



ЭНДРЮ ХОЛЕЧЕК

МЕДИТАЦИЯ НАОБОРОТ

Как использовать свою боль
и сложнейшие жизненные ситуации
на пути к внутренней свободе

Эндрю Холчек
Медитация наоборот.
Как использовать свою
боль и сложнейшие
жизненные ситуации на
пути к внутренней свободе
Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74185461

*Медитация наоборот : Как использовать свою боль и сложнейшие
жизненные ситуации на пути к внутренней свободе :
ISBN 978-5-907936-49-2*

Аннотация

«Медитация наоборот» – книга для всех, кто хочет использовать трудные жизненные ситуации на пути к пробуждению. Сочетая в своём фирменном стиле глубину анализа и доступность изложения, автор показывает, как расширить привычные подходы к внимательности и осознанию, а затем – как совместить медитации наоборот, которые выходят за привычные границы и способны полностью трансформировать нашу практику, с всевозможными жизненными неурядицами.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзывы о книге «Медитация наоборот»	6
Оглавление	10
Введение	13
Часть 1	33
1	33
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Эндрю Холечек
Медитация наоборот
Как использовать свою
боль и сложнейшие
жизненные ситуации на
пути к внутренней свободе

Andrew Holecek

Reverse Meditation

How to Use Your Pain and Most Difficult Emotions as the
Doorway to Inner Freedom

Sounds True

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

© Andrew Holecek, 2023

© С. Гуков. Перевод, 2026

© ООО ИД «Ганга», 2026

Отзывы о книге

«Медитация наоборот»

Эндрю снова это сделал! Сначала он подтолкнул нас к осознанному пребыванию в бардо сна с помощью своей потрясающей книги «Йога сновидений». Затем – к ещё более осознанному пребыванию в бардо нынешней жизни с помощью ещё более потрясающей работы «Сны света». Теперь он великолепно демонстрирует, как избежать каких бы то ни было разрывов в позитивном осознании, даже когда мы сталкиваемся с чем-то неблагоприятным, когда боль, невзгоды и переживания выбивают нас из него, – и мы извлекаем пользу из всего этого благодаря его последней выдающейся книге – чудесной работе «Медитация наоборот». У меня не хватит слов, чтобы описать, насколько сильно я рекомендую эту книгу, – её очень приятно читать, и она невероятно полезна для тех, кто стремится к процветанию и позитивному развитию в этом мире, полном препятствий.

Роберт Турман, *почётный профессор Колумбийского университета, автор книг «Бесконечная жизнь» и перевода «Тибетской книги мёртвых»*

«Медитация наоборот» – замечательный шедевр, который показывает, насколько глубоко Эндрю Холечек освоил внут-

реннее пространство: это дало ему уникальное ви́дение пространства *внешнего*. Эндрю понимает, что решительно каждый из нас в этот самый момент находится в пространстве. Мы не только путешествуем по Вселенной на космическом корабле, который зовётся Землёй, но также – посредством наших индивидуальных эго – порождаем иллюзию твёрдой почвы под ногами. Эндрю ясно показывает, что причиной многих проблем, с которыми мы все сталкиваемся, являются наши бесплодные попытки предоставить своему эго некую прочную опору. Благодаря медитации наоборот мы можем превратить себя в самую мягкую, самую открытую и в то же время самую мощную и неразрушимую вещь во Вселенной – в само пространство. Ничто не может повредить пространству! Любой, кто хочет улучшить свою жизнь и расширить свои горизонты, просто обязан прочесть эту книгу.

Рон Гаран, *бывший астронавт НАСА, автор книги «Я плыву во тьме»*

Одна из самых важных книг по медитации, которые когда-либо были написаны, «Медитация наоборот» представляет собой обязательное к прочтению руководство по преобразованию наших болезненных ограничений во всеобъемлющую свободу. Разворачивая на сто восемьдесят градусов нашу привычную склонность *избегать* боли и дискомфорта, Эндрю Холчек мастерски сочетает древние технологии пробуждения с современными, доступными практика-

ми внутренней трансформации, искусно показывая нам, как *встретить лицом к лицу* наше страдание, чтобы на своём опыте пережить ту огромную свободу, которая пребывает в сердце каждого момента.

Цви Иш-Шалом, *доктор философии, профессор мировых духовных традиций в Университете Наропы и автор книг «Опыт Кедумах» и «Путь изначального света»*

Порой медитация становится двойственной: мы учимся отпускать мысли и чувства, развивать пустотный ум. Что мы теряем, когда разделяем себя подобным образом? Что мы можем постичь, если, вместо того чтобы сжиматься перед лицом боли и других нежеланных переживаний, откроемся им – осознали свою недвойственную неразрывность с ними? «Медитация наоборот» показывает нам, как это сделать и как это может преобразовать нашу жизнь.

Дэвид Р. Лой, *автор книги «Деньги, секс, война, карма»*

Холечек побуждает нас проявлять активное внимание и усердие в нашем стремлении разоружить сурового внутреннего критика, который может обнаруживаться внутри нас; практики и занимательные истории, представленные в этой книге, как раз и дадут читателю возможность сделать это. Цель автора – помочь освободиться от того напряжения, которое мы можем создавать из-за страха потерпеть неудачу, и расслабиться в обширном пространстве открытого, любя-

щего осознания.

Шэрон Зальцберг, *автор книг «Любящая доброта» и «Настоящая жизнь»*

Очищение зеркала сердца так, чтобы в нём мог ясно отражаться наш Истинный Лик – свободный от всякого искажения, которое происходит, как пишет Эндрю Холчек, от «сжатия», – является плодом всей духовной практики. В этой чудесной и мудрой книге, полной важных прозрений, мы обнаруживаем ясный путь... глубокое интуитивное объяснение того, где мы находимся, куда мы стремимся и как туда добраться.

Кришна Дас, *музыкант, номинант на премию «Грэмми»*

Оглавление

Введение 16

Часть 1

Основы

1. Правильное воззрение 34
2. Открывая священное в обыденном 56
3. Воззрение, лежащее в основе медитаций 76
4. Могучие суперфакторы сжатия 90
5. Вездесущие суперфакторы сжатия 114
6. Характеристики сжатия 134

Часть 2

Формальные медитации

7. Референтная медитация. *Медитация, основанная на форме* 164
8. Нереферентные медитации 186
9. Очищаем открытое осознание 208
10. Медитации наоборот 230
11. Медитации наоборот: четыре шага 252
12. Медитации наоборот. Применение в повседневной жизни 278
13. Завершающие мысли. Пустотность, недвойственность и медитации наоборот 300

Благодарности 318

Эта книга не предназначена для использования в качестве замены каким-либо медицинским рекомендациям врачей, экспертов по психическому здоровью или других специалистов системы здравоохранения. Её цель, скорее, в том, чтобы предложить информацию, которая может помочь читателю сотрудничать с врачами, экспертами по психическому здоровью и другими специалистами системы здравоохранения во взаимном поиске оптимального образа жизни. Мы рекомендуем читателям внимательно изучить и понять идеи, представленные здесь, и обратиться за советом к квалифицированному профессионалу, прежде чем пытаться применить их на практике.

