основная идея учения Гурджиева.

Мы думаем, что знаем себя, а на самом деле даже не замечаем, когда почесали голову. Можем пройти десять кварталов и, только добравшись до места назначения, заметить, что мы уже там. Постоянно действуем автоматически, не догадываясь об этом. У нас так много ролей и мы убеждены, что каждая – это мы. Мы никогда не видим своего подлинного лица, скрытого за масками, которые носим. Так глубоко погружаемся в процесс мышления – во все эти истории, которые прокручиваются в нашей голове, что остаемся сами для себя незамеченными.

Я очень старалась быть внимательной к каждому вдоху и выдоху (что, по словам моего учителя, было возможно), но быстро пришла к выводу – это безнадежно. Захваченная происходящим, я забывала наблюдать за собой и замечала это только спустя какое-то время. После многих лет практики периоды забывчивости стали реже. Но случилась беда – Даг погиб в автомобильной катастрофе, и я осталась в этом вагоне поезда одна.

Я была раздавлена. Словно он забрал с собой ключи от мудрости и без него я ощущала себя потерянной. Это был урок о том, как перестать полагаться на учителя, который будет сидеть рядом и держать меня за руку до конечной станции. У учителей собственные маршруты, они не обязаны оставаться в том же вагоне на протяжении всего пути. Через пару месяцев после смерти Дага я перебрала всю нашу электронную почту и сделала маленькую книгу из его писем. А потом двинулась дальше.

## 2.3 Дзен: быстрая дорога к неподвижности

### *Хорошо известный путь не обязательно мой путь*

Я перешла в вагон дзен по соседству. Он был черным и очень аккуратным. За то недолгое время, что я провела в нем, меня несколько раз сильно ударили деревянной палкой по спине, поскольку я не могла сидеть абсолютно ровно, не шелохнувшись, дни напролет.

Однажды вечером по ошибке я оказалась в горном монастыре дзен. Записалась на ознакомительный семинар, перепутала даты и приехала на неделю раньше. Монастырь был в самом разгаре сэшина – недельного периода глубокой практики для монахов и практикующих мирян. Никогда прежде не занимаясь серьезной медитацией, не считая пятнадцати минут иногда по утрам, я решила на вводный семинар в надежде научиться. Была середина зимы и я проехала несколько часов на север от Нью-Йорка, где находился монастырь, прибыв прямо перед закатом.

Когда-то это старое каменное здание в лесу было христианским монастырем. Я постучала в массивную деревянную дверь. Через некоторое время она со скрипом приоткрылась. Удивленный человек в черной рясе воззрился на меня через щель. С огромным энтузиазмом я поведала ему, что приехала на семинар. «Я оплатила онлайн!» – воскликнула я, подчеркивая эту деталь, словно она была секретным кодом. В то время большинство людей регистрировалось в ретрит-центры по телефону. Человек в рясе сообщил, что семинар будет на следующей неделе, и закрыл дверь. Я не могла поверить. Понятное дело, у меня не было ни малейшего желания ехать обратно несколько часов, на ночь глядя. Я постучала снова. Он открыл дверь и свирепо уставился на меня – на его лице большими буквами было написано «НЕТ». К этому моменту я осознала, что приехала на практикум на неделю раньше, но с апломбом новичка выдала следующее: «Если я здесь, значит, я должна была оказаться здесь!». Он просто закрыл дверь. Я снова постучала и, когда он открыл, заявила, что никуда не уйду, буду сидеть у порога, пока они не позволят мне войти.

Мне вспоминались дзенские истории о том, как ищущий приезжает в монастырь и монахи специально заставляют его ждать, чтобы проверить твердость намерения. Поэтому, преисполнившись серьезности, я решила, что не сдвинусь с места – буду сидеть на каменных ступенях в снегу, пока меня не впустят. После серии открываний-закрываний двери человек в черной рясе позволил мне войти и присесть на табуретку, чтобы дождаться решения аббата. Он пытался напугать меня рассказами о том, что из себя представляет сэшин и насколько нереально для новичка справиться с таким изнурительным расписанием. Но к этому времени я уже все решила, меня было не остановить. После часа ожидания я оказалась посреди большого темного зала с полусотней людей одетых во все чёрное и неподвижно восседающих на чёрных подушках. Подушка для медитации, которую я привезла с собой, не получила одобрения по причине темно-синего цвета. Мне выдали скамеечку, обитую чёрной материей.

