Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды

Автор:
Тара Брах

Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды

Тара Брах

Mindfulness / Осознанность

Радикальное принятие не подразумевает слабость или пассивность. Напротив: только оно позволяет открыться жизни и исцелиться от «транса неполноценности», свойственного многим западным людям. По словам автора книги Тары Брах, психотерапевта с 20-летним стажем и учителя буддийской медитации, мы сможем жить полноценной жизнью только тогда, когда прекратим воевать сами с собой. Тому, как преобразовать неприятие себя, стыд и страх в гармонию и любовь, и посвящен этот бестселлер. В книгу включены истории из жизни автора и ее клиентов, примеры из буддийских притч, а также руководство по медитации.

Тара Брах

Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды

Моим родителям, которые благословили мою жизнь своей щедростью и любящими сердцами.

За границами представлений о праведном и греховном есть поле. Там я встречу тебя. Когда душа лежит на траве, мир слишком полон, чтобы о нем рассуждать.

Представления, язык, даже слово и все остальное не имеют смысла

Руми. Перевод Г. Власова

Tara Brach

RADICAL ACCEPTANCE: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha

© 2003 by Tara Brach. This edition is published by arrangement

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2018

© Власов Г., перевод стихов, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Радикальное принятие не означает «слабость» или «пассивность». Напротив: это именно то, что позволяет исцелиться от стыда, страха и построить глубокие отношения, наполненные любовью.

Тара Брах

Мы живем в эпоху перемен, когда очень важно уметь не погружаться в борьбу, а принять и простить несовершенства – свои и других. Бестселлер Тары Брах – о том, как это сделать.

Александр Свияш, психолог, автор техники «Эффективное прощение»

Предисловие

Эта книга представляет собой прекрасное напоминание о том, что можно жить с мудрым и нежным настроем Будды. Здесь есть и исцеляющие слова, и трансформирующее понимание – результат долгих лет работы автора Тары Брах в качестве всеми любимого учителя медитации и психотерапевта. Она посвятила себя ежедневной работе по утверждению человеческого достоинства с искренним сочувствием и прощением. Поэтому учения Тары такие непосредственные и осязаемые. Они растапливают барьеры, которые не дают нам почувствовать себя полностью живыми.

В наполненном стрессом и соревновательностью современном обществе, которое у столь многих питает чувство неполноценности, самокритику и утрату сакрального, принципы радикального принятия позволяют воссоединиться с радостной и свободной жизнью. Через истории и примеры ее учеников и клиентов, через личный опыт Тары и ясные, систематические практики, которые она предлагает, радикальное принятие показывает нам, как мы можем с мудростью преобразовать свои печали и обрести целостность.

Что наиболее важно, радикальное принятие пробуждает нас к нашей природе Будды, основополагающему счастью и свободе – неотъемлемым свойствам каждого человека. Читайте слова этой книги медленно. Осознавайте их и искренне практикуйте. Позвольте им направлять вас, и пусть они благословят ваш путь.

Джек Корнфилд,

Spirit Rock Center, февраль 2003

Пролог

«Со мной что-то не так»

Во время учебы в колледже мы с моей старшей и более опытной подругой 22 лет на выходные отправились в горы. Разбив лагерь, мы сидели на берегу реки, наблюдая за тем, как вода закручивается вокруг камней, и говорили о жизни. В какой-то момент она сказала, что учится быть себе лучшим другом. Когда я услышала это, меня накрыла волна невыносимой грусти, и я разрыдалась. Я была бесконечно далека от того, чтобы быть себе лучшим другом. Меня постоянно преследовал внутренний судья – безжалостный, непреклонный, придирающийся к каждой мелочи, побуждающий действовать. Он был невидим, но всегда начеку. Я знала, что никогда не стала бы так обращаться с другом, как я относилась к себе – без сострадания и доброты.

Я всегда считала, что со мной что-то принципиально не так, и прикладывала огромные усилия, чтобы контролировать и исправить свое изначально неполноценное «я». С головой погружалась в учебу, была ярым политическим активистом и полностью посвятила себя социальной жизни. У меня была пищевая зависимость, и я была помешана на достижениях – это был мой способ избегать боли (но так я создавала лишь еще большую). Иногда моя погоня за удовольствиями не выходила за разумные рамки – я проводила время на природе, с друзьями. Но также искала острых ощущений – легкие наркотики, секс и другие приключения. В глазах других я была высокоорганизованной личностью. Внутри же я была нервной, возбудимой и часто подавленной. В моей жизни отсутствовала гармония. И это ощущение, что все не так, как должно быть, сопровождалось чувством глубокого одиночества.

Подростком я иногда представляла, что живу внутри прозрачного шара, который отделяет меня от других людей и жизни. Когда я чувствовала себя хорошо и комфортно с людьми, этот пузырь становился очень тонким, он был как невидимое облако газа. Когда я чувствовала себя плохо, стены становились такими толстыми, что, казалось, их могут видеть другие люди. Заключенная внутри этой сферы, я ощущала пустоту и мучительное одиночество. Эта фантазия отчасти утратила свою силу, когда я повзрослела, но меня все равно постоянно преследовал страх, что я могу подвести кого-нибудь или что меня отвергнут.

Я ощущала себя совсем иначе со своей подругой из колледжа – я доверяла ей достаточно, чтобы полностью открыться. В следующие два дня похода по

горным хребтам, общаясь с ней или пребывая в молчании, я начала осознавать, что за всеми моими перепадами настроения, депрессией, одиночеством и зависимым поведением скрывалось чувство глубокой личной неполноценности. В те дни я впервые, пусть и мимолетно, ясно увидела природу страдания. Потом я возвращалась к этому в своей жизни снова и снова. И хотя я чувствовала себя уязвимой и как будто лишенной кожи, я интуитивно знала, что, встречая эту боль лицом к лицу, я встаю на путь исцеления.

Когда воскресным вечером мы возвращались из похода, я уже не чувствовала такой тяжести на сердце, хотя оно все еще болело. Мне очень хотелось быть добрее к себе. Я мечтала подружиться со своими внутренними переживаниями, чувствовать себя более свободно и легко с людьми и быть способной на близкие отношения.

Несколько лет спустя эти устремления привели меня на буддийский путь, и я нашла учения и практики, благодаря которым мне удалось взглянуть прямо в лицо чувству неполноценности и неуверенности. Благодаря этим практикам я ясно увидела свои переживания и научилась относиться к своей жизни с сочувствием. Учения Будды также помогли мне осознать, насколько ошибочно было мое представление о том, что я одинока в своем страдании, что это только моя личная проблема и отчасти вина.

Я мечтала чувствовать себя более свободно и легко с людьми и быть способной на близкие отношения.

За последние двадцать лет я как психолог и буддийский учитель работала с клиентами и учениками, которые обнаружили, насколько болезненно и тяжело для них чувствовать, что они недостаточно хороши. Происходил ли наш разговор во время десятидневного медитативного ретрита или во время сеанса психотерапии, страдание – страх оказаться недостойным и небезупречным – в своей основе было одинаково.

Чувство неполноценности хорошо знакомо многим из нас. Для его появления достаточно просто узнать о чьих-то достижениях или услышать критику в свой адрес, вступить в спор, допустить ошибку на работе. Все это приводит к ощущению, что с нами что-то не так.

Мой друг сказал про такое ощущение, что это невидимый и ядовитый газ, которым я всегда дышу. Когда мы воспринимаем свою жизнь сквозь призму личной несостоятельности, мы оказываемся заперты в том, что я называю трансом никчемности. Находясь в ловушке этого состояния, мы не способны воспринимать истину о том, кто мы на самом деле.