Светлой памяти Тейлор Кристин Холчек-Макдоналд и Стивена Оуэна Мэтьюса

*Погибнуть лучше нам, чем измениться,
Умрём от страха, не взойдя на крест
Моменты настоящего, и тем
Иллюзиям позволим умереть¹.*

У. Х. Оден

Некий монах сказал Дуниану: «Грядут холод и жара. Как нам избежать их?».

¹ Из книги «Век тревоги», цит. по переводу Яна Пробштейна. — Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное. Примечания автора, пронумерованные арабскими цифрами, находятся в конце книги (с. 318–349).

Дуниань сказал: «Почему ты не пойдёшь туда, где нет ни холода, ни жары?».

Монах сказал: «Где же это место, где нет ни холода, ни жары?».

Дуниань сказал: «Когда придёт холод, пусть он будет настолько сильным, что убьёт тебя; когда придёт жара, пусть она будет настолько сильной, что убьёт тебя».

«Речения с Лазурного утёса», коан из примера 43

Введение

Моё понимание того, как действует вселенная, просто перевернулось, и это стало величайшим даром... Такой переворот даёт повод для глубокого оптимизма, поскольку этот фундаментальный сдвиг в мировоззрении позволяет нам заявлять о том, что мы оказываем намного больше влияния на эволюцию этой вселенной.

Эбен Александер

Я начал по-новому понимать небеса и преисподнюю. Моя точка зрения удивительным и кардинальным образом поменялась, и я увидел, что ад – это не противоположность небес, как обычно считают, но неизменный страж божественного постижения.

Кристофер Бах

Медитация прочно пустила корни на Западе. В бесчисленных научных исследованиях расхваливают её преимущества, и множество практикующих заявляют о том, как сильно она меняет жизнь. Я один из таких практикующих. На протяжении более чем сорока пяти лет я изучал это древнее искусство, и я по-прежнему пожинаю его замечательные плоды. Хотя я остаюсь последователем многих традиций мудрости и полагаю, что ни у кого нет патента на истину, тридцать лет назад я принял прибежище, став буддистом. Пого-

ворка «За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь» указывает на необходимость выбора и на то, как опасно «распыляться».

Благодаря своей страсти к медитации я попал на традиционный тибетский трёхлетний ретрит, в ходе которого я стал монахом в специальных одеждах и с выбритой головой, медитирующим по четырнадцать часов в день в отдалённом монастыре. Я даже спал в сидячем положении для медитации, практикуя ночные медитации сна и йогу сновидений. Трёхлетний ретрит – это как университет медитации, который даёт возможность практиковать десятки медитаций в самой благоприятной и поддерживающей обстановке. Этот ретрит до сих пор является самым преобразующим опытом, какой только был в моей жизни.

Из множества практик, с которыми я познакомился во время ретрита, одна медитация стоит особняком: своеобразная, интенсивная, многогранная и революционная практика *медитации наоборот*.² Я изучал эти практики в контексте махамудры (санскритское слово, означающее «великая пе-

² Оригинальное слово *reverse*, употребляющееся в функции существительного, прилагательного и глагола, обозначает движение в обратном направлении, противоположном исходному, – которое в русском языке подразумевается, например, в технических терминах «реверс» и «реверсивный». Ключевое выражение этой книги, *reverse meditations*, мы будем переводить как «медитация наоборот», а глагол *reverse* – преимущественно как «развернуть», в том числе в сочетаниях, не слишком типичных для русского языка. Соответствующее существительное *reversal* передаётся как «разворот», «движение в противоположную сторону» и т. п. См. также пояснения автора на стр. 41.

чать») – продвинутой традиции тибетского буддизма, в которой исследуется природа ума³. С тех пор прошло более двадцати лет, и эти радикальные методы медитации стали краеугольным камнем моего духовного пути.

Эти практики называют «медитациями наоборот» в силу нескольких причин. Во-первых, они представляют собой противоположность тому, что у многих из нас ассоциируется с медитацией. Большинство людей полагают, что медитация – это когда мы чувствуем себя хорошо, «ловим дзен» или каким-то другим образом расслабляемся. Но это лишь один небольшой аспект медитации. Суть совершенной медитации заключается не в том, чтобы чувствовать себя хорошо, но в том, чтобы стать настоящим. А чтобы стать настоящим, необходимо справляться с реальностью трудных ситуаций.

Во-вторых, эти уникальные медитации предназначены для того, чтобы полностью изменить – развернуть в противоположную сторону – наше отношение к нежелательным переживаниям: это значит, что мы должны идти прямо им навстречу, вместо того чтобы избегать их. Таким образом мы

³ Тибетский буддизм включает четыре традиции: одна – это ранняя школа, основанная на традиции *нынгма*, или «традиции старых переводов». Другие три основаны на традиции *сарма*, или «традиции новых переводов», – это школы *кагью*, *сакья* и *гелуг*. Махамудра – одно из важнейших учений в традиции сарма. Ещё одно различие этих четырёх школ заключается в том, что кагью и ньингма считаются «линиями практики», то есть линиями передачи, в которых делается акцент на медитации, а гелуг и сакья – «схоластическими линиями», то есть линиями передачи, делающими акцент на изучении. Хотя я получал учения во всех четырёх школах, больше всего мой путь связан с традициями кагью и ньингма.

можем раскрыть *основополагающую доброту* всего, что возникает, и она глубже, чем доброта относительного уровня. Основополагающая доброта – это ещё одно название невыразимой «таковости, естности» всего, что происходит, – будь то что-то хорошее или что-то плохое.

Если мы капитулируем перед своей обычной стратегией избегания, то превращаем острый, осознаваемый психологический дискомфорт от избегания в хронический, неосознаваемый психический зажим. Дискомфорт по-прежнему присутствует, но теперь он спрятан глубоко в нашей матрице тела-ума – там он действует «из-за кулис», в значительной степени определяя то, что происходит на «главной сцене» нашей жизни. В таком случае отвергаемый нами опыт проявляется в виде симптомов – он становится отражением глубинных разногласий, которые мы не можем распознать и которые выражаются практически во всём, что мы делаем. Мы пытаемся игнорировать эти скрытые, неприятные чувства, и наши действия превращаются в тактику уклонения – реактивность, психологическое принуждение, заболевания физического тела и всевозможные неумелые ответы на жизненные вызовы.

Медитации наоборот дают нам возможность установить отношения *со* своим умом, вместо того чтобы дистанцироваться *от* него, – а также наладить отношения с нашей тактикой уклонения, которая в противном случае превращается в препятствия, действующие подобно рубцовой ткани

и изолирующие нежеланные переживания от нашего сознания. Отношения, основанные на движении *от* нашего ума, от нашей реактивности, вообще нельзя назвать отношениями. Когда мы переживаем трудности, то вместо осознанного отношения к ним у нас происходит рефлекторная реакция, похожая на подёргивание ноги после того, как невролог ударяет по колену молоточком; такая реакция выбрасывает нас из нашего чувствующего тела в нашу думающую голову – и в ненужное страдание. Вместо того чтобы по-настоящему разобраться с неясным соматическим ощущением, мы погружаемся в концептуальное усложнение⁴ (фантазируя и преувеличивая), чтобы как-то смягчить свой дискомфорт от чувств, которые мы испытываем. Мы убегаем от честного восприятия своей боли и от реальных новостей, которые неизбежно сопровождают наше человеческое существование, предпочитая сомнительные комментарии и фейковые новости. Истина заключается в том, что худшие события нашей жизни на самом деле так и не «произошли»!