«Бах!», «Бах!» – слышался в темноте звук палки, опускающейся на плечи людей. Они используют длинные деревянные палки, чтобы будить медитирующих, если те засыпают или сутулятся. На самом деле это довольно приятное ощущение, когда знаешь, что происходит, но в темноте этот звук был пугающим и я с опаской ждала приближающейся ко мне фигуры.

Должна признаться, что было невыносимо трудно дожить до конца недели! Несколько раз я хотела сбежать, но дорога из монастыря оказалась перекрыта огромными железными воротами. Несколько раз я проверяла их во время перерывов, но после того, как я сама же взяла их штурмом, мне не хватало духу попросить монахов отпереть их.

В конце-концов, неделя закончилась, ознаменовав окончание моего стремительного введения в серьезный дзен. Я определенно освоила некоторую степень неподвижности, несмотря на все неудобства, и познала границы собственной выносливости! В результате мне не понравилось – по большей части из-за бесконечных простираций Будде. Никогда не понимала этой фишки ни в дзенском монастыре, ни в русской православной церкви – все эти автоматические поклоны Христу... Осознав, что даже такой хорошо известный духовный путь, как дзен, может оказаться не моим путем, я покинула дзенский вагон ищущих и больше никогда в него не возвращалась.

## 2.4 Випассана: очищение ума

### *Практикуй серьёзно, но остерегайся слепо полагаться на метод*

Со временем я добралась до вагона випассаны с его глубокой тишиной. Ни парня с палкой, ни поклонов, ни колокольчиков, ни цимбал, ни других инструментов, в которые бесконечно лупят посреди дзен-медитации, чтобы тебя разбудить. Можно построить себе трон из подушек всех цветов и размеров – главное, устроиться поудобнее, чтобы сидеть неподвижно д-о-о-о-лго-д-о-о-о-лго.

Я так слепо полюбила випассану, в основном за эту глубочайшую тишину во время медитаций, что перестала искать что-то ещё. Во время моей первой медитации я закрыла глаза, и всё! Не отклоняясь от инструкций ни на йоту, я полагала, что если человек не следует им, то не может считаться по-настоящему серьёзным практикующим, поэтому не чувствовала к таким практикующим никакого уважения. Я была упорна и непримирима и буквально приклеила себя к подушке для медитации в вагоне випассаны.

Регулярные посещения ретритов випассаны в традиции С. Н. Гоенки, который обучал методу *очищения ума* через осознанность и незатронутость телесными ощущениями... Чистосердечное сидение с закрытыми глазами в полной неподвижности в стремлении помочь непрерывному очищению ума. И все это на протяжении многих лет... Ищущий думает, что ему нужно очистить ум, чтобы достичь пробуждения, тогда как истинное пробуждение – это обнаружение самой природы ума. Оказывается, общепринятое глубоко внедренное еще в детстве убеждение, что мы недостаточно хороши, влияет и на духовную сферу; мы пытаемся исправить себя – либо через терапию, либо через медитацию.

Во время медитации на ретритах випассаны я пережила почти все физические ощущения, которые доступны человеку: от мягкого прикосновения воздуха к коже до невыносимого ощущения, что всё моё тело горит, а ноги будто атрофировались. Я проживала огромное количество физической и душевной боли, пока она не растворялась и не исчезала полностью. У меня было много глубоких опытов в дегустации мистических состояний ума. И все же, не смотря на эти переживания, я чувствовала себя ищущим, безуспешно жаждущим пробуждения.

Часто мы зарабатываем себе новую, еще более сильную идентичность той деятельностью, в которую глубоко вовлечены: в данном случае – процессом поиска. Сидением и наблюдением я познавала непостоянство, «аниччу» на древнем языке Пали. Из многих лет медитации я вынесла, что все феномены, по сути, преходящи. Все – включая каждое проявление ума и тела – возникает и исчезает. Кроме ищущего. Этот товарищ обладал постоянством!