Однажды одна из учениц на медитативном ретрите, который я вела, рассказала мне о своем опыте, наглядно продемонстрировавшем ей всю трагичность жизни в трансе. Мэрилин провела много часов у постели умирающей матери – она читала ей, медитировала рядом с ней поздними вечерами, держала ее за руку и говорила раз за разом, что любит ее. Бо?льшую часть времени мать Мэрилин была без сознания, ее дыхание было затрудненным и неровным. Однажды утром, перед рассветом, она вдруг открыла глаза и ясно и пристально посмотрела на дочь. «Ты знаешь, – прошептала она мягко, – всю свою жизнь я думала, что со мной что-то не так». И она легонько покачала головой, как будто говоря: «Какая жалость». Потом она закрыла глаза и впала в кому. Несколько часов спустя мать Мэрилин умерла.

Нам не нужно ждать смертного часа, чтобы осознать, как неразумно тратить свою драгоценную жизнь на убеждение, что с нами что-то не так. Но мы настолько привыкли ощущать себя неполноценными, что для пробуждения из транса потребуется не только внутренняя решимость, но и активная тренировка ума и сердца. С помощью буддийских практик осознанности мы можем освободиться от страдания транса неполноценности, увидев, что подлинно в настоящем моменте, и принимая все, что мы видим, с открытым сердцем. Такое развитие любви и сочувствия я называю радикальным принятием.

Характерная черта транса неполноценности – убеждение, что как бы сильно мы ни старались, мы не сможем оправдать ожиданий.

Радикальное принятие полностью меняет нашу привычку бороться с ощущениями, которые нам незнакомы, пугают нас или просто слишком интенсивны. Это необходимое противоядие ко всем годам, когда мы пренебрегали собой, оценивали и относились к себе слишком жестко, то есть отвергали переживания настоящего момента. Радикальное принятие – это готовность воспринимать себя и жизнь такими, как они есть. Мгновение радикального принятия – это подлинная свобода.

Индийский мастер медитации XX века Шри Нисаргадатта призывает нас решительно вступить на этот путь свободы: «…я умоляю вас лишь об одном: полюбите свое совершенное „я“». В случае с Мэрилин последние слова ее умирающей матери пробудили ее к этой возможности. Как сказала сама Мэрилин: «Это был ее прощальный подарок. Я осознала, что не должна попусту тратить свою жизнь, как это сделала она. Из любви к своей матери, к жизни я решила относиться к себе с большей благожелательностью и добротой». Каждый из нас может сделать такой же выбор.

Мы начинаем практику радикального принятия с наших собственных страхов и ран и обнаруживаем, что наше сочувствие становится все шире. Если относимся к себе с сочувствием, то обретаем свободу любить этот мир. Это благословение радикального принятия: когда мы избавляемся от страдания, которое приносит ощущение «со мной что-то не так», тогда начинаем доверять тому, кто мы действительно есть, и свободно и наиболее полно выражаем себя.

Мое искреннее желание состоит в том, чтобы учения, предложенные в этой книге, послужили нашему пробуждению. Пусть каждый из нас откроет чистое осознавание и любовь – нашу подлинную природу. Пусть наше любящее осознавание включает в себя всех существ.

Глава 1

Транс неполноценности

Ты пойдешь себе однажды ночью…

И вдруг поймешь, что хотел убежать и что ты виновен: не разобрался в сложных указаниях, теперь ты не участник, ты потерял свою карту или у тебя ее просто не было…

Уэнделл Берри. Перевод Г. Власова

Много лет мне снился один и тот же сон, в котором я тщетно пыталась добраться куда-либо. Иногда я бежала вверх на холм, карабкалась по валунам или плыла против течения. Часто в моем сне близкий человек оказывался в беде, или вот-вот должно было произойти что-то плохое. Мой ум лихорадочно работал, однако тело было тяжелым и обессилевшим. Я двигалась как будто сквозь патоку. Я знала, что должна решить проблему, но как бы ни старалась, не могла попасть туда, куда нужно. Совершенно одна под гнетом страха неудачи я не могла выбраться из этого безнадежного положения. Больше для меня в мире ничего не существовало.

Этот сон передает суть транса неполноценности. Там мы часто действуем как главные герои в уже написанной драме, обречены реагировать на обстоятельства определенным образом. Мы не осознаем, что существуют другие варианты и есть выбор. Когда находимся в трансе и заключены в ловушку историй и страхов, в результате которых терпим неудачу, мы оказываемся примерно в таком же состоянии: наяву проживаем сон, который полностью определяет и ограничивает наше восприятие жизни. Весь остальной мир – декорации, в которых мы пытаемся добраться куда-то, стать лучшим человеком, достичь чего-то, избежать ошибок. Как и во сне, мы принимаем свои истории за правду – очевидную реальность, – и они поглощают большую часть нашего внимания. Когда мы обедаем или едем домой с работы, разговариваем с родителями или читаем детям книгу на ночь, мы продолжаем мысленно проигрывать свои тревоги и планы. Характерная черта транса – это убеждение, что как бы сильно мы ни старались, мы никогда не сможем оправдать ожиданий.

Чувство неполноценности идет рука об руку с ощущением того, что мы изолированы от других людей и от жизни. Если в нас есть изъян, как мы можем быть частью сообщества, быть «своими»? Это порочный круг: чем сильнее наше чувство неполноценности, тем острее мы ощущаем свою изолированность и уязвимость. В основе этого – первобытный страх, который говорит нам, что с жизнью что-то не так, должно произойти плохое. Наша реакция на это – чувство вины, даже ненависти по отношению к тому, что мы считаем источником проблемы – то есть нас самих, других, самой жизни. Но даже когда мы направляем свое отторжение наружу, глубоко внутри мы чувствуем себя уязвимыми.

Из нашего чувства неполноценности и чужеродности по отношению к другим произрастают различные формы страдания. Для одних наиболее явное проявление такого страдания – это зависимое поведение: от алкоголя, еды или

наркотиков; от отношений, от конкретного человека или людей, которые дают им чувство, что они полноценны и жизнь стоит того, чтобы жить. Другие достигают чувства своей значимости через часы изматывающей работы. Это та форма зависимости, которая часто восхваляется в нашей культуре – создать внешних врагов и находиться в состоянии постоянной войны с окружающим миром.

Мы не осознаем, что существуют другие варианты и есть выбор.

Из-за убеждения, что мы неполноценны и несостоятельны, трудно поверить, что нас действительно любят. Многие живут со скрытой депрессией или отчаянием; мы не верим, что когда-нибудь сможем почувствовать себя близким с другими. Мы боимся, что если они поймут, что мы скучные или глупые, эгоистичные или ненадежные, то отвергнут нас. Если недостаточно привлекательны, то, возможно, у нас никогда не будет близких романтических отношений. Мы жаждем обрести себя, почувствовать себя как дома с собой и другими, чтобы нас принимали. Но транс неполноценности не дает нам ощутить сладость чувства принадлежности.

Транс неполноценности усиливается, когда мы сталкиваемся с трудностями и жизнь выходит из-под контроля. Мы можем решить, что наши физические болезни или эмоциональная подавленность – наша собственная вина, результат плохих генов или недостатка дисциплины и силы воли. Приходим к выводу, что потеря работы или болезненный развод – результат наших недостатков. Если бы мы только справились лучше или были другими, то все было бы хорошо. И хотя мы можем переложить вину на кого-то другого, все равно мы негласно виним себя за то, что вообще оказались в такой ситуации.