В-третьих, медитации наоборот диаметрально меняют смысл, который мы вкладываем в слово «медитация». Они представляют революцию в духовной практике, которая переворачивает наше понимание медитации с ног на голову, выворачивает его наизнанку, благодаря чему наша практика радикальным образом расширяется. Ситуации, которые ко-

⁴ Другие варианты перевода этого термина – «концептуальное накручивание» и «концептуальное разрастание».

гда-то воспринимались как прямо противоположные медитации, теперь *становятся* нашей медитацией. Препятствия, которые раньше затрудняли наше продвижение по духовному пути, теперь становятся нашим путём. Это означает, что всё становится нашей медитацией. Ничего не запрещено. Мы можем начать ретрит, который длится целую жизнь, не отвлекаясь от нашей повседневной деятельности.

В глубь и в грязь

Поскольку в медитациях наоборот мы приглашаем нежеланные переживания и работаем с ними, они, как это принято говорить, определённо «не курорт». (Если, конечно, вы не расширите смысл, который вкладываете в понятие «курорт».) Многие духовные практикующие вступают на путь потому, что ищут покоя и счастья. Современный учитель А. Х. Алмаас, основатель алмазного подхода, пишет: «Большинство из тех, кто начинает духовный поиск, невольно вступают на путь, ведущий к небесам»⁵. Одно из ограничений привычного понимания медитации – это подход «теперь мне будет хорошо». В таком случае медитация становится стандартным планом по достижению комфорта. Если благодаря ей мне не станет лучше, зачем вообще ею заниматься? В чём смысл? Это жизнеспособный, но неполный подход. Мы

⁵ Almaas, A. H. *Facets of Unity: The Enneagram of Holy Ideas* (Алмаас, А. Х. Грани единства: Эннеаграмма священных идей). Boston: Shambhala, 2000. P. 54.

все хотим чувствовать себя хорошо. Но куда девается ваша медитация, когда происходит что-то плохое? Что происходит с вашей духовностью, когда, как говорят в Тибете, «камень ударяет о кость»?

Благодаря медитациям наоборот вы будете чувствовать себя лучше, даже когда у вас всё плохо, когда вы в полном дерьме. Это обусловлено тем, что вы расширяете своё понимание того, что на самом деле означают слова «лучше» и «плохо». На самом деле вы можете чувствовать себя хорошо при *любых* обстоятельствах; вам лишь нужно расширить свой подход к «хорошему» и очистить своё понимание «плохого». Ваш план по достижению комфорта может включать даже самые неприятные переживания. Мастер медитации по имени Миларепа – он провёл двенадцать лет в интенсивном ретрите, а трудности, которые он пережил, вошли в легенду, – однажды спел такую песню:

Когда на меня наваливается много всего, я чувствую себя исключительно хорошо.

Когда взлёты превращаются в падения, я чувствую себя ещё лучше.

Когда запутанность усугубляется, я чувствую себя исключительно хорошо.

Ужасающие видения нарастают – я чувствую себя ещё лучше.

Когда страдание становится блаженством,
это так приятно, что, когда мне плохо,

мне хорошо⁶.

«Когда мне плохо, мне хорошо»? «Страдание становится блаженством»? Это какая-то извращённая форма духовного мазохизма? Как это возможно – относиться к трудностям подобным образом? Полностью изменив своё отношение. Открыв тот покой, который заключён в любой боли.

Медитации «наоборот» противоположны инстинктам, противоположны интуиции и противоположны нашим обычным версиям обусловленного счастья. Они противостоят самой сути вашего плана по достижению комфорта. Но эти необычные медитации ведут к открытию необусловленного счастья – своеобразного безмятежного пляжа, или «курорта», который можно обнаружить в самых беспокойных ситуациях. Даже если вашу жизнь захлестнуло приливной волной, теперь у вас достаточно сноровки, чтобы оседлать эту волну и прокатиться на ней. Вы сможете найти свой путь к этому бескрайнему спокойному пляжу, независимо от того, где вы сейчас находитесь и какие трудности вам приходится преодолевать.

Другими словами, разворачивая свою медитацию в обратном направлении, вы на самом деле обнаружите, что движетесь вперёд. Если вы шагнёте навстречу своей боли, это поз-

⁶ Milarepa. *The Eighteen Kinds of Yogic Joy* / translated and arranged by Jim Scott (Миларепа. Восемнадцать видов йогической радости, пер. Дж. Скотта) // *Songs of Realization: As Taught & Sung by Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche*. Seattle: Nalandabodhi, 2013. P. 35.

волит вам сделать новый шаг в своём развитии. Эти необычные практики ускоряют ваше продвижение по пути, поскольку благодаря им вы включаете в этот путь *всё*. Люди, серьёзно занимающиеся медитацией, часто уходят в ретрит – в том числе в традиционный, – чтобы ускорить продвижение в практике. Но эта книга покажет вам: чтобы медитировать, нет необходимости безмятежно сидеть на подушке для медитации или уединяться в хижине для ретритов. Просто измените свой подход к медитации на противоположный и осознайте: в ваших силах непринуждённо прохладиться даже в доменной печи.

Мой учитель Кхенпо Цултрим Гьяцо советовал своим ученикам: «Подпитывайте свою медитацию, уничтожая её». Он имел в виду, что нужно уничтожать своё узкое, ограниченное понимание медитации. Не ограничивайте себя. Если вы продолжите отделять медитацию от жизненных трудностей, то в итоге будете ограничивать и медитацию, и жизнь в целом.

Медитации наоборот – довольно приземлённые, незатейливые и очень реальные. Порой они впечатывают ваши «небесные» версии духовности прямо в землю и почти заставляют вас смешивать грязь с божественностью. Эти практики переворачивают понятие духовности с ног на голову. Теперь мы не «достигаем пробуждения», а, скорее, «уходим вглубь пробуждения»⁷. Теперь мы не «выходим за пределы»,

⁷ Здесь автор обыгрывает стандартный глагол *wake up* («будить, пробуждать».

а, скорее, «уходим всё глубже». Вместо того чтобы пытаться сбежать, мы, скорее, движемся навстречу.

Этот бунтарский взгляд часто оказывает некое подобие «хлыстового эффекта»⁸, – настолько стремителен разворот от традиционных понятий о медитации и духовности. И практики, благодаря которым вы начинаете использовать этот необычный путь, могут быть столь же неприятными. Но такова жизнь. Чтобы идти этим путём, вам придётся быть бесстрашными. В данном случае плата за вход себя оправдывает, поскольку эти практики являются вашим билетом в реальность. Они позволяют вам обнаружить духовное в материальном – в хорошем, плохом, злом – и полностью уничтожить само понятие «пути». В итоге вы никуда не идёте. Этот «развёрнутый» путь приведёт вас обратно в реальный мир, обратно к трудностям, от которых вы пытаетесь сбежать. Они помогут вам найти свободу именно в том, чего вы стремитесь избегать.