Я продолжала сидеть, и по мере погружения в медитацию чувствовала всё меньше интереса к очищению ума. К тому моменту я уже видела бездонный колодец: чем больше очищения происходит, тем больше очищения требуется! Мое внимание переключилось на вопрос о возможности пробуждения. Я прочитала о спонтанном пробуждении в одной из книг и стала думать, возможно ли это в течении жизни. Возможно ли это для меня? И однажды до меня отчетливо донесся голос мистера Гоенки из колонок, установленных над моей головой в зале для медитаций: «Это первый шаг... шаг за шагом... в течение жизни». Тотальное разочаро-

вание в методе, который предлагал потратить жизни на «очищение», заставило меня, наконец, покинуть вагон випассаны.

Так я стала ищущим «лёгкого поведения», быстро переходя из одного вагона в другой, пробегая многие насквозь, не останавливаясь вовсе или ненадолго заскакивая в гости в какой-то вагон, чтобы спросить: «Что такое пробуждение?».

## 2.5 Джед МакКенна: бескомпромиссная честность

*Каким бы ни был метод, главным условием духовного пробуждения является предельная честность*

Я повстречала Джеда МакКенну в одном из вагонов. Он ото всех прятался, но у него был магазин с книгами а-ля «духовное пробуждение: прескверная штука». Люди понятия не имели, кто такой этот Джед, было ли это его настоящее имя и существовал ли он вообще. Но попутчиков с его книгами в руках я видела повсюду. Забыв о своей повседневной духовной рутине вроде утренних и вечерних медитаций, продвинутых классов по йоге, безмолвных ретритов и еженедельных сатсангов, они молча их читали, а те, кто дочитал, немедленно покидали вагон; некоторые еще и сходили с поезда.

Вот это было любопытно! Я купила книгу и села в уголок. ВАУ. Какое дерзкое изложение истины! Свежо, обаятельно, это низвергало все духовные концепты Нью-Эйдж, которые я называла «чужь собачья». Это был просто динамит; я чувствовала резонанс до мозга костей. Что-то во мне начало рушиться. С глубочайшей честностью Джед МакКенна обращался ко мне в своей серии книг, разоблачающих пробуждение, и требовал того же в ответ. Он нарисовал картину духовного рынка, ничем не отличающегося от рынка бизнеса, где каждый пытается продать свои товары и услуги, разве что продукт духовного рынка – это духовное пробуждение, а услуга – обучение практическому методу его достижения.

Он задал мне вопрос, который я никогда никому не задавала: «Сколько людей достигло пробуждения тем методом, который ты практикуешь?». Без долгих раздумий я констатировала: «Судя по тому, что я знаю, нисколько». Прежде мне даже в голову не приходило задать подобный вопрос кому-либо – он показался бы мне самонадеянным. Но не теперь. Я взяла на вооружение подход Джеда МакКенны, быстро вышла из вагона и двинулась вдоль поезда с новым воодушевлением: «Ты прав, Джед, мы на духовном рынке; так давай посмотрим что тут предлагают!»

## 2.6 Генпо Роши: Большой Разум или Работа с Тенью

### **Мы ищем целостность, полное принятие себя, а думаем, что ищем духовное пробуждение**

Это было в 2008 году, когда я прокатилась в вагоне «Большой Разум» на семинаре с неожиданной парой учителей: мастером дзен Генпо Роши и бизнесменом Биллом Харрисом. Они обещали пробуждение в течение выходных!

Я скептически относилась к такой возможности. У меня также были строгие суждения о бизнесменах, ведь я росла при социализме и у нашего поколения сложилась установка, что богатый – это или мошенник или торгаш, и у обоих нет совести. А этот бизнесмен был очень богат: он продавал устройства для медитации Holosync по всему миру, зарабатывая миллионы долларов на рекламе! И я подумала, что он подкупил мастера дзен, соблазнив его продавать эти семинары по духовному пробуждению по 1000 долларов за штуку! Но мой муж уже решил ехать на семинар и к тому же ему прислали скидку: «Купи одно пробуждение и получи одно бесплатно». Ну как я могла отказаться от такой распродажи!

Все выходные Мастер и Бизнесмен возносили участников на Пик, который они оба называли опытом духовного пробуждения. Они использовали метод, который называли «Большой Разум» – состояние сознания, упоминаемое знаменитым мастером дзен Сузуки Роши в своей книге «Ум дзен. Ум новичка», а на современный лад этот метод назывался «Работа с тенью». Этот метод включает в себя поднятие различных частей человеческой психики из подсознания, «из тени», к осознанию, вызывая этим состояние расширенного сознания – «Большой Разум». Вследствие чего должно произойти полное принятие себя и глубокое расслабление психики.