Даже если с нами все в порядке, но кто-то близкий нам испытывает страдания или боль, например наш партнер или ребенок, мы считаем это дополнительным доказательством нашей несостоятельности. У одной женщины, с которой я работала как психотерапевт, был тринадцатилетний сын с синдромом дефицита внимания. Она испробовала все, что могла – врачи, диеты, иглоукалывание, наркотики, любовь. И все равно он не успевает в школе, чувствует себя социально изолированным, неудачником, и из-за боли и раздражения у него часто случаются вспышки гнева. Несмотря на ее любящие усилия, она живет с мучительным ощущением того, что недостаточно делает для сына и должна

стараться лучше.

Транс неполноценности также может принимать обратную форму. Когда я рассказала хорошей подруге, что пишу книгу о чувстве неполноценности и о том, насколько оно всепроникающе, она не согласилась со мной. Она сказала, что для нее главный вызов – это не вина, а гордость. Эта женщина, успешный писатель и учитель, рассказала о ее чувстве превосходства над другими. Она считает, что у многих людей недостаточно быстрый ум, поэтому они скучные. И так как многие восхищаются ею, она часто наслаждается ощущением исключительности и важности. «Мне неловко признавать это, и, может быть, именно в этом моменте проявляется чувство вины. Но мне нравится, когда люди восторгаются мной… именно в эти моменты я нравлюсь себе». В другое же время, когда она не чувствует себя продуктивной или полезной, или достойной восхищения, она все-таки испытывает чувство неполноценности. Вместо того чтобы просто признать свои таланты и наслаждаться силой, она нуждается в подтверждении, что она особенная или лучше других.

Когда мы убеждены, что недостаточно хороши, мы никогда не можем расслабиться и ищем в себе недостатки. В результате чувствуем себя еще более неуверенными и недостойными. Мы должны стараться еще больше. Но ирония здесь вот в чем… Что в итоге? Один мой ученик на занятиях по медитации сказал, что ему кажется, будто по жизни его ведет чувство «я должен сделать еще больше». И тоскливо добавил: «Я скольжу по поверхности жизни и стремлюсь к финишной черте – смерти».

Когда я говорю о страдании, которое вызывает чувство собственной неполноценности, то часто замечаю, что ученики согласно кивают головами, некоторые из них плачут. Возможно, они впервые в жизни осознают, что тот стыд, который они испытывают, – не только их личная обуза. Некоторые из них остаются после лекции поговорить. Они признаются, что недостойны помощи и не обращаются за ней, не могут позволить себе чувствовать поддержку и любовь других людей. Некоторые осознают, что это чувство неполноценности и неуверенности не давало им исполнить мечты. Часто ученики говорят мне, что привычка постоянно ощущать себя неполноценными заставляет их все время сомневаться в том, что они правильно медитируют, и не дает им поверить в собственный духовный рост.

Некоторые из них рассказывают мне, что, только встав на путь самосовершенствования, они поняли: упорная практика позволит им преодолеть

чувство собственной несостоятельности. И все же, хотя медитация значительно помогла им, ощущение стыда и неуверенность в себе все еще прячутся внутри, иногда несмотря на десятилетия практики. Возможно, та медитация, которую они практиковали, не очень подходила их характеру, или, возможно, им была нужна дополнительная поддержка психотерапевта, чтобы раскрыть и излечить глубокие раны. Каковы бы ни были причины, если духовная практика не помогла нам, то возникают сомнения, можем ли мы вообще стать счастливыми и свободными.

Использование неполноценного «Я» в духовной жизни

В рассказах учеников я слышала эхо своей истории. После окончания колледжа я жила в ашраме (духовной общине) почти двенадцать лет и с энтузиазмом посвятила себя этому. Мне казалось, что я нашла способ очиститься и превзойти несовершенства своего эго – «я» и его стратегий. Мы должны были каждое утро просыпаться в 3.30, принимать холодный душ и потом с 4 часов до 6.30 утра делать садхану (духовную практику), заниматься йогой, медитацией, восхвалениями и молиться. Часто к завтраку я уже пребывала в сияющем, любящем и блаженном состоянии… Я была в согласии с любящим осознаванием, тем, что называю Возлюбленный. Я не чувствовала себя плохой или хорошей, я просто чувствовала себя хорошо.

К концу завтрака или чуть позже утром снова возвращались мои привычные мысли и поведение. Так же, как во времена моей учебы в колледже, это постоянно возвращающееся чувство неуверенности (ограниченное «я», с которым что-то не так) и эгоизм давали мне понять, что я снова не оправдываю ожиданий. Тогда я шла спать, просыпалась и начинала все сначала.

Пока я испытывала подлинное умиротворение и открытость, мой внутренний судья продолжал оценивать уровень моей чистоты. Я не могла доверять себе: я притворялась позитивно настроенной, в то время как внутри чувствовала себя одинокой или испуганной либо испытывала стыд за потребность впечатлить других силой своей практики. Я хотела, чтобы другие считали меня настоящим практикующим и преданным йогином, который относится к окружающим с внимательностью и щедростью. И в то же время осуждала других за недостаток дисциплины и себя за то, что так критична. Даже находясь в центре жизни

общины, я часто чувствовала себя одиноко.

Мне казалось, что если я действительно приложу все силы, то где-то через 8–10 лет смогу избавиться от своего эгоцентризма и стану мудрой и свободной. Периодически я спрашивала учителей из разных духовных традиций, которыми восхищалась: «Ну, и как у меня дела? Что я еще могу сделать?» Они всегда отвечали: «Просто расслабься». Я считала: речь о чем-то большем, чем просто расслабление. Разве они могли иметь в виду это? Я еще не достигла нужного уровня.

Чогьям Трунгпа, современный буддийский учитель, пишет: «Проблема состоит в том, что эго все может обернуть себе на пользу, даже духовность». Я привнесла на свой духовный путь потребность в восхищении, неуверенность в том, что достаточно хороша, склонность критично относиться к себе и другим. Да, площадка для игры уже была шире, чем мои предыдущие устремления, но игра была все той же: стараться стать другим и лучшим человеком.

Оглядываясь в прошлое, я не удивляюсь тому, что привнесла неуверенность в себе и в духовную жизнь. Тех, кто измучен чувством неполноценности, часто привлекают идеалистические взгляды на мир. Они рассматривают их как возможность очиститься и превзойти свою несовершенную природу. Эта гонка за совершенством основана на предположении, что мы должны измениться, чтобы обрести себя. Мы можем жадно слушать учения о том, что целостность и чистота всегда были нашей природой, но при этом все равно ощущаем себя чужаками, незваными гостями на празднике жизни.

Культура, которая воспитывает обособленность и стыд

Несколько лет назад группа буддийских учителей и психологов из США и Европы пригласила Далай-ламу принять участие в диалоге об эмоциях и здоровье. Американский учитель випассаны попросил Его Святейшество рассказать о страдании, вызванном ненавистью к себе. На лице Далай-ламы отразилось замешательство. «Что такое ненависть к себе?» – спросил он. После того как ему пояснили, он стал выглядеть еще более озадаченным. «Такое состояние ума – это нервное расстройство?» – спросил Далай-лама. Когда собравшиеся подтвердили, Его Святейшество очень удивился. «Как они могут испытывать

такие чувства к себе, если в каждом из нас есть природа Будды?» – спросил он.

Хотя все люди стыдятся слабости и боятся быть отвергнутыми, западная культура создает почву для таких чувств, которые непонятны Далай-ламе. Поскольку многие из нас росли без связующего и питающего чувства семьи, соседства, сообщества или «племени», неудивительно, что мы чувствуем себя так и сейчас, как будто сами по себе. Мы рано приходим к выводу о том, что любая дружеская связь – с семьей или друзьями, в школе или на работе – требует от нас подтверждения того, что мы этого достойны. Мы находимся под давлением: соревнуемся, добиваемся успеха, проявляем себя умными, привлекательными, способными, влиятельными и обеспеченными. Кто-то все время ведет учет.