Сжатие

На протяжении последних сорока пяти лет, изучая вели-

ся», буквально «пробуждаться *вверх*») и собственный неологизм *wake down* (буквально «пробуждаться *вниз*»).

⁸ «Хлыстовый эффект» – медицинский термин, описывающий *хлыстовую травму (или синдром) шеи*, возникающую из-за резкого ускорения или торможения тела, которое не было готово к такому движению. – *Прим. ред.*

кие традиции мудрости, я искал такие факторы, лежащие в основе страдания, которые нельзя обойти или «сократить». Каковы общие знаменатели *сансары* (санскритское слово для обозначения обусловленной реальности) и всех присущих ей трудностей? Можно ли сократить сами эти знаменатели до какой-то основополагающей доктрины? Генри Дэвид Торо хорошо передал это желание глубоко понять мир:

Я ушёл в лес потому, что хотел жить разумно, иметь дело лишь с важнейшими фактами жизни и попробовать чему-то от неё научиться, чтобы не оказалось перед смертью, что я вовсе не жил. Я не хотел жить подделками вместо жизни – она слишком драгоценна для этого; не хотел я и самоотречения, если в нём не будет крайней необходимости. Я хотел погрузиться в самую суть жизни и добраться до её сердцевины, хотел жить со спартанской простотой, изгнав из жизни всё, что не является настоящей жизнью, сделать в ней широкий прокос, чисто снять с неё стружку, загнать жизнь в угол и свести её к простейшим её формам⁹.

Целью всех моих медитационных ретритов было «загнать жизнь в угол и свести её к простейшим её формам». Медленно, но верно появлялся один общий знаменатель – он был главным игроком, действия которого определяли всю мою

⁹ Thoreau, H. D. *Walden and Civil Disobedience: Or, Life in the Woods* (Торо, Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу). New York: Signet Classics, 1999), 74 (цит. по переводу З. Александрова).

боль.

*Сжатие*¹⁰ – это принцип, который я буду использовать для описания тактики уклонения, реактивности, препятствий, которые мы сами себе создаём и которые стоят между нами и внутренней свободой. В последующих главах этот принцип будет раскрыт более полно, но на данный момент мы можем просто сказать, что *сжатие* – это уход от реальности, который обычно происходит, когда окружающий мир начинает причинять нам боль.

В каббалистической традиции для обозначения этого принципа сжатия используется термин *цимцум*, который также переводится как «уход, удаление». Каждый раз, когда происходит сжатие, мы уходим от того, что происходит, от подлинного контакта с реальностью к собственным сюжетам, описывающим происходящее, – сюжетам, которые не являются реальными. Однако подлинная духовность – это контактный вид спорта. Вы должны быть готовы получить удар. Если вы выстраиваете правильное отношение к такому контакту, то удар вам нанесут истина и – в конечном счёте – реальность. Учитель иудаизма Цви Иш-Шалом даёт нам представление о глубине принципа сжатия:

Сжатие также представляет движение бесконечного

¹⁰ Вслед за автором мы будем использовать это слово также и во множественном числе, что несколько нетипично для русского языка, – то есть как обозначение не только процесса либо состояния, но и как отдельного явления – «случая сжатости».

света, света *Эйн Соф* [«не имеющий конца, бесконечный»], к проявлению – форме, пока он окончательно не проявит себя как двойственное человеческое переживание разделённости.

Когда мы понимаем этот процесс, мы можем отследить его до истоков, мы можем следовать переживанию воплощённой формы... обратно сквозь все измерения света; это процесс повторяющегося сжатия и расширения, изначально присущий бытию, – от самого грубого и материального до самого тонкого и возвышенного.

...каждая отдельная жизнь, со всеми нашими страданиями и сжатиями, – это потенциал бесконечного, который выражает себя¹¹.

Это глубокомысленное утверждение, которое мы раскроем в последующих главах. Говоря в простых терминах, мы, подобно Гензелю и Гретель из известной сказки, можем по крошкам (сжатия) найти дорогу домой. Отслеживая этот повторяющийся процесс сжатия вплоть до нашей истинной

¹¹ Ish-Shalom, Z. *The Kedumah Experience: The Primordial Torah* (Иш-Шалом, Ц. Опыт Кедумах: Изначальная Тора). Boulder: Albion-Andalus Books, 2017. P. 21. Это описание генезиса формы созвучно учениям о *бардо* (тиб. «разрыв», «переход», «между») тибетского буддизма. Из сияния *светоносного бардо дхарматы* мы сжимаемся в *кармическое бардо становления* и в конце концов – в *бардо нынешней жизни*; это происходит, когда схватки, происходящие у нашей матери, повторяют на физическом уровне этот космологический принцип и в буквальном смысле сжимая, выдавливают нас в мир форм. Затем мы повторяем этот процесс снова и снова на протяжении своих жизней – всякий раз, когда мы за что-то цепляемся.

природы, мы находим путь к тому, каким всё является на самом деле, прежде, чем мы решим отступить. Иш-Шалом продолжает: «Страдание, или сжатие, – это всего лишь ошибочное восприятие, когда мы считаем себя отдельной сущностью, определяющей нас нашим представлением о себе... Когда это свойство света сжимается в нашем человеческом опыте, от нас ускользает знание того, кем и чем мы являемся»¹². И мы забываем. Медитации наоборот – это медитации вспоминания – или «воссоединения»¹³, возвращения домой. Начав с того места, где мы находимся сейчас, со всей нашей реактивностью и сопротивлением нежеланным эмоциям и переживаниям, посредством медитаций наоборот мы можем совершить путь назад к источнику наших дискомфорта и неудовлетворённости – к тончайшему изначальному сжатию, которое порождает наше ощущение «я».

Медитации наоборот позволяют нам трансформировать препятствие (сжатие) в возможность (открытость). Расширение и сжатие вместе подобны рабочему циклу в двигателе внутреннего сгорания, благодаря которому мы продолжаем свой путь вперёд – или, в нашем путешествии, «назад». Понимание этого покажет нам, как мы можем использовать наши сжатия в качестве топлива, требующегося для продвиже-

¹² Ish-Shalom. Loc. cit. P. 39, 43.

¹³ Здесь автор обыгрывает английский глагол *remember* («вспоминать»): если разложить его на приставку и корень – *re-member*, то получившееся слово можно истолковать как «воссоединить, снова соединить части [тела]».

ния по пути. Как и с сердцебиением, нам необходимо сжатие, чтобы могло произойти расширение.