Час за часом я становилась все более и более напряженной. В том, что происходило в зале, не было ничего, что я могла бы принять за пробуждение. Я чувствовала внутри себя скрытое сопротивление, и когда оно возросло до такой степени, что сидеть и смотреть на этот театр стало невозможно, моя рука поднялась сама собой. Бизнесмен указал на меня: «Да, ты».

Обращаясь к Роши, я сказала: «Как давний медитатор, я уважаю тебя». Затем я повернулась к Бизнесмену: «Но тебе, я не доверяю». Повернувшись обратно к Роши, я ясно дала понять, что не хочу иметь дело с Бизнесменом. Люди засмеялись, Бизнесмен вернулся на свой барный стул на сцене. Роши улыбнулся, что ещё больше усилило мое сопротивление: «Я здесь наблюдаю за всеми, с кем вы работали, и я думаю, что люди просто притворяются, что достигли пробуждения». «Может быть, они делают это, чтобы вас не расстраивать, – продолжила я. – Или чтобы оправдать большие деньги, которые они заплатили. То, как они улыбаются, кажется мне фальшивым». Теперь все замолчали, никто больше не смеялся.

Я почти могла слышать напряжение внутри себя. Я была внутренне готова к какой-то эпической реакции со стороны Роши, но он просто был рядом, совсем не отталкивая меня. Даже не пошевелился. Его лицо не изменилось. Напряжение во мне было встречено безоговорочным принятием и я начала смягчаться.

«Ты не фальшивый», – сказала я Роши и затем некоторое время смотрела в глаза Бизнесмену, тихо сидящему на своем стуле. «Но я не уверена насчет него» – сказала я, кивнув в сторону Бизнесмена. Все снова засмеялись. Этот смех был подобен внезапному освежающему

порыву ветра, разрядившему напряжение, которое висело в воздухе. Я улыбнулась, но только на секунду, сразу же вернув себе серьезность. Я зашла в этот конфликт на глазах всего зала так далеко не для того, чтобы сейчас потерять все это в улыбке и притвориться что всё «ок»!

Я плотнее закуталась в шаль, как будто надела броню, готовясь к следующему броску, но вдруг выдавила: «Я боюсь это говорить, но я чувствую, что это я фальшивая». Стало так тихо, полный зал людей как будто вообще исчез. Роши не изменил своей позиции: «Ты можешь быть с этим чувством? Ты можешь просто быть такой, как есть, фальшивкой?», – сказал он. «Я постараюсь», – ответила я, дрожа. «В тебе есть ещё один человек – не фальшивый, он настоящий. Это правда?», – спросил Роши. «Ты бы не осознавала, что ты фальшивка, если бы ты не была полностью подлинной», – продолжил он. «Да», – выдохнула я и разжала руки. Я вдруг увидела, что фальшивое и подлинное находились в этом пространстве одновременно! Я как будто наблюдала все это со стороны. «Я цельная!» – сказала что-то во мне. В этот момент я увидела, что мне ничего не нужно убирать, добавлять или исправлять в себе! Только увидеть и принять все эти части! Я почувствовала сострадание ко всем этим частям, которых я неосознанно стеснялась и от которых отворачивалась, прятала их так, что и сама о них не знала.

Вдруг как будто тысячи звёзд пронзили всё моё тело и своим светом разорвали каждый узел сопротивления во мне! Я почувствовала такую благодать в душе, что каждая мышца тела вдруг разжалась в расслаблении. Я увидела улыбки людей вокруг и почувствовала единение с ними! «Я закончил», – сказал Роши. «Пик», – сказал он. «Что бы это ни было, братан, это стоило того!» – воскликнула я про себя. Шаль соскользнула с моих расслабленных плеч, и я наклонилась, чтобы поднять её с пола. На обратном пути один взгляд на комнату, полную людей, смотрящих на меня, заставил меня снова сжаться в фальшивого застенчивого персонажа. Опыт пробуждения сработал для меня, но только на миг!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.