Всю жизнь, проработав с бедными и больными, Мать Тереза пришла к удивительному прозрению: «Самая серьезная болезнь сейчас – это не туберкулез и не проказа, но утрата чувства принадлежности». В нашем обществе эта болезнь достигла размеров эпидемии. Мы все испытываем страстное желание «быть своим», но нам кажется, что мы не заслуживаем этого.

Буддизм бросает серьезный вызов такому восприятию мира: рождение в человеческом теле – это драгоценный дар, потому что у нас есть возможность познать любовь и осознавание, которые и есть наша истинная природа. Как точно заметил Далай-лама, мы все обладаем природой Будды. Духовное пробуждение – это процесс познания наших неотъемлемых хороших качеств, нашей природной мудрости и сочувствия.

Разительный контраст этой вере в присущее нам достоинство составляет миф об изгнании Адама и Евы из райского сада. Он настолько хорошо знаком нам, что мы можем даже не осознавать его влияния, но эта история формирует и отражает глубинное психологическое состояние западной культуры. Смысл первородного греха однозначен: из-за нашей изначально порочной природы мы не заслуживаем счастья, любви, чувства легкости и комфорта в этой жизни. Мы – изгнанники, и если хотим снова войти в этот сад, должны искупить грехи своего «я». Должны побороть свои недостатки, контролируя свое тело, эмоции, нашу естественную среду, других людей. Должны без устали стараться – работая, приобретая, потребляя, достигая, отправляя электронные письма, принимая на себя непосильные обязательства, торопясь – в вечных попытках доказать свою состоятельность.

Мы растем неполноценными

В книге «Истории духа» Джек Корнфилд и Кристина Фельдман рассказывают такую историю. Одна семья пришла в ресторан. Когда подошла официантка, родители сделали заказ. Тут же их пятилетняя дочь высказала свои пожелания: «Мне хот-дог, картофель фри и кока-колу». «О нет, ты не будешь это есть, – встрял ее отец и, повернувшись к официантке, добавил: – Она будет мясной рулет, пюре и молоко». Официантка с улыбкой посмотрела на девочку и сказала: «Итак, дорогая, какую приправу ты хочешь к этому хот-догу?» Она ушла, оставив семью в ошеломленном молчании. Несколько мгновений спустя девочка, сияя от счастья, сказала: «Она думает, что я настоящая».

Духовное пробуждение – это процесс познания наших неотъемлемых хороших качеств.

Когда я рассказала эту историю на еженедельном занятии в Вашингтоне, моя мама тоже была там. Мы ехали после занятия домой, и она вдруг со слезами в голосе сказала: «Эта маленькая девочка в ресторане – я». Она никогда не чувствовала себя действительно существующей в глазах своих родителей, продолжила она. Будучи единственным ребенком в семье, моя мама всегда ощущала, что должна быть такой, какой ее хотели видеть родители. Ее ценность зависела только от чувства гордости родителей. Она была для них объектом, которым можно управлять и которого следует контролировать, выставлять напоказ или делать ему выговор. Ее чувства и мнение не имели никакого значения, поскольку ее родители не считали ее «отдельной личностью». Ее самоидентификация основывалась на угождении другим и страхе, что ее отвергнут, если она не оправдает ожиданий. Ее опыт говорил о том, что она не настоящий человек, который заслуживает уважения и достоин любви просто так, безо всяких усилий с ее стороны.

Большинство моих клиентов хорошо осознают, какими качествами должны обладать идеальные родители: когда родители по-настоящему присутствуют в жизни ребенка и любят его, они становятся своего рода зеркалом, в котором отражается его совершенная природа. В результате у ребенка в ранние годы жизни развивается чувство безопасности и доверия, а также

непосредственность и способность к близким отношениям с окружающими. И когда мои клиенты исследуют свои раны, они осознают, что, будучи детьми, не получали той любви и понимания, которых так жаждали. Более того, они видят, что в отношениях со своими детьми также не идеальны: невнимательны, критичны, раздражены и эгоцентричны.

А у наших несовершенных родителей были свои несовершенные родители. Страх, неуверенность и желания передаются из поколения в поколение. Родителям не важно мнение детей. Или же они хотят, чтобы их дети были особенными – умнее и привлекательнее других и добивались большего. Они смотрят на своих детей через призму страха (они могут не поступить в хороший колледж и стать неудачниками) и через призму желания (хорошо ли их действия отразятся на нас?).

Как носители нашей культуры, родители обычно убеждают своих детей, что чувство гнева и страха – это плохо, что их естественные способы выражения желаний и разочарований неприемлемы. В ситуациях, связанных с насилием, посыл обычно таков: «Ты плохой, ты путаешься под ногами, ты никчемный». Но даже в менее экстремальных ситуациях большинство из нас приходит к убеждению, что наши желания, страхи и взгляды не имеют большого значения, надо стать лучше, если хотим «быть своим».

Во время ретрита по медитации один из моих учеников по имени Джефф рассказал мне историю, которая неожиданно всплыла у него в голове во время последней сессии. В семь лет он больно ударился, играя со старшим братом. В слезах он побежал к матери, которая в это время работала на кухне. Он попросил ее приструнить брата. Неожиданно она, уперев руки в бока, взглянула на него с негодованием и презрением. Джефф не помнит, что именно она ему сказала, но весь ее вид говорил: «Решай свои проблемы сам!»

Став взрослым, Джефф узнал, что его мать выросла в большой и хаотичной семье и с детства усвоила, что дети должны сами заботиться о себе. И когда мальчик хныкал или был назойлив, ее раздражала его «слабость». Наша культура с ее упором на уверенность в себе и независимость – качества, которые считаются особенно важными для мужчин, – только укрепила взгляды его матери. Несмотря на это, Джефф до сих пор чувствует, что наличие у него потребностей делает его непривлекательным, нежеланным и даже плохим, вызывает у него стыд, заставляет его съеживаться.

Убеждая нас, что с нами что-то не так, наши родители и культура передают таким образом послание об Эдеме, райском саде. По мере того как мы усваиваем такой взгляд на свою природу, мы попадаем в ловушку транса неполноценности. Мы можем потратить годы и десятилетия, пытаясь исправиться, стараясь стать достаточно хорошими, чтобы снова войти в райский сад.

Стратегии для управления болью несостоятельности

Мы готовы на все что угодно, лишь бы избежать боли, вызванной чувством собственной никчемности. Каждый раз, когда наши недостатки становятся видны – нам или другим, – мы реагируем, обеспокоенно пытаясь прикрыть свою наготу, как Адам и Ева после изгнания. С течением лет каждый из нас разрабатывает стратегии, призванные замаскировать и исправить наши недостатки.

Мы участвуем в одном проекте по самосовершенствованию за другим, стремясь соответствовать стандартам совершенного тела и образа, которые навязывают нам средства массовой информации. Мы закрашиваем седину, делаем лифтинг лица, постоянно сидим на диете. Добиваемся повышения на работе. Ходим в спортзал, записываемся на курсы по углубленному изучению тех или иных вещей, медитируем, составляем списки, работаем волонтером, посещаем мастер-классы. Безусловно, любое из этих занятий может быть вполне полезным и здоровым времяпрепровождением, но часто за ними стоит подсознательное чувство неполноценности. Вместо расслабления и наслаждения тем, кто мы есть, мы сравниваем себя с идеалом и пытаемся приблизиться к нему.