Медитации наоборот и сжатие соотносятся следующим образом: если мы уступаем своей привычной склонности избегать дискомфорта, то трансформируем боль, которую можем осознавать (в основном эмоционального и психологического свойства), в неосознаваемые зажимы. Никогда мы не сжимаемся так быстро и так резко, как в тех случаях, когда испытываем боль. Мы инстинктивно сжимаемся, уходя от нежеланных переживаний, – это реактивность, которая может временно избавить нас от острой боли, но, как это ни иронично, гарантирует нам хроническое страдание. Боль и страдание – это не одно и то же. Страдание – это неверное отношение к боли. Однако, развернув это отношение, мы можем облегчить своё страдание. Медитации наоборот предоставляют нам инструменты, которые позволяют реорганизовать наше отношение к сжатию, открывшись ему, преобразуя сжатие в расслабление, закрытость – в открытость, агонию – в новое понимание экстаза.

Вдобавок эти медитации таким образом исцеляют «травму» двойственности (которую мы исследуем в главе 13) – возникновение иллюзии «я» и другого, вызванное этими повторяющимися сжатиями, перелом, который лежит в основе всего нашего страдания. В итоге наше путешествие приведёт к открытому, честному и недвойственному восприятию реальности, в которой присутствует и боль. Медитации на-

оборот позволяют вам стать одним целым со своей болью и обнять её, вместо того чтобы напрягаться, борясь с ней, – это волшебным образом освободит и вас, и вашу боль. Боли больше нет. И «вас» тоже. Что же остаётся? Что остаётся после этого недвойственного объятия? Даже тот, кто был всем, становится ничем. Не остаётся ничего – ни единой вещи. Остаётся пустота, которая равнозначна сияющей полноте, – и пылающее новое переживание жизни. Что же это такое? Как раз это и будет разъясняться на дальнейших страницах.

Таким образом, эта книга – не просто руководство по эксплуатации, а руководство по ремонту – ваш путеводитель по жизненным трудностям. Идеи, изложенные здесь, представляют действенный способ, используя который мы можем починить наше отношение к нежеланным переживаниям, коренным образом изменив то, как мы обращаемся с ними. «Медитация наоборот» – это в первую очередь некий способ постичь необусловленное счастье благодаря выявлению тех ненужных подходов, посредством которых мы делаем несчастными себя и других.

Почему я?

В своё время я был хирургом-стоматологом и провёл десятки лет в бизнесе, который тесно связан с болью. Я прекрасно разбираюсь в клинических аспектах сильной боли, в

патофизиологии нейротрансмиссии и чётко понимаю необходимость управления болью с использованием стандартных режимов, включая медикаментозное воздействие. Я выписал тысячи рецептов на болеутоляющие препараты, и неисчислимо больше рецептов – на препараты от тревожности (а это то же самое, что препараты от *сжатия*). Нельзя сказать, что я пишу эту книгу в отрыве от реальности. Практики, которые я предлагаю, родились в окопах на передовой нашей жизни.

Будучи автором, пишущим на тему танатологии (науки о смерти и умирании), а также о теневой стороне сотериологии (доктрины о спасении), я обладаю широким опытом в том, что касается академического и клинического аспектов психологического и эмоционального страдания¹⁴. Но в целом я такой же человек, как и вы. Я живу в мире, который может быть невероятно болезненным. В этот век разделённости и неоднозначности боль, как кажется, лишь нарастает. Каждый раз, когда я смотрю выпуск новостей, я наблюдаю всё больше страдания. Моё сердце разбито; иногда у меня возникает ощущение, что мне вспороли живот и вытащили внутренности. Медитации наоборот стали мне верным другом, на которого я всегда могу положиться. Другом, который

¹⁴ См. мою книгу «Навстречу смерти» (русскаяязычное издание: Холечек, Э. Навстречу смерти: Практические советы и духовная мудрость тибетского буддизма. М.: Ганга, 2016) и мою первую книгу «Сила и боль: Преобразование духовных трудностей в радость» (Holecsek, E. *The Power and the Pain: Transforming Spiritual Hardship into Joy*. Ithaca: Snow Lion Publications, 2010).

сопровождает меня в путешествии по ухабистой дороге жизни и всегда готов протянуть мне исцеляющую руку.

Как пользоваться этой книгой

Медитация – это не какая-то одна практика, точно так же как спорт – это не какой-то один вид активности. Существует столько же видов медитации, сколько видов спорта, и мы исследуем последовательность медитационных практик, каждая последующая из которых основана на предыдущей и поднимает её на новый уровень. Медитации наоборот – это нечто радикальное, и мы будем осваивать их постепенно. Если в первой части книги наш маршрут покажется вам слишком крутым, можете сразу перейти к медитациям, описанным во второй части, чтобы начать применять изложенный материал в своей жизни и немного передохнуть. Первая и вторая части тесно связаны, так что можете без проблем обращаться то к одной, то к другой. Многочисленные примечания будут полезны тем, кто любит нырять поглубже, но их можно пропускать без вреда для вашего путешествия – или оставить на потом, если соберётесь прочесть книгу ещё раз.

Ядро этой книги составляют три ключевые медитации: базовая практика внимательности (точнее говоря, референтная медитация, глава 7), которая вызревает в практику открытого осознания (нереферентные медитации, главы 8 и 9), подготавливающую вас к медитациям наоборот (гла-

вы 10, 11 и 12). С этими основополагающими медитациями перекликаются различные созерцания и «медитации-перекусы» – практики, которые можно быстро применить в трудных ситуациях. С помощью этих трёх основополагающих медитаций мы будем укреплять стабильность, а с помощью созерцаний и «медитаций-перекусов» – делать изучаемые навыки более применимыми на практике.

Созерцания и медитации, предложенные в этой книге, позволят вам постепенно распутать многочисленные узлы, ослабить сжатия, которые ощущаются как источник напряжения в вашей жизни, и в итоге приведут к глубокому чувству лёгкости – даже в моменты, когда вы переживаете болезнь и другие трудности. Мы выявим разные слои сжатия один за другим, затем раскроем их с помощью соответствующих медитаций, благодаря чему освободятся обширные запасы энергии, заблокированные внутри вас. В результате вы почувствуете прилив сил, обретёте освобождение и в конечном счёте просветление.

Но сам по себе процесс, итогом которого являются свобода, фундаментальное пробуждение и возвращение к жизни, далеко не всегда порождает блаженство. Представьте, что вы отсидели ногу: пока она отходит, вы долго ощущаете неприятное покалывание. Если ваша рука заоченела на морозе, то, пока она отогревается, вы можете испытывать адскую боль и жжение. Однако с использованием правильного зрения вы охотно выдержите тот дискомфорт, который необ-

ходим, чтобы пробудиться, поскольку знаете: энергия и свобода, возникающие благодаря тому, что вы прекратили сопротивляться и пошли по безмятежному пути внутреннего разоружения, того стоят.