Мы отступаем назад и перестраховываемся вместо того, чтобы рискнуть и, возможно, потерпеть неудачу. Когда моему сыну Нараяну было около 10 лет, он весьма неохотно пробовал новое. Ему хотелось немедленно во всем добиваться успеха, и если занятие требовало тренировки, он испытывал страх. Я постоянно объясняла ему, что самые чудесные моменты жизни содержат в себе элемент риска и что ошибки неизбежны. Но мои предложения расширить границы – взять уроки тенниса или поучаствовать в музыкальных концертах – всегда встречали сопротивление. После моей очередной тщетной попытки Нараян процитировал мне Гомера (который Симпсон): «Попытка – это первый шаг к неудаче».

Если мы хотим осторожничать и играть наверняка, это значит, что мы должны избегать рискованных ситуаций – то есть практически всей жизни. Так мы можем отказаться от роли лидера или избегать ответственности на работе, опасаться слишком близких отношений с другими, воздерживаться от проявления своих творческих способностей, не говорить того, что действительно думаем, не позволять себе дурачиться или проявлять нежность.

Мы отстраняемся от переживания настоящего момента, от болезненных чувств страха и стыда, непрерывно рассказывая себе истории о нашей жизни: что мы должны делать, что не получилось, какие трудности могут ждать нас впереди, как мы выглядим со стороны, как другие соответствуют (или не соответствуют) нашим ожиданиям, мешают нам или подводят нас. Есть старая шутка о еврейской маме, которая шлет своему сыну телеграмму: «Начинай беспокоиться, подробности позже». Поскольку мы живем со смутным ощущением тревоги, нам даже не нужна проблема, чтобы запустить поток катастрофичных сценариев. Создается иллюзия, что мы управляем собственной жизнью, и это ожесточает нас против личных неудач.

Мы все время при деле. Быть все время чем-то занятым – это разрешенный обществом способ дистанцироваться от боли. Как часто мы слышали, что кто-то, только что потерявший близкого человека, «хорошо справляется с тем, чтобы все время находить себе занятие»? Если мы остановимся, то рискуем погрузиться в невыносимое чувство одиночества и полной никчемности. Так что мы стараемся заполнить себя – свое время, свое тело, свой ум – покупаем новые вещи или забываемся в пустопорожних разговорах. В перерывах мы проверяем электронную почту, включаем музыку, готовим еду, смотрим телевизор – делаем что угодно, лишь бы замаскировать чувство собственной уязвимости и неполноценности, которые затаились в нашем сознании.

Быть все время чем-то занятым – это разрешенный обществом способ дистанцироваться от боли.

Мы становимся своими самыми строгими критиками. Бегущие титры в нашей голове постоянно напоминают нам, что мы всегда все портим, что другие справляются с жизнью гораздо более успешно и эффективно. Часто мы подхватываем с того места, где остановились наши родители, специально напоминая себе о своих недостатках. Как сказал карикатурист Жюль Файфер: «Я

вырос, и у меня был внешний вид, как у моего отца, особенности речи, как у отца, осанка как у отца, походка как у отца, мнение, как у отца и презрение к моему отцу, как у моей матери». Когда мы знаем свои недостатки, это дает нам ощущение, что мы контролируем свои импульсы. Это позволяет нам скрывать нашу слабость и, возможно, отчасти улучшает наш характер.

Мы сосредоточиваемся на недостатках других людей. Есть поговорка, что мир делится на людей, которые думают, что правы. Чем бо?льшую неудовлетворенность мы ощущаем, тем нам сложнее признать свои недостатки. Обвиняя других, временно облегчаем для себя груз неудачи.

Болезненная правда заключается в том, что все эти стратегии лишь усиливают ту неуверенность в себе, которая подкрепляет транс неполноценности. Чем больше историй мы рассказываем себе о возможной неудаче или о том, что не так с нами и другими людьми, тем глубже становятся канавки – нейронные пути, – которые формируют чувство неполноценности. Каждый раз, когда мы скрываем свое поражение, мы подкрепляем страх собственной несостоятельности. Стремясь впечатлить или превзойти других, мы лишь усиливаем основополагающее убеждение, что недостаточно хороши. Это не значит, что в нашей жизни нет места здоровой конкуренции, что мы не можем прилагать искренние усилия на работе и получать заслуженное признание и испытывать удовольствие от собственного профессионализма. Но когда в основе наших усилий лежит страх своего несовершенства, мы лишь усугубляем транс неполноценности.

Восприятие других как врагов

Бо?льшая часть этой главы была посвящена страху, что мы становимся источником проблемы и тем самым превращаемся во врагов самим себе. Но мы также направляем эти чувства вовне и делаем врагами других людей. Чем больше наш страх, тем сильнее чувство враждебности. Нашими врагами становятся родители, которые никогда по-настоящему не уважали нас, наш начальник, который не дает нам добиться успеха, политическая партия, которая отнимает у нас власть, или нация, которая угрожает нашим жизням. В мире, где «мы против них», неполноценность и зло всегда находятся «там, вовне».

Будь это раскол в семье или война между этническими группами в течение многих поколений, создание врага дает ощущение контроля – мы чувствуем свое превосходство, свою правоту, и мы считаем, что как-то решаем проблему. Когда мы направляем гнев на врага, мы временно ослабляем собственное чувство страха и уязвимости.

Безусловно, существуют и настоящие угрозы. Мы можем представлять опасность для самих себя, нам могут навредить другие люди. Но все же, разражаясь гневом или применяя насилие, воюя с собой и с другими, мы лишь преумножаем гнев и страдания. Освобождение от этого чувства возможно, только если мы встречаем свою уязвимость с мудростью.

Корни транса неполноценности – восприятие себя как отдельного «Я»

Более чем две с половиной тысячи лет назад в северной Индии Будда достиг просветления после ночи медитации под известным теперь деревом Бодхи. Он знал, что открыл путь Великой колесницы, потому что его сердце было открыто и свободно. В своей первой проповеди он дал учение, с которого началась новая эра духовного развития человека. В этот поворотный момент истории Будда учил, что если обратиться к корню страдания и ясно увидеть его, это станет началом освобождения. Это Первая благородная истина: все испытывают страдание, или неудовлетворенность, и распознать его существование во всей его полноте – первый шаг на пути к пробуждению.

Во время ночного бдения Будда пристально взглянул на свое собственное страдание, или неудовлетворенность; они возникают из-за ошибочного восприятия себя как отдельной и особой сущности. Это восприятие «самости» заточает нас в бесконечный круг желания и отторжения. Ограничивая себя таким образом, мы забываем про нашу подлинную природу – любящее осознавание, которое соединяет нас с жизнью.

То, что мы ощущаем как «я», – это совокупность привычных мыслей, эмоций и шаблонов поведения. Ум связывает это все вместе, создавая историю об отдельной, индивидуальной сущности, которая к тому же обладает протяженностью во времени. Все это становится «моим» опытом. Боязнь – это мое желание. Современный мастер буддийской медитации и писатель из

Таиланда Аджан Буддадаса описывает эту привычку наделять наши переживания ощущением «самости» как формирование «я» и «мое». Мы интерпретируем все, что думаем и чувствуем, и все, что происходит с нами, как принадлежащее «я» или вызванное им.

Наши наиболее привычные и непреодолимые чувства и мысли определяют нас. Если мы погружены в транс неполноценности, то считаем эту сущность несовершенной. То есть воспринимаем жизнь очень лично, прикрепляя ко всему ярлыки «я» и «мое», общее ощущение «что-то не так» легко переходит в «что-то не так со мной».

Когда я рассматриваю ощущение неполноценности, я не могу указать ситуации, где я действительно была бы несостоятельна. Но уже само это ощущение отдельного от других «я» приводит к основополагающему убеждению, что со мной не все в порядке. Это может быть фоновый шепот, из-за которого я постоянно нахожусь в тревоге и в движении. Или глубокое одиночество, как будто бы существование в виде отдельного «я» лишает меня чувства сопричастности и цельности.

Вера в то, что мы – отдельные личности, несовершенные и постоянно испытывающие угрозу, – это не какой-то сбой природы. Скорее, такое восприятие – неотъемлемая часть нашего человеческого опыта, то есть всей жизни. Практикующий дзен-буддизм биолог и писатель Дэвид Дарлинг указывает на то, что даже самые первые одноклеточные существа «устанавливали границы, четкие, материальные границы между собой и внешним миром… Так было положено основание двойственного восприятия – вера в раздельность „я” и остального мира». Это присущее каждому человеку чувство обособленности – музыкальная тема нашего удивительно разнообразного и загадочного мира. Одноклеточные существа отталкивают то, что им угрожает, и движутся к тому, что их усилит. У нас, людей, точно такие же базовые рефлексы, но наше цепляние и отторжение проявляются через пугающе сложный набор физических, психических, умственных и эмоциональных показателей. Многие из них находятся за пределами нашего обычного осознавания.

Желание и страх – это естественные энергии, предназначенные эволюцией для нашей безопасности и размножения. Но когда они становятся основой нашей идентичности, мы теряем из виду полноту жизни. Мы идентифицируем себя в лучшем случае с осколком своей подлинной сути, который воспринимает себя

как нечто несовершенное, находящееся в опасности и отдельное от остального мира. Если наше ощущение себя определяется лишь потребностью в эмоциональной поддержке и неуверенностью, мы забываем, что также обладаем любознательностью, чувством юмора и способностью проявлять заботу о других. Мы забываем о дыхании, которое дает нам жизнь, о любви, которая объединяет нас, о невероятной красоте и хрупкости – о том, что мы все испытываем, пока живы. По сути, мы забываем о чистом осознавании, сияющей пробужденности – о природе Будды.

Без тревог о несовершенстве

Многие говорили мне: увидев, что всю жизнь были заключены в тюрьму стыда и ненависти к себе, они испытывали не только печаль, но и чувство живительной надежды. Когда мы наконец способны увидеть свою тюрьму, мы также можем увидеть наш потенциал, и это подобно пробуждению от дурного сна.

Известный дзен-мастер VII века Сен-цан учил, что истинная свобода – это жизнь, в которой «нет тревог по поводу несовершенства». Это значит принимать наше человеческое существование и всю жизнь как есть. Несовершенство – это не наша личная проблема, это естественная часть жизни. Мы все попадаем в сети желаний и страхов, действуем неосознанно, болеем и стареем. Если расслабимся и примем несовершенство, мы больше не будем упускать мгновения жизни, стремясь стать другими.

Д. Г. Лоуренс описывал западную культуру как огромное выкорчеванное дерево, корни которого находятся в воздухе: «Мы погибаем, потому что не можем удовлетворить свои главные потребности, мы отрезаны от великого источника нашего внутреннего подпитывания и обновления». Мы снова становимся живыми, когда заново открываем истину о нашей изначальной чистоте и связи со всем живым. Наши «главные потребности» удовлетворяются, если мы относимся друг к другу с любовью, полностью пребываем в настоящем моменте, соприкасаемся с красотой и болью внутри нас и вокруг нас. «Мы снова должны пустить корни во вселенной».

Чувства обособленности и неполноценности – это не только неотъемлемая часть жизни людей, но и наша способность к пробуждению. Мы освобождаемся из тюрьмы транса неполноценности, прекращая воевать против самих себя, и вместо этого учимся относиться к своей жизни с мудростью и состраданием. Когда мы развиваем в себе радикальное принятие, мы постепенно заново открываем для себя тот сад – забытое, но желанное ощущение цельности, пробужденности и любви.

Направляемое размышление: распознавание транса неполноценности

Свобода начинается с распознавания страхов и убеждений, которые лежат в основе транса неполноценности. Вы можете сделать паузу, чтобы подумать о том, что вы в себе привычно отрицаете и отталкиваете.

Принимаю ли я свое тело таким, как оно есть? Виню ли я себя, когда заболеваю? Кажется ли мне, что я недостаточно привлекателен? Недоволен ли я своими волосами? Стесняюсь ли я того, что стареют мое лицо и тело? Виню ли я себя за лишний вес? За недостаточный вес? За свою не самую лучшую физическую форму?

Принимаю ли я свой ум таким, какой он есть?

Виню ли я себя за то, что недостаточно умный или интересный?

Критикую ли я себя за навязчивые мысли? За то, что у меня однообразные и скучные мысли?

Стыжусь ли я плохих мыслей – критичных или похотливых?

Считаю ли я, что плохо медитирую, потому что мой ум так занят?

Принимаю ли я свои эмоции и свое настроение как есть?

Могу ли я плакать? Чувствовать себя неуверенным и уязвимым? Осуждаю ли я себя за то, что впадаю в депрессию? Стыжусь ли я того, что испытываю зависть?

Критикую ли я себя за нетерпеливость? Раздражительность? Нетерпимость? Считаю ли я, что мой гнев и тревожность – это знак, что я не продвигаюсь по духовному пути?

Считаю ли себя плохим человеком из-за своего поведения?

Ненавижу ли я себя, когда мое поведение эгоцентрично или наносит вред другим? Стыжусь ли я своих вспышек гнева? Чувствую ли я отвращение к себе, когда меня неудержимо тянет к еде? Когда я курю или пью слишком много алкоголя? Чувствую ли я, что эгоистичен и часто не ставлю интересы других выше своих, и это признак моей духовной неразвитости? Кажется ли мне, что я всегда не соответствую ожиданиям своей семьи и друзей? Или что со мной что-то не так, потому что я не способен на близкие отношения? Злюсь ли я на себя за то, что немногого добился – не стал выдающимся человеком, не достиг карьерных высот?

Часто мы наиболее ясно можем осознать состояние транса неполноценности, когда понимаем, какое впечатление хотим произвести на других и что стремимся от них скрыть. Подумайте, с кем вы недавно проводили время – кто вам нравится и кого вы уважаете, но знаете не слишком хорошо. Как бы вы хотели, чтобы этот человек воспринимал вас (например, любящим, щедрым, привлекательным)? Каким бы вы не хотели показаться этому человеку (например, эгоистичным, неуверенным, завистливым)?

В течение дня делайте иногда паузу и спрашивайте себя: «В этот момент принимаю ли я себя таким, какой есть?» Не оценивая себя, просто осознавайте, как вы связаны со своим телом, эмоциями, мыслями и поведением. Приняв транс неполноценности, вы ослабите его влияние на вашу жизнь.

Глава 2

Пробуждение от транса: путь радикального принятия

Сон приснился мне ночью —

сон посещает благих, —

Солнца сот многоточье в сердце у них.

Над сердца темным устьем умеют пчелы парить, из нашей памяти тусклой могут мед сотворить.

Антонио Мачадо. Перевод Г. Власова

Любопытный парадокс состоит в том, что именно когда я принимаю себя таким, какой я есть, я могу измениться.

Карл Роджерс

Мохини, королевский белый тигр, много лет жил в Национальном зоопарке в Вашингтоне. Бо?льшую часть этих лет он провел в старом доме для львов – обычной клетке размером чуть больше 3?3 м

с железными прутьями и бетонным полом. Каждый день Мохини беспокойно ходил из угла в угол. В конце концов биологи и сотрудники зоопарка создали для него подобие естественной среды обитания. Это были несколько акров с холмами, деревьями, прудом и разнообразной растительностью. Испытывая воодушевление и нетерпение, они выпустили Мохини в его новое и просторное место обитания. Но было уже поздно. Тигр тут же спрятался в углу огороженной территории, где и провел остаток жизни. Он ходил туда-сюда в этом углу, пока не вытоптал полностью траву на площади 3?3 м

.