Часть 1

Основы

1

Правильное воззрение

*Когда ничего не помогает, когда всё против тебя,
Не пытайся найти способ изменить это всё;*

*В данном случае смысл твоей практики
заключается в том, чтобы коренным образом
изменить то, как ты всё это воспринимаешь, —*

*Не пытайся сделать так, чтобы происходящее
прекратилось или изменилось к лучшему.*

*Бывает, что возникают неблагоприятные
обстоятельства, и когда так происходит, это
настолько восхитительно —*

Они исполняют песнь чистого наслаждения!
Гоцангпа (мастер медитации)

Тех из вас, кто желает исследовать путь медитаций наоборот и работать с препятствиями, которые вы сами себе создаёте, или *сжатыями*, которые возникают как способ избежать болезненных или неприятных чувств, ждут две главные трудности. Первая трудность – это сознательный дискомфорт, который вы неизбежно будете испытывать на этом

пути. (Вторая – это тонкие, вездесущие и бессознательные измерения сжатия; эту идею, одну из основных, мы исследуем в главе 3.) Сжатие изначально возникло – и продолжает возникать – как способ избежать неприятных чувств. Но эти неприятные чувства не исчезнут оттого лишь, что вы просто отстранитесь от своего опыта. Он воплощается в самом сжатии, которое порождает разлад в вашем бессознательном уме – и в итоге в вашем теле. Там начинается загноение – так, словно токсины из некой психической кисты просачиваются в вашу жизнь. Хирург должен рассечь и дренировать кисту, и это не всегда приятно.

Медитация наоборот – это своеобразная психическая хирургия; с её помощью можно удалить препятствия, которые вы сами себе создаёте, установить дренаж и удалить ваше сопротивление, но для этого требуется желание встретить лицом к лицу болезненные или неприятные чувства. Идея о том, что, если выдержать трудные ситуации и неудовлетворённость, получится таким образом покончить со страданием, может показаться парадоксальной, и её, возможно, будет трудно применить на практике. Но медитация наоборот гармонично сочетается с буддийскими учениями о *правильном воззрении* – первом и самом важном факторе Благородного восьмеричного пути, который ведёт к прекращению страдания¹⁵. В данном контексте «воззрение» аналогично филосо-

¹⁵ Восьмеричный путь включает правильное воззрение, правильное намерение, правильную речь, правильное поведение, правильные средства к существованию,

фии или жизненной позиции. Оно указывает нам верное направление и не позволяет заблудиться.

С точки зрения обусловленного восприятия правильное воззрение, которое наполняет смыслом наше путешествие, настолько противоречит традиционным подходам, что *это воззрение само по себе является «воззрением наоборот»*. Оно противоположно тому способу восприятия реальности, которому нас научили, – не говоря уже о восприятии нежеланного опыта. Данное воззрение просто сформулировать, но нелегко применить на практике: всё, что бы ни возникало в уме или в окружающей действительности, является священным. Возможно, то, что возникает, не соответствует вашему понятию о совершенстве или святости, но все явления обладают божественной природой. В числе этих явлений есть и вы – а также ваша боль.

Многие из нас воспринимают правильное воззрение как совершенно неправильное. Но в разные времена и в разных традициях духовные искатели открыли, что это выдающееся заявление, заключённое в правильном воззрении, – всё является совершенным именно таким, какое оно есть, – глубоко освобождающее для тех, кто хочет объять его исключительную очевидность. Нейроанатом Джилл Болт Тейлор описывает правильное воззрение в современных терминах, вспоминая свой опыт «изменённого восприятия», которое было вызвано инсультом: «Для меня было невозможно, –

правильное усилие, правильную внимательность, правильное сосредоточение.

рассказывает она, – воспринимать *либо* физическую, *либо* эмоциональную потерю, поскольку я не была способна переживать разделённость или индивидуальность... В отсутствие негативных суждений, которые должно было производить моё левое полушарие, я воспринимала себя – такую, какая я есть, – совершенной, целостной и красивой»¹⁶. И мы также обнаруживаем, что воззрение совершенной чистоты является центральным в древних учениях Великого совершенства, или дзогчен, являющихся частью традиции тибетского буддизма: «Всё является естественным образом совершенным именно таким, какое есть, абсолютно чистым и незагрязнённым, – объясняют учителя XX века Чогьям Трунгпа Ринпоче и Ригдзин Шигпо. – Никогда не следует думать о себе как о ком-то „грешном“ или недостойном, – но как о ком-то естественно чистом и совершенном, без каких-либо изъянов»¹⁷.

То же самое воззрение эхом отзывается в доктрине «основопологающей доброты» в традиции Шамбалы, основанной Трунгпой Ринпоче:

¹⁶ Taylor, J. B. *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*. New York: Plume, 2009. P. 72–74 (русскоязычное издание: Тейлор, Дж. Б. Удар прозрения. Частное путешествие исследователя мозга. М.: Смарт Ридинг, 2024).

¹⁷ *The Collected Works of Chögyam Trungpa*. Volume One / ed. by C. R. Gimian (Собрание сочинений Чогьяма Трунгпы, под ред. К. Р. Гимиан). Boston: Shambhala Publications, 2003. P. 462–463. См. также книги Дилго Кхьенце Ринпоче «Чистое проявление» и «Изначальная чистота» (на русском языке эти тексты были изданы в составе третьего тома собрания сочинений Ринпоче, см.: Дилго Кхьенце. Собрание сочинений. Т. 3. М.: Ганга, 2021).

На самом фундаментальном уровне нашего бытия мы обладаем всем необходимым для того, чтобы наслаждаться своей жизнью на этой планете... Основополагающая доброта нашего мира – это не «добрая» сторона мира, разделённого на добро и зло. Когда мы разделяем мир таким образом – даже у себя в уме, – мы автоматически выдвигаем какие-то условия для всего окружающего, и получается, что хорошим является то, что удовлетворяет нашим условиям, а плохим – то, что им не удовлетворяет. Основополагающая доброта необусловленна... [она] не имеет ничего общего с «чувствовать себя хорошо»¹⁸.

Азиатские традиции мудрости предлагают собственные версии основополагающей доброты, добавляя свои голоса к воззрению, которое противоположно ограниченным западным подходам. Гурумайи Чидвиласананда описывает правильное воззрение в одной из поэм, используя языки индуистской традиции недвойственной Шива-тантры:

Куда привёл меня мой экстаз?

Он привёл меня туда,

Где не осталось ничего, кроме чистого «я»,

Пурнахам-вимариши, совершенного «я»-осознавания.

И теперь, когда я знаю, что собой представляет моё

¹⁸ Hayward, J., Hayward, K. *Sacred World: A Guide to Shambhala Warriorship in Everyday Life*. Boston: Shambhala Publications, 1995. P. 5–7 (русскоязычное издание: Хэйуорд, Дж. Путь воина Шамбалы. Практическое руководство. М.: изд-во Института Психотерапии, 2000).

существование, —

Не остаётся ничего, кроме экстаза моего истинного Я¹⁹.

Древний даосский философ Чжуан-цзы учил: «В состоянии чистого переживания обретается то, что известно как союз индивидуального с целым», состояние переживания, которое отражает совершенное знание древних, в котором «нет ничего, кроме одного, целого» и к которому «нечего добавить»²⁰. А учёный традиции *спанда* кашмирского шиваизма Марк Дичковски пишет: «Ничто не является нечистым, всё совершенно, включая майю [иллюзорный мир] и всё разнообразие, которое она порождает»²¹.

Христианский теолог и философ XVIII века Эммануил Сведенборг сказал, что если наши «внутренности» открыты, то мы находимся на небесах прямо здесь и сейчас. Но этот христианский подход к правильному воззрению был выражен намного раньше – в эзотерическом христианстве, например в учениях из гностического Евангелия от Фомы, где описывается, как ученики Иисуса спрашивают его, когда при-

¹⁹ Wallis, C. D. *The Recognition Sutras: Illuminating a 1,000-Year-Old Spiritual Masterpiece* (Уоллис, К. Д. Сутры распознавания: Объяснения по духовному шедевру возрастом 1 000 лет). Boulder: Mattamayūra Press, 2017. P. 269.

²⁰ *Chuang-Tzu* / trans. by Fung Yu-lan (Чжуан-цзы, пер. Фэн Юланя). New York: Gordon Press, 1975. P. 53.

²¹ Dyczkowski, M. S. G. *The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism*. Albany: State University of New York Press, 1987. P. 194. (русскаяязычное издание: Дичковски, М. Доктрина вибрации. Анализ учений и практик кашмирского шиваизма. М.: Клуб Касталия, 2022).

дёт новый мир. Иисус отвечает: «То, что вы ожидаете, уже пришло, но вы не познали его». Ученики продолжают давать: «Когда придёт Царствие Небесное?». И Иисус отвечает: «И не скажут: „Вот, здесь“ или „Вот, там“. Но царствие Отца распространяется по земле, и люди не видят его»²². Как пишет историк религии Элейн Пейджелс, в таких евангелиях «это убеждение – что, кто бы ни исследовал человеческий опыт, он одновременно открывает божественную реальность – является одним из элементов, характеризующих гностицизм как бесспорно религиозное движение... „Аллоген“ учит, что прежде всего необходимо познать „добро, которое внутри“»²³.

У исламской традиции много общего с христианским нарративом об основополагающей доброте. Учёный Юсуф аль-Хурр объясняет более подробно: «Ислам принимает не только идею, что все мы обладаем основополагающей небесной природой, но также представление о том, что её сущностью являются *рамах* (сострадание) и *нур* (свет). Ислам в значительной степени фокусируется на том, чтобы мы один за другим сняли слои ложного „я“ и таким образом заново разместили свою осознанность в центре нашей истинной природы», – это возвращение к состоянию соответствия божествен-

²² Pagels, E. *The Gnostic Gospels*. New York: Vintage Books, 1979. P. 128–129 (русский текст цитируется по изданию: Пейджелс, Э. Евангелие от Фомы. Апокрифы ранних христиан / пер. с англ. Н. Подуновой. М.: Карьера Пресс, 2018. С. 61).

²³ Pagels. Loc. cit. P. 134, 139.

ственному порядку, которое достигается посредством воспоминания – «исцеления нашей духовной амнезии»²⁴.

Принцип воспоминания занимает центральное место в буддийской традиции и в учениях о медитации в целом. На самом деле тибетское слово, обозначающее внимательность, или майндфулнес, – *дренпа* – означает «вспоминать». Отвлечение (от латинского «растягивать, раздвигать, отодвигать»²⁵) – это одна из форм сжатия и противоположность воспоминания-«воссоединения»²⁶. Оно включает в себя некое оттягивание от текущего момента, и это подразумевает, что невнимательность и забывчивость представляют собой выражения нашей духовной амнезии, которые возникают момент за моментом. Тибетский лама Лакар Ринпоче учит, что «положить конец отвлечению значит положить конец сансаре». Сущность его слов заключается в том, что когда мы одолеваем забывчивость, научаясь снова и снова возвращаться к текущему моменту – так, как мы будем делать в медитациях, описываемых далее, – то мы также работаем с воспоминанием на более глубоком уровне: таком, который возвращает нас не только к текущему моменту, но в конечном счёте и к нашей изначально чистой природе.

²⁴ Личная переписка, 21 августа 2020.

²⁵ Речь идёт об английском глаголе *distract* и соответствующем существительном *distraction*; отметим, что русское «отвлечь» тоже можно проследить к подобному значению – «тянуть, влечь от».

²⁶ См. примечание на с. 27.

Помните, что сжатие также подразумевает уход, который находит самое непосредственное выражение всякий раз, когда мы отвлекаемся, уходим в сторону от текущего момента. Таким образом, положить конец сжатию-отвлечению значит положить конец сансаре. Поскольку это выражение сжатия встречается постоянно и обнаружить его нетрудно, мы начнём наши формальные медитации во второй части книги с простой и понятной практики внимательности. Далее мы перейдём к более тонкой целительной практике открытого осознания и в итоге, набравшись смелости, погрузимся в абсолютную целостность медитаций наоборот. На всём протяжении этого путешествия исцеления вы сами будете открывать – или *вспоминать* – правильное воззрение.

Даже само слово *религия* намекает на это основополагающее возвращение: *ре* («назад, обратно») и *лигаре* («связывать»), то есть «снова связать» с целостностью, – что тоже созвучно нашему нарративу разворота. Другими словами, вспоминать (англ. *remember*) – это разворачиваться (англ. *reverse*), то есть поворачивать (лат. *versus*) обратно (лат. *re*). Повернув обратно и идя напрямую к тому, от чего мы обычно убегаем (от всех наших нежеланных переживаний), мы вернёмся к этой основополагающей целостности, о которой так быстро забываем, когда происходящее начинает причинять нам боль.

Ваджра Регент Осэл Тезин, один из современных учителей, сказал: «Сущность духовной практики – это воспомина-

ние». В новом языке, которым мы с вами будем пользоваться, сущностью духовной практики является *разворачивание*. Дипаку Чопре – писателю, выступающему в рамках традиции веданты, принадлежит известное высказывание: «К чему всё это старание чему-то научиться, когда всё, что нам нужно, – это вспомнить?». Мы совершенно чисты по своей природе. Просто мы забыли. Цель духовного пути – встряхнуть вашу память. В книге «Грани единства» духовный учитель А. Х. Алмаас тоже подчёркивает, что божественная природа «реального мира» просто ожидает, пока мы её распознаем:

Внутренняя природа, неизменно присущая всему, – это любящее, сознательное качество, говорим ли мы о физических объектах, человеческих существах, действиях человеческого существа или физических явлениях... Если мы действительно видим это, то мы уже на небесах. Куда бы ты ни повернулся – там присутствуют гармония, красота и любовь²⁷.

Алмаас предполагает, что, вне зависимости от того, какие внешние качества мы наблюдаем в мире вокруг нас, – и я бы добавил, от того, переживаем ли мы вещи как болезненные или дарящие блаженство, – реальность обладает внутренней природой любви, радости и изобилия, которое «превосходит все проявления и формы». Если посмотреть внимательно, то «мы видим, что всё существование – это проявление Бога,

²⁷ Almaas, A. H. *Facets of Unity*. P. 57–58.

Божественного существа... оно совершенно»²⁸.

Такое распознавание и внимательность составляют сущность правильного воззрения. Еврейский мистицизм, если цитировать Цви Иш-Шалом, говорит о том, что особенно важно для пути медитации наоборот:

Верим ли мы, что реальности неотъемлемо присущи доброта и великодушие и что она будет поддерживать нас, когда мы проходим сквозь боль наших сжатий? Обладать таким доверием – дело серьёзное. Чем глубже мы захвачены сжатием, тем труднее нам проявить доверие и верить, что по-настоящему ощутить своё сжатие, обнять его и приветствовать – это вполне нормально²⁹.

«При обычном взгляде на вещи нам не нравится сжатие, потому что оно ощущается не как что-то священное – как нечто, в чём отсутствует Бог; и оно причиняет боль», – говорит Иш-Шалом.

Но в этом новом воззрении, в основе которого лежит целостность, мы принимаем переживание сжатия и человеческий опыт борьбы с бóльшим вниманием к их божественной природе. Вместе с этим вниманием, с этим признанием приходит великое любопытство относительно значимости этой природы, её смысла и той цели, которую с помощью неё можем достичь лично мы. Мы признаём и ценим, что присутствует

²⁸ Ibid. P. 62–63.

²⁹ Ish-Shalom, Z. *The Kedumah Experience*. P. 90.

нечто ждущее, стремящееся открыться нам. Вместо того чтобы рассматривать сжатие и причиняемое им страдание как проблему, от которой нужно избавиться, мы рассматриваем сжатие как возможность и как руку помощи, протянутую Богом, – так, словно это подарок, который остаётся лишь распаковать³⁰.

Боль, которая в основе своей является хорошей

Хотя бесчисленные мастера многочисленных традиций учили, что даже самые нежеланные, болезненные и трудные события следует рассматривать как хорошие в основе своей и совершенно чистые, подобные учения часто встречают сопротивление, и их отвергают как абсолютно ошибочные: «Вы пытаетесь сказать мне, что мой сердечный приступ и все эти боли являются совершенно чистыми? Что за чушь!». Миссия этой книги – сделать так, чтобы подобное сопротивление поменялось на нечто противоположное.

Иш-Шалом заключает: «Именно посредством понимания наших сжатий мы распаковываем эти подарки» – трудности, боль и страдание. Предназначение книги, которую вы держите в руках, – в том, чтобы направить вас к правильному воззрению и к практикам, дающим ему жизнь, и «распаковать эти подарки», но также и в том, чтобы сорвать все ошибочные воззрения, в которые эти «подарки» были упакованы.

³⁰ Ibid. P. 175.

ны. Прежде чем начать сжиматься – а именно это инициирует процесс «запаковки», – всё, что бы ни возникало, является в основе своей чистым. Чогьям Трунгпа пишет: «Все явления – абсолютно новые и свежие, совершенно уникальные в момент своего появления и полностью свободные от любых концепций прошлого, настоящего и будущего, словно они возникают в другом временном измерении»³¹. Таким образом, явления становятся нечистыми из-за пятна концептуального мышления (оно само по себе является одной из форм сжатия), которое загрязняет то, что возникает в настоящем, идеями и концепциями, связанными с прошлым. «Что представляет собой непосредственная реальность, пока мы не добавили к ней свои усложнённые мысли? – спрашивает японский философ Нишида Китаро в своей книге „Исследование добра“. – Я имею в виду, что представляет собой событие чистого переживания? В это время пока ещё отсутствует противопоставление субъекта и объекта, отсутствует разделение на интеллект, эмоции и волю – есть лишь независимая, самодостаточная, чистая деятельность»³².

И духовный путь в целом, и в особенности путешествие медитации наоборот в значительной мере представляют собой отрицание – опровержение, устранение, распаковку или

³¹ *The Collected Works of Chögyam Trungpa*. Volume One. P. 463.

³² Kitaro, N. *A Study of Good* / trans. V. H. Viglielmo (Китаро, Н. Исследование добра, пер. В. Х. Вильельмо). Japanese Government Printing Bureau, 1960. P. 48–49.

какой-то другой способ, которым мы *разворачиваем в обратном направлении* все ошибочные взгляды и концепции с целью обнаружить то, что всё это время было здесь³³. Отрицание – это то необходимое снятие слоёв, которое описывал Юсуф аль-Хурр. Мы откроем эти подарки от Бога, сорвав всю омерзительную обёртку – ужасные омрачения, концепции и сжатия, – в которую они запакованы.

Когда в итоге мы обнаруживаем правильное воззрение, мы не создаём какое-то новое воззрение. Правильное воззрение естественным образом раскрывает себя, когда устраняются все ошибочные воззрения. На самом деле правильное воззрение – это единственное подлинное воззрение. Любое другое воззрение – либо частичное, либо ошибочное. Тибетский мудрец Миларепа однажды пропел: «Воззрение – это изначальная пустотная мудрость». «Пустотная» здесь означает, что это изначальное воззрение, базирующееся на мудрости и доброте, пусто от всех воззрений, происходящих от запутанности.

Наша неспособность распознать эту истину основополагающей доброты и совершенной чистоты и неспособность следовать ей приводят к тому, что мы постоянно пытаемся воздействовать на свой опыт, манипулировать окружающим ми-

³³ Санскрит изобилует терминами, построенными на отрицании, такими как *нирвана*, *ниродха*, *ниргуна*, *нирвикальпа*, *ниспрапаньча*. Запад придерживается *апофатического пути* (негативная теология), а Восток – *via negativa* (путь отрицания). Как сказал Майстер Экхарт, «душа растёт не прибавлением, но вычитанием».

ром, чтобы они соответствовали *нашей* версии совершенной чистоты, нашим представлениям о том, что такое «хорошо». Австрийский психоаналитик Отто Ранк полагал, что человеческое страдание в значительной степени происходит от наших попыток усовершенствовать мир. За сотни лет инквизиция сожгла на костре бесчисленное множество людей, стараясь очистить христианство от еретиков. «Окончательное решение еврейского вопроса», предложенное Гитлером, было попыткой очистить планету от представителей целого народа. У Сталина, Пол Пота и прочих бесчисленных тиранов были свои версии совершенства, которые привели к неопи-сваемым страданиям.

Возможно, наши собственные манипуляции являются более личными и мало на что влияют, но мы всё-таки пытаемся диктовать условия своему опыту – очистить его так, чтобы он соответствовал нашим версиям совершенства; но именно из-за этого всё и разваливается. Это стремление всё очистить превращает простую боль в сложное страдание. С помощью медитаций, описываемых далее, мы можем выявлять и проживать эти бесполезные манипуляции с реальностью всякий раз, когда ударяемся пальцем ноги об угол.

Две истины

Чтобы шагнуть в благородное воззрение совершенной чистоты, нам необходимо понять «две истины»: абсолютную

и относительную. В противном случае восхождение на эту вершину может стать чересчур стремительным, а правильное воззрение окажется в мусорном ящике риторики нью-эйдж. Как мы вообще можем найти компромисс между воззрением, утверждающим совершенную чистоту всех феноменов, и нашим знанием о горестях и ужасах, таких как Холокост, геноцид, врождённые заболевания, ухудшение экологии, и прочих бесчисленных бедствиях, реальность которых невозможно отрицать? Каким образом совершенная чистота может объяснить всю человеческую трагедию?

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.