Чем бо?льшую неудовлетворенность мы ощущаем, тем нам сложнее признать свои недостатки.

Пожалуй, самая большая трагедия нашей жизни состоит в том, что свобода возможна, но мы проводим годы в ловушке одних и тех же старых шаблонов.

Привычно ограничиваем себя самокритикой и тревогой, беспокойством и неудовлетворенностью. Подобно Мохини, мы утрачиваем способность познать свободу и спокойствие, которые составляют неотъемлемую часть нашего существа. Мы, может, и хотели бы любить других без оглядки, быть естественными, дышать и наслаждаться красотой вокруг нас, танцевать и петь. И тем не менее каждый день мы прислушиваемся к внутренним ограничивающим нас голосам. Мы можем выиграть миллион долларов в лотерею или сочетаться браком с идеальном человеком, но до тех пор, пока мы ощущаем себя недостаточно хорошими, мы не сможем насладиться всеми возможностями, которые открываются перед нами. Однако, в отличие от Мохини, мы можем осознать, когда сами ограничиваем себя убеждениями и страхами. Мы просто тратим попусту нашу драгоценную жизнь.

Путь из клетки на волю начинается с принятия абсолютно всего в нас самих и в нашей жизни. Мы относимся к переживанию каждого мгновения бдительно и внимательно. Под принятием абсолютно всего я имею в виду, что мы осознаем происходящее с нашим телом и умом в каждый момент времени. Мы не стараемся контролировать или оценивать, или отталкивать происходящее. Это не значит, что мы должны мириться с пагубным поведением – своим или других людей. Скорее это внутренний процесс принятия нашего действительного переживания настоящего момента. Это значит ощущать печаль и боль, не сопротивляясь им; испытывать желание или неприязнь к кому-либо, не осуждая себя за эти чувства, а также не действуя под их влиянием.

То, что я называю радикальным принятием, – это ясное осознавание происходящего внутри нас, доброжелательное и любящее отношение к тому, что мы видим. Если мы отстраняемся от какой-либо части наших переживаний, если наше сердце исключает какую-нибудь часть нас или наших чувств, мы лишь усиливаем свои страхи и ощущения обособленности, что укрепляет транс неполноценности.

Радикальное принятие разрушает само основание этого состояния, бросает вызов нашим обусловленным реакциям. Когда мы чувствуем физическую или эмоциональную боль, мы рефлекторно ей сопротивляемся. Причем не только деревенея и напрягаясь физически, но также ограничивая ум. Мы думаем, что не так, как долго все это продлится, что с этим делать и уверены: эта боль – следствие нашей никчемности. Физическая боль, например, может быть следствием того, что мы не знаем, как заботиться о себе, питаемся неправильно и не уделяем достаточного внимания физическим упражнениям. Из-за боли мы

можем чувствовать себя жертвами: возможно, боль говорит нам, что мы не можем полагаться на свое тело, что все всегда будет идти неправильно. Таким же образом своими критичными суждениями и историями мы усиливаем эмоциональную боль. Чувство страха, гнева или зависти означает, что с нами что-то не так, мы слабые или плохие.

Когда мы теряемся в своих историях, мы утрачиваем связь с нашими непосредственными переживаниями. Убегая в будущее или перекраивая прошлое, мы забываем про живой опыт настоящего момента. Наше состояние транса неполноценности усиливается, когда мы думаем: «надо делать больше» или «во мне нет цельности», «мне нужно больше для счастья». Эти «мантры» усиливают это убеждение-транс, что надо изменить жизнь.

Когда у нас все хорошо, мы задаемся вопросом, заслуживаем ли мы этого, или боимся, что сейчас должно произойти что-то плохое. Мы готовы съесть ложку нашего любимого мороженого не раньше, чем посчитаем, сколько еще можем съесть, чтобы не испытывать чувства вины или не набрать лишний вес. Перед нами открывается прекрасный пейзаж, а мы беспокоимся о том, что у нас закончилась пленка, или начинаем думать о переезде в деревню. Когда мы медитируем, мы переживаем восхитительные мгновения спокойствия и умиротворенности, а потом сразу же думаем, как бы продлить это состояние. Наше удовольствие испорчено беспокойством о том, как его продлить, и нашей одержимостью получить больше.

Расправляя крылья принятия

Транс неполноценности не позволяет нам ясно увидеть происходящее внутри нас и ожесточает. Наш взгляд искажен и сужен, и наше сердце ожесточается против жизни. Опираясь на переживание настоящего момента, отпускаем все наши истории и мягко принимаем свою боль и желания, тогда начинает раскрываться радикальное принятие. Две его составные части – видеть все ясно и относиться к своим переживаниям с сочувствием. Они взаимозависимы, они подобно двум крылам большой птицы позволят нам полететь и быть свободными.

Ясное видение часто описывается в буддийской практике как осознанность. Это качество ума, которое точно распознает каждое мгновение нашего опыта. Когда мы, например, осознанно относимся к страху, наши мысли скачут, тело напряжено и дрожит, нам хочется бежать прочь – мы не стараемся каким-либо образом управлять нашими переживаниями и не сопротивляемся им. Наше бдительное осознавание ничем не обусловлено и открыто. Мы готовы просто принимать то, что возникает, – даже если нам хотелось бы, чтобы боль ушла или чтобы мы занимались в этот момент чем-то другим. Это желание и эта мысль становятся частью того, что мы просто принимаем. Поскольку мы не вмешиваемся в наше переживание, осознанность позволяет нам увидеть жизнь такой, как она есть. Это распознавание подлинности нашего переживания – неотъемлемая часть радикального принятия: мы не можем честно принять переживание, пока не осознаем его.

Второй аспект радикального принятия, сочувствие, – это наша способность относиться к тому, что мы воспринимаем, с чуткостью и благожелательностью. Вместо сопротивления боли мы принимаем ее с такой же добротой, какую испытывает мать к своему ребенку. Мы не осуждаем и не оправдываем жажду внимания, шоколада или секса. Скорее мы воспринимаем наше цепляние с мягкостью и внимательностью. Сочувствие отдает должное нашему переживанию; оно позволяет нам тесно соприкоснуться с каждым мгновением жизни. Сочувствие делает наше принятие искренним и полным.

Транс неполноценности не позволяет нам ясно увидеть происходящее внутри нас и ожесточает.

Эти два аспекта, ясное видение и сочувствие, неразделимы. Они взаимодействуют вместе, помогают нам освободиться от транса неполноценности. Если нас отвергает тот, кого мы любим, транс неполноценности может заманить нас в ловушку навязчивых мыслей, обвинений в адрес причинившего нам боль человека и в то же время ощущения, что нас бросили потому, что мы ничтожество.

Нас может бросать из крайности в крайность: от вспышек гнева до раздирающей тоски и стыда. Два аспекта радикального принятия освобождают нас; помогают нам обрести равновесие и ясность, благодаря которым мы сможем быть более осознанными в речи и поступках.

Если бы в процессе радикального принятия присутствовал только один аспект, мы, возможно, ясно бы осознавали, как болит наше сердце, как краска гнева проступает на лице. Мы могли бы ясно видеть истории, которые рассказываем сами себе – о том, что мы жертвы, что всегда будем одиноки и не испытаем любви. Но мы также могли бы усугубить свое страдание злостью на самих себя за то, что мы вообще оказались в такой ситуации. Два аспекта вместе по-настоящему исцеляют. Благодаря сочувствию мы не отталкиваем и не осуждаем наши гнев и отчаяние, мы относимся к нашим открытым ранам с добротой и мягкостью.

И так же осознанность уравновешивает сочувствие. Если наша искренняя забота перерастает в жалость к себе и создает другую историю – как мы старались, но так и не получили желаемого, – осознанность позволит нам увидеть ловушку, в которую мы готовы попасть.

Вместе два этих аспекта позволяют нам переживать мгновение, как оно есть. И в этот момент что-то начинает происходить – мы чувствуем себя более свободными, перед нами открываются разные возможности, мы с большей ясностью видим, куда хотим двигаться дальше. Радикальное принятие позволяет нам исцелиться и идти вперед, освободившись от неосознанных привычек испытывать чувство вины и ненависть к себе.

Основа радикального принятия – это наше переживание мгновений, но мы можем применить такое же ясное и благожелательное внимание и к нашим шаблонам мышления и чувств, шаблонам поведения и событиям, которые формируют наш жизненный опыт. Мы начинаем более четко осознавать мотивы своего поведения и последствия наших действий для нас и других людей. В буддийской психологии это называется «ясным пониманием».

Допустим, мы осознали, что постоянно выходим из себя, неуважительно и пренебрежительно обращаемся со своими детьми. Мы можем начать исследовать наши намерения, открыто приняв мысли и чувства, которые возникают в таких ситуациях. Возможно, мы обнаружим, что хотим оттолкнуть от себя детей, потому что нам тяжело удовлетворять их потребности. Мы пытаемся спасти себя, ощущаем напряженность в животе, которая, как волна, распространится по телу и схватит за горло. Мы также можем увидеть, как наше поведение влияет на детей. Когда мы заметим, что наши дети становятся замкнутыми и робкими в нашем присутствии, мы можем ощутить в груди печаль.

Мы также замечаем, как гнев влияет на наше тело и ум, как плохо и одиноко мы себя чувствуем после вспышки раздражения.

Более широкий взгляд, который дает ясное понимание, неизбежно возвращает нас к нашим глубинным намерениям. Мы не хотим страдать или причинять страдания. Мы можем осознать, что больше всего на свете хотим дать детям знать, как сильно мы их любим. Это происходит с ясным осознаванием и добротой. И так, применяя ко всему радикальное принятие, мы обретаем способность действовать в согласии с сердцем.

Сама природа транса неполноценности – непринятие, и мы можем задаться вопросом, как же сделать первый шаг к радикальному принятию, если мы погружены в транс. Мы должны вспомнить, что наша суть, природа Будды, всегда остается незапятнанной, как бы мы ни запутались. Это может придать нам уверенности. Природа нашего осознавания – знание происходящего. Природа нашего сердца – благожелательная внимательность. Как безграничное море, мы можем вместить в себя волны жизни. Даже когда ветер неуверенности поднимает волны на море, мы можем найти путь домой. Посреди штормящего моря мы можем обнаружить наше всеобъемлющее и бдительное осознавание.

Две составляющие радикального принятия – видеть все ясно и относиться к своим переживаниям с сочувствием.

Мы закладываем основы радикального принятия, когда распознаем свои привычки к оценочному мышлению, отрицанию и цеплянию и ясно видим, как постоянно пытаемся контролировать степень удовольствия и боли, как создаем страдание, резко набрасываясь на самих себя, и когда помним о своем стремлении любить жизнь. Когда мы отпускаем наши истории о том, что с нами не так, мы соприкасаемся с тем, что действительно происходит, сохраняя ясное и доброжелательное внимание. Мы раскрываемся переживанию настоящего мгновения. Испытываем ли мы боль или удовольствие, благодаря двум аспектам радикального принятия, мы чествуем эту изменчивую жизнь и дорожим ею.

Встречая боль транса неполноценности

Когда я только начинала практиковать йогу и медитацию, я не отдавала себе отчета в том, что принятие – это суть духовной жизни. Я только отчасти осознавала, как мое чувство неполноценности удерживало меня от столь желанных спокойствия и свободы. В конце концов, только опыт, который эмоционально сломал меня, позволил мне пробудиться от привычного поведения, формировавшегося годами. И хотя внешние обстоятельства моей личной истории были довольно необычны, многие люди говорили мне, что внутренняя драма этой истории очень похожа на их собственную.

К 30 годам я уже восемь лет жила в духовной общине, к которой присоединилась после колледжа. Я вела регулярные занятия по йоге и медитации и, кроме того, готовилась получить степень доктора клинической психологии, чтобы иметь право заниматься психотерапией. Я разрывалась между своей жизнью во «внешнем мире» и жизнью в ашраме. Иногда мой учитель упрекал меня за то, что я уделяю недостаточно времени нашей общине, и часто я испытывала чувство вины из-за этого. Но для меня были важны оба мира, и я не могла отказаться ни от одного из них.

По совету своего учителя, за несколько лет до этого я вышла замуж за человека из нашей общины. С первых же дней нашей совместной жизни мы хотели завести ребенка. Когда я наконец забеременела, мы были в восторге, что наша мечта наконец станет явью. Мы решили, что мне надо будет прервать на месяц свои занятия терапией, чтобы отдохнуть и набраться сил. Я решила провести время в ретрите по йоге и медитации, который вел наш учитель в пустыне Южной Калифорнии.

Спустя две недели после начала ретрита у меня началось сильное кровотечение. Мои друзья отвезли меня в ближайшую больницу, и там мои мечты стать матерью закончились выкидышем. Я сильно горевала. Я лежала в больничной палате и пыталась понять, что же пошло не так. Может быть, активные занятия йогой и летняя жара оказали слишком большую нагрузку на мой организм. Когда я вернулась в ретритный центр, я оставила сообщение на телефоне своему учителю. Я рассказала ему, что случилось, и упомянула о своих размышлениях. Он мне так и не перезвонил.

Следующие два дня я провела в постели, пытаясь прийти в себя. Я скорбела и молилась. На третий день я решила пойти на ежедневную лекцию нашего учителя. Мне казалось, что это воодушевит меня, и я знала, что смогу найти

утешение в кругу своей семьи.

Был жаркий вечер в пустыне. Сотни людей сидели под огромным тентом. Они спокойно медитировали в ожидании учителя. Когда мы увидели, что подъезжает его машина, мы все встали и запели песню о нашей преданности ему. В сопровождении йогинов он зашел под тент и сел перед нами на подушки, которые гармонировали с оранжевым и розовым цветами заходящего солнца. Мы закончили петь и сели. Мы наблюдали, как он ест печенье и виноград с красиво поданной тарелки с едой. Его взгляд прошелся по морю обращенных к нему лиц, каждый жаждал вдохновения. Неожиданно я поняла, что он пристально смотрит прямо на меня. Нарушив молчание, он произнес мое имя на санскрите, которое он дал мне много лет назад, когда я взяла обязательство следовать его учениям. Звук его голоса звенел у меня в ушах, когда он попросил меня встать.

Иногда на таких встречах он при всех обращался к какому-нибудь ученику, так что я подумала, что он хочет узнать, как у меня дела. Вместо этого безо всяких предисловий он заявил резким тоном, что я сама виновата в смерти своего ребенка, так как была слишком амбициозна в профессиональном плане и эгоцентрична. Я чувствовала себя так, будто меня ударили в живот – от внезапной боли у меня скрутило внутренности. Я застыла в оцепенении, а он продолжал говорить, используя грубые выражения, что я хотела заниматься сексом, не имея детей. Это было похоже на дурной сон. Конечно, он критиковал меня в личных разговорах за мою жизнь вне ашрама, но никогда с такой злобой, с таким гневом и презрением.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/brah_tara/radikal-noe-prinyatie-kak-iscelit-psihologicheskuyu-travmu-i-posmotret-na-svoyu-zhizn-vzglyadom-buddy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити