# Радикальное спокойствие. Созерцательные практики для глубинного благополучия

**Автор:**
Лобсанг Тенпа

Радикальное спокойствие. Созерцательные практики для глубинного благополучия

Лобсанг Тенпа

Городской монах

Книга посвящена тому, как с помощью практики медитации приблизиться к устойчивому виду благополучия – радикальному спокойствию и подлинному счастью, проистекающим из глубинной природы нашего ума.

Опираясь на буддийскую традицию и современную психологию, это руководство рассматривает ключевые пункты, необходимые для построения личной практики, и содержит объяснения и пошаговые инструкции к 16 медитациям. Книга будет интересна и тем, кто только желает приступить к медитации, и тем, кто хочет углубить уже имеющийся опыт.

Лобсанг Тенпа – буддийский монах, переводчик и инструктор по практикам осознанности. Его переводы, лекции и направляемые медитации более 10 лет поддерживают практикующих в России, Украине, США, Великобритании и других странах мира.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Лобсанг Тенпа

Радикальное спокойствие.

Созерцательные практики для глубинного благополучия

© Лобсанг Тенпа, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

* * *

## Введение

Эта книга посвящена поиску спокойствия в бурном океане житейских проблем и той роли, которую в этом поиске может сыграть медитация, – ее способности влиять на наш субъективный опыт.

В разговоре о реальности слово «субъективный» некоторым может казаться почти ругательным. Противопоставляя его понятию объективности, в последнем мы видим критерий истинности и достоверности, а к любому индивидуальному опыту относимся скептически, а порой и с усмешкой[1 - Подробнее о роли субъективных переживаний в психологической науке и о том, как эта роль со временем менялась, можно узнать из книги Алана Уоллеса «Табу субъективности» (доступна на английском языке под названием Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness).]. Личные переживания – даже глубокие и преображающие – иногда представляются нам следствием излишней впечатлительности, самовнушения или даже грубых форм самообмана, связанных с психическими расстройствами. Подобное возможно: мы действительно периодически слишком увлекаемся своими переживаниями и мимолетными мыслями – иногда настолько, что они полностью скрывают от нас реальность, в которой мы вместе существуем. При этом в стремлении уйти от излишней субъективности, отстаивающей право на любые, даже самые абсурдные убеждения, мы как цивилизация бросаемся в другую крайность – фетишизацию объективности.

Из-за подобного отношения неудивителен интерес к нейрофизиологическим аспектам медитации. Используя научный инструментарий, мы пытаемся понять,

может ли это искусство принести нам настоящую пользу – более глубокую, чем массаж, и более устойчивую, чем употребление психотропных веществ. Результаты исследования мозга, в которых мы как общество видим почти сакральную истину, подтверждают, что не все аспекты древних традиций бессмысленны. Благодаря этим исследованиям мы начинаем понимать: религиозные и духовные поиски поколений прошлого привели не только к формированию высокой художественной культуры – или в худшем случае к многочисленным войнам, – но и к определенному пониманию того, как привести ум к бо?льшим уровням удовлетворенности, гармонии и счастья, к подлинной радости бытия.

При этом исследования мозга – столь таинственного, сложного и восхитительного – свидетельствуют о силе медитации лишь косвенно. Изучая нейрофизиологические процессы, исследователь-материалист, словно в мифе Платона, вглядывается в тени на стене пещеры и пытается их трактовать. Он не смотрит напрямую ни на отбрасывающие эти тени объекты – различные виды субъективных умственных переживаний, ни на сам огонь – загадочный свет нашего осознавания, без которого невозможна никакая умственная деятельность, включая науку. Именно на эти аспекты реальности – а не на нейрофизиологические изменения, связанные с медитацией, – мы и постараемся взглянуть в этом практическом руководстве. Ни в коей мере не умаляя вдохновляющей силы исследований, посвященных влиянию медитации на мозг, мы попытаемся понять, как добиться устойчивых изменений в сфере личных переживаний.

В субъективности нашего опыта нет ничего дурного: это слово указывает лишь на его исключительную интимность. Хотя некоторые традиции допускают возможность непосредственного восприятия умов других существ, в большинстве случаев переживаемый нами опыт напрямую доступен лишь нам самим. Только мы на самом деле знаем, счастливы мы или несчастны; только мы видим бесконечные цепочки собственных мыслей; только нам известны наши сиюминутные желания и долгосрочные устремления.

Глубокая интимность нашего личного опыта предполагает и величайший уровень ответственности за него. Мои друзья из числа профессиональных психотерапевтов подтверждают: даже люди, пришедшие к ним на прием (что само по себе свидетельствует о высоком уровне интроспекции), часто ожидают волшебных решений. Специалист-де должен применить свои навыки и чудесным образом рассеять нашу депрессию, разогнать страхи, указать на смысл

существования и сделать так, чтобы мы себя полюбили.

Не желая считать свой ум объектом личной ответственности, мы либо полностью избегаем внимания к нему, либо ждем чудодейственных решений извне. Отсюда и наши нереалистичные ожидания относительно самой медитации – о них мы поговорим в начале книги. Продвигаясь по этому практическому руководству, важно заранее понять: оно рассматривает вопрос личной ответственности за наш ум и за переживаемый нами уровень счастья и предлагает не волшебные решения, а обзор ключевых аспектов планомерной умственной тренировки.

Как направить процесс непрестанных изменений нашего опыта в благое русло? Именно ответу на этот вопрос и посвящена книга в целом. Значительную ее часть составляет описание практических методов, из которых с течением времени может сложиться полноценная «психологическая диета» – система практик тренировки ума, ведущих нас к личному благополучию.

Объяснения, приведенные в этом руководстве, не возникли случайным образом и не являются плодом моих личных размышлений; все они основаны на методологии индо-тибетской созерцательной традиции, в которой мне повезло практиковать на протяжении большей части моей жизни. В основе этой методологии лежит объединение внимания к личному опыту с точными формулировками, которые уберегают нас от ошибок в медитации. Именно поэтому в книге содержатся не только практические рекомендации, но и определения и нумерованные списки, источниками которых часто являются великие мастера созерцания, включая Будду. Отсылка к этим выдающимся практикующим не предполагает, что вы как читатель должны видеть в них высший авторитет или воспринимать их слова как объект, требующий слепой веры. Вместо того мы можем относиться к этим мастерам так же, как к гениальным композиторам или опытным поварам, оставившим нам свои практические рекомендации. Если рецепт, который мы воспроизвели безупречным образом, дает достойный результат, мы можем с благодарностью продолжать этим рецептом пользоваться. Если же полученное блюдо нас не радует, можно пожать плечами – и продолжить поиск кулинарной (а в нашем случае психологической) методологии, которая выдержала бы проверку практикой и подошла бы лично нам.

Каждая из десяти глав книги содержит несколько основных частей: теоретические объяснения, пошаговые инструкции по рассматриваемым видам медитации[2 - Аудиозаписи всех медитаций, содержащихся в книге, можно

скачать на странице www.contemplative.ru/calm.] и вопросы для размышлений, которыми можно заниматься в устной или письменной форме. Эти вопросы также можно использовать для групповых обсуждений в формате книжного клуба (вживую или онлайн). Завершается каждая глава простым практическим приемом, который позволяет привнести описанные идеи в повседневную жизнь – так, чтобы они уже сейчас начали менять субъективное качество нашего опыта. В конце книги приведены два приложения: первое посвящено проверке квалификации инструкторов по медитации, а второе содержит строфы, которые при желании можно использовать в медитации.

## Благодарности

В этой жизни мне невероятно повезло соприкоснуться со множеством людей, которые развили в своем уме подлинную радость бытия: мне неоднократно выпадала возможность переводить учения и сочинения выдающихся мастеров созерцательной практики. Именно им – и прежде всего главному из моих учителей, Его Святейшеству Далай-ламе, и его многочисленным сподвижникам – эта книга и обязана всеми здравыми и полезными мыслями, которые вы, будем надеяться, сможете в ней отыскать. Любые ошибки, неточности и неудачные формулировки, напротив, целиком и полностью исходят от меня. Несмотря на все несовершенства текста, я надеюсь, что он принесет вам определенную пользу и по меньшей мере вдохновит вас на дальнейшее знакомство с учениями подлинных мастеров мудрости и сострадания.

Публикация этого руководства также была бы совершенно невозможной без тех, кто напрямую приложил к процессу подготовки руку. Им – за сложную и утомительную редакторскую, корректорскую и дизайнерскую работу – я выражаю бесконечную признательность от собственного лица и от лица всех, кому книга поможет ощутить чуть больший уровень счастья. Я также признателен обширному сообществу практикующих, которые живут по всему свету и применяют рассматриваемые в книге методы в своей личной практике. Во многом именно их поддержка, благопожелания, доброта и осознанность делают описанное здесь странствие возможным лично для меня – и, можно надеяться, для каждого из вас.

Буддийский монах

Досточтимый Лобсанг Тенпа

# Глава 1. Счастье, спокойствие и тренировка ума

## Зачем мы практикуем

Для начала на мгновение задумайтесь: почему вы читаете книгу о практиках осознанности и почему эти практики вообще существуют? Чего с их помощью можно – или хотелось бы – добиться? Четкость и искренность ответов на эти вопросы во многом предопределят успех всего начинания. Именно поэтому, прежде чем обратиться к практике как таковой, в этой главе мы постараемся понять: зачем лично нам все это нужно.

Интерес к внутренней работе и ее конкретным формам, включая медитацию, осознанность и психотерапию, может возникать на основе весьма разнообразных причин, но эти причины зачастую можно свести к нескольким основным целям. Участники групповых занятий, курсов и ретритов, организатором которых мне довелось побывать, нередко упоминали свое желание справиться с различными видами душевной боли. Эта боль может быть связана с конкретными мучительными обстоятельствами – например, со смертью близкого человека, с потерей работы или с разрывом романтических отношений – или же носить более устойчивый, экзистенциальный характер. В некоторых случаях сильный внутренний дискомфорт может быть вызван пониманием собственных ограничений – когда это понимание сопровождается чувством вины, стыдом и навязчивой мыслью о нашей никчемности.

Возможно, мы не испытываем мощной душевной боли прямо сейчас – но понимаем, что однажды все же с ней неизбежно встретимся. Мы знаем: рано или поздно мы потеряем то, чем сейчас владеем, а также столкнемся с нежелательными обстоятельствами и ситуациями. Кроме того, нас не всегда и не во всем будет сопровождать успех: устремляясь к обретению определенных

благ, в некоторых случаях мы не сможем добиться своих целей. Понимая, что определенная степень дискомфорта неизбежна, мы начинаем развивать умственную устойчивость заранее.

Приведем аналогию: к сдаче экзамена на водительские права нужно готовиться заблаговременно – и точно так же лучше заранее готовиться и к сложным эмоциональным испытаниям. Развивая психологическую устойчивость, мы обретаем больше шансов сохранить присутствие духа и с честью выйти из будущей затруднительной ситуации. Способность утолять и упреждать душевную боль мы можем назвать терапевтическим аспектом внутренней работы.

Возможны и другие варианты. Иногда к медитации и тренировке ума нас влечет окружающая их эстетика. Один ее возможный вид – художественное наследие культур, которые придавали психопрактике большое значение. Глубокий внутренний отклик, перетекающий в интерес к медитации, может быть вызван всего одним образом, который мы случайно замечаем на страницах журнала или среди кадров документального фильма. Этим образом может стать почти что угодно: фотография дзенского практикующего, сидящего лицом к стене, выполненный Крамским[3 - Картина Ивана Крамского (1837–1887) «Русский монах в созерцании».] портрет пребывающего в состоянии созерцания христианского монаха, или просто образ величественных гор. Особый отклик могут вызвать и звуки медитативной музыки, и произведения созерцательной живописи или каллиграфии. Даже незатейливый визуальный ряд, часто используемый для рекламы занятий по медитации, – образы атлетичных юношей и девушек в белых одеждах среди ярко-зеленой травы, может напомнить нам о потаенных чаяниях нашего сердца, о нашем стремлении к свободе и покою.

Другой, гораздо более глубокий аспект влечения к красоте, окружающей медитацию, – понимание того, насколько важен сам принцип гармонии. Мы задаемся вопросами о так называемых саморазвитии и духовности, потому что чувствуем: было бы замечательно пребывать во внутреннем равновесии. Было бы чудесно жить в согласии с собой и миром, найти баланс между разными аспектами своей жизни, отыскать внутри себя устойчивую радость. Сами принципы равновесия, гармонии, радости и свободы часто кажутся нам прекрасными – и потому некоторые из нас устремляются к ним так же, как к красоте внешней. Таковы два уровня влечения к красоте, рождаемой медитацией, – влечение к внешним условиям и к качествам преображенного ума.

Есть у практик тренировки ума и объединяющий (просоциальный) компонент. Мы предполагаем, что они способны избавить нас от одиночества и помочь нам в формировании глубокой связи с другими людьми. Ощущение родства, вызываемое медитацией, может проявляться на множестве уровней – от чувства локтя с участниками конкретной встречи до фундаментального переживания единства со всеми существами. Некоторые выдающиеся практикующие, глубоко погрузившись в природу собственного сердца, признают, что никогда не испытывают чувства одиночества – даже если длительное время находятся в полном уединении.

Терапевтический, эстетический и просоциальный аспекты нашего интереса к медитации играют в поиске вдохновения на практику огромную роль. Работа над достижением целей, которые заложены в этих аспектах, изменяет субъективное качество нашего существования уже здесь и сейчас; она помогает нам вести более полноценную жизнь, приносящую удовлетворение и радость. В идеале мы даже начинаем приносить больше пользы другим людям и планете в целом! Тем не менее есть у внутренних практик и еще один элемент – аспект поиска, или интереса к истине. Именно он в свое время сделал эти практики центральным компонентом множества философских систем. Поиск, о котором здесь идет речь, обращен к осмыслению природы реальности, нашей личности и нашего существования. Мы пытаемся понять, почему страдания существуют и как их устранить, – и, может быть, благодаря практике однажды достигнем глубочайших уровней покоя. Кто знает! Эту функцию медитации иногда называют освобождающей – и она, в отличие от предыдущих трех аспектов, должна вести к свободе не временной, а необратимой и устойчивой.

Чтобы начать знакомиться с практиками тренировки ума, нам необязательно интересоваться всеми четырьмя аспектами или верить, что соответствующие им цели достижимы. Все начинается с некоего допущения – например, что некоторые виды медитации способны принести нам большее спокойствие. На основе этой рабочей гипотезы, которую можно проверить с помощью практики, с течением времени может возникнуть и большее дерзновение. Достигнув определенных успехов, мы также осмелимся спросить: возможно ли реализовать и другие виды психологических устремлений? Если наблюдение за дыханием действительно улучшает мою способность к сосредоточению, могут ли разные виды внутренних практик привести мой ум к исключительным уровням гармонии, единства с другими и даже свободы? В этих вопросах нет ничего религиозного – их также ставят перед собой многие научные направления, включая школы позитивной и трансперсональной психологии. Что еще важнее, это вопросы глубоко жизненные и насущные: как освободиться

от страданий?

Какое бы сочетание разнообразных интересов ни подталкивало к медитации лично нас, ее основное назначение – сделать нас более счастливым человеком. Мы занимаемся тренировкой ума, потому что предполагаем: методы внутренней работы позволяют повысить субъективное качество нашей жизни. Может быть, они позволят нам переживать больше радости и меньше душевных мук; может, позволят нам назвать свою жизнь стоящей и приносящей удовлетворение. С течением времени мы сами можем проверить все эти рабочие гипотезы на собственном опыте.

## Виды благополучия

Что считать подлинным благополучием? Изучая этот вопрос, основатель школы позитивной психологии доктор Мартин Селигман выделяет три обобщенных критерия счастливой жизни: (1) переживание большого объема позитивных эмоций, (2) глубокое погружение в такие процессы, как работа или творчество, то есть состояние потока, и (3) чувство осмысленности собственного существования.

Об этих (или сходных с ними) критериях можно говорить и без специальной теоретической основы. Мы можем задать себе простые вопросы: насколько я чувствую, что моя жизнь представляет некий смысл и пронизана разными вариациями мудрости и доброты? Насколько мне удается сохранять спокойствие ума и общую доброжелательность к себе и другим? Немалую роль в благополучии, разумеется, играют и внешние факторы – например, денежные ресурсы и внимание со стороны других людей. Чтобы понять взаимосвязь между внешними и внутренними источниками процветания, давайте рассмотрим тему двух видов счастья.

Счастье в целом можно определить как любое состояние, которое мы хотим продлить, когда оно есть, или вызвать, когда его нет. Разумеется, столь обобщенное определение касается как совершенно приземленных и преходящих радостей – например, удовольствия от вкусной пищи, – так и устойчивых состояний радости и психологического блаженства. К какому же именно виду благополучия ведут нас медитация и внутренняя работа? Понять наши

устремления, в том числе в вопросах преобразования ума, помогут два греческих термина, описывающих две разных формы благополучия, – гедония и эвдемония.

Гедония, которую для простоты можно назвать также обыденным счастьем, проистекает извне. Она включает в себя все виды удовольствия, радости или благополучия, которые связаны со внешней стимуляцией. Подобную стимуляцию мы переживаем со стороны объектов органов чувств – например, со стороны приятных звуков, вкусов или запахов. Ее источниками также могут быть другие люди – их приятные слова, их мысли о нас – и наличие в нашей жизни определенного материального достатка.

Если мы ассоциируем счастье только с гедонией – например, с материальным процветанием, успехом у публики или гармонией в романтических взаимоотношениях, – в диалоге о том, что именно составляет наивысшее благополучие, консенсуса не достичь: цели, важные для одних людей, другим кажутся мещанскими и скучными. Наши устремления в вопросах гедонии во многом индивидуальны: они определяются особенностями нашей личности и окружающей нас культуры, а также влиянием семьи. При этом на самом базовом уровне можно сказать: пропитание, одежда, кров, медицинский уход, образование и общество других людей – важные ресурсы, которыми хотим обладать мы все. Возможно, мы даже хотим жить в обществе, где достойный уровень этих шести видов благ предоставляется каждому, и стараемся подобное цивилизованное общество создать.

Гедоническое счастье не стоит считать чем-то примитивным или ненужным: при полном его отсутствии возможности думать об ином, внутреннем благополучии просто не будет. До высоких ли материй тому, кто страдает от нищеты, притеснения, войны или болезни? Настоящий простор для размышлений о внутреннем состоянии появляется тогда, когда нам хватает базовых ресурсов – хотя понимание того, что такое «достаточно», у разных людей будет разным.

Несмотря на свою значимость, гедоническое благополучие – нечто весьма ненадежное: его невозможно удержать надолго. Деньги иссякнут, приятные слова умолкнут, слава угаснет. Каждый новый кусок торта приносит меньше удовольствия, чем предыдущий. Кроме того, небезграничны и питающие гедонию ресурсы планеты: как напоминает нам Махатма Ганди, мир может утолить всеобщие нужды, но не всеобщую жадность.

Что еще важнее, никакие объемы гедонии не могут заменить или автоматически вызвать душевное благополучие: просто потреблением умственную жажду не утолить. К чему же мы можем устремляться, когда достойный минимум гедонических благ уже получен? На первый план, наконец, выходит второй вид счастья – внутренний.

Эвдемония, с представлениями о которой мы зачастую так мало знакомы, – вид благополучия, который проистекает изнутри. Его источником служит наш собственный ум – его гармоничное и уравновешенное состояние, его благотворные качества, среди которых можно отыскать спокойствие, ясность, доброту, здравомыслие и множество других добродетелей. Эвдемония как субъективное переживание также включает ту радость, которую мы ощущаем, когда привносим в мир что-то благое – от малейших проявлений щедрости до деяний, надолго меняющих жизнь человечества к лучшему.

Гедония подвластна воле случая: можно выиграть в лотерею, можно найти деньги на улице – но также можно лишиться всего, оказавшись в неподходящее время в неподходящем месте. При этом эвдемония обретается только благодаря последовательному и целенаправленному приложению усилий, которые на самом простом уровне можно назвать умственной гигиеной. По сути, это психологические методы, которые в долгосрочной перспективе позволяют нам развить ясность и спокойствие ума, а также устойчивые виды сострадания и доброты.

Безусловно, некоторые люди уже приходят в эту жизнь с бо?льшим уровнем эвдемонического благополучия: мы можем сказать, что они эвдемонически одарены. Сказывается на внутреннем благополучии и обуславливающее влияние среды – например, наличие или отсутствие любви и поддержки со стороны самых близких нам людей. Тем не менее в определенный момент мы должны будем заключить: если я хочу усилить свое внутреннее благобытие, мне необходимо сознательно над ним работать. Я не найду его на улице, не выиграю в лотерее. Его также не смогут мне подарить окружающие: хотя другие люди могут быть для нашего благополучия поддерживающим условием, сущностная причина счастья относится к уму того, кто его переживает. Таким образом, стремление к эвдемонии требует принятия на себя ответственности, о которой мы поначалу часто боимся думать.

Итак, как же понять, насколько высок мой личный уровень эвдемонии уже сейчас? Помимо трех критериев Селигмана, описанных выше, нам доступны

и более простые виды самопроверки. Так, мы можем оценить состояние своего ума в сложных жизненных ситуациях. Почему перед лицом серьезной болезни одни люди сохраняют присутствие духа и сострадание, а другие – теряют голову? Над этим полезно размышлять. Какие умственные качества помогли бы мне сохранить внутреннюю устойчивость при столкновении с проблемами? Понимание того, насколько легко нам было бы пережить внезапное разочарование прямо сейчас, позволяет сформировать определенное представление о запасах эвдемонии в нашем уме.

Другой простой критерий – способность сохранять спокойное и ясное состояние ума в условиях, где мы на какое-то время остаемся без раздражителей, включая фильмы, электронные устройства и даже книги. Что произойдет, если я попробую час или несколько часов провести в комфортном помещении, при этом ничем себя не развлекая? Способность сохранять в подобных условиях радость и ясность – признак того, что хотя бы часть наших внутренних ресурсов уже активна.

Разумеется, еще один важный критерий, позволяющий оценить уровень эвдемонии, – переживание состояния, которое называют joie de vivre, радостью бытия. Это некое чувство уравновешенной легкости, которая сопровождает нас во всех делах и становится источником сил для созидательной деятельности.

Итак, к какому же виду благополучия нас ведут медитация и психологическая работа над собой? Некоторые люди, безусловно, применяют их для того, чтобы больше наслаждаться гедоническими удовольствиями – например, извлекать больше блаженства из приема пищи или более эффективно зарабатывать деньги. Тем не менее основное назначение практик внутренней гигиены состоит в усилении эвдемонии – радости жизни, из которой спонтанно проявляются качества любви, сострадания, щедрости и заботы о других.

Размышляя о роли эвдемонии в нашей жизни, полезно снова и снова вспоминать о следующих простых пунктах, способных вдохновить нас на практику внутренней гигиены.

• Эвдемония – это внутреннее благополучие, проистекающее из развития и проявления благотворных качеств и сбалансированной работы ключевых аспектов нашего ума.

• Хотя на эвдемонию и влияют внешние факторы, она в первую очередь возрастает благодаря приложению усилий на внутреннем уровне – благодаря последовательной и продуманной тренировке нашего ума.

• Работа над достижением эвдемонии охватывает множество различных аспектов нашего ума, а потому требует комплексного подхода. (Последующие главы помогут нам рассмотреть различные грани этого процесса.)

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Насколько высоко вы оцениваете уровень своей психологической устойчивости сегодня? На этой неделе? На данном этапе своей жизни?

2. Прилагаете ли вы ежедневно какие-либо усилия для работы со своим внутренним состоянием?

3. Какими могут быть ваши личные устремления в сфере эвдемонии – цели, которые вам хотелось бы реализовать на внутреннем уровне в ближайшие пять лет?

Возможно ли абсолютное счастье?

В условиях, в которых мы существуем, думать о совершенной гедонии бессмысленно. Абсолютное материальное процветание мы обычно понимаем как возможность потреблять в неограниченных масштабах и без оглядки на последствия – но с точки зрения конечности ресурсов планеты подобное просто неосуществимо. При этом абсолютное благоденствие крайне ограниченной группы людей (за счет всех остальных жителей Земли) уже достигнуто – и глубоко проблемная природа подобного процветания становится все более очевидной.

К чему же тогда в этой сфере устремляться? Опираясь на продуманную систему этики и определенный уровень внутреннего благополучия, мы можем стремиться предоставить каждому достойный уровень гедонии: питания, жилья,

одежды, образования, медицинского ухода и дружеского внимания со стороны окружающих. Чтобы продвинуться к этой цели, мы осмысляем вопросы экологии и экономики, а затем ведем активный общественный диалог. В результате мы стараемся принимать оптимальные решения о том, как распределять общественные ресурсы справедливо, разумно и сострадательно.

В то же время говорить об абсолютной эвдемонии – безграничных радости, сострадании и мудрости – вполне возможно, хотя бы и на уровне теоретических допущений. В этом случае сам простор для рассуждений ограничен лишь светским контекстом. Достичь состояния глубочайшего эвдемонического счастья в рамках одной жизни было бы затруднительно: где взять столько времени на внутреннюю работу? Именно поэтому буддизм и родственные ему традиции описывают этот процесс как продвижение, занимающее множество рождений. При этом важно осознать: при наличии подходящих условий каждый человек может уже сейчас собрать сбалансированный набор методов умственной гигиены и благодаря этому достичь большего уровня душевного здоровья и удовлетворенности. Именно к этой цели – большей эвдемонии – и обращены все объяснения в этой книге. Мы начинаем с того, что реалистично, – и, разумеется, при этом имеем полное право также стремиться к чему-то радикально большему.

## Не ведет ли эвдемония к бездействию?

Подлинное внутреннее благополучие подразумевает высокий уровень эмпатии, сострадания и доброты. Такое счастье ведет к отказу от бесконтрольного накопления внешних ресурсов и беспорядочного потребления – но не от конструктивной деятельности, способной помочь другим людям и миру в целом.

В отсутствии хотя бы минимального уровня внутреннего равновесия – а начальные его формы проистекают из приверженности продуманной системе этики – деятельность становится беспорядочной и опасной как для других людей, так и для самого человека. Попытки помочь другим, при которых у нас самих нет внутренних источников поддержки, могут привести к глубокому чувству неудовлетворенности собой или эмоциональному выгоранию. Это, однако, не означает, что заботу об окружающих лучше совсем отложить

до лучших времен. Мы вполне можем уравновешивать помощь другим работой над развитием внутренних ресурсов.

Эти два аспекта нашей жизни – взращивание наших собственных качеств и заботу о других – иногда сравнивают со вдохом и выдохом. Занимаясь раскрытием эвдемонии, мы вдыхаем. Этот вдох может быть весьма кратким – например, когда мы упражняемся в ежедневной медитации и так набираемся сил для работы, помощи другим и общения с семьей. Иногда вдох становится очень долгим – как у йогинов, которые на много месяцев или лет удаляются от мира, посвящая усилия взращиванию эвдемонии в лабораторных условиях. В конечном итоге за вдохом обязательно последует выдох, ведь природа эвдемонии – щедрость. Опираясь на обретенные уровни сострадания, мы станем искать наиболее мудрые способы помочь другим.

Прежде чем переходить к разговору о медитации – одном из удивительных способов раскрытия внутреннего благополучия, давайте выполним упражнение, позволяющее оценить наши усилия, уже сейчас обращенные к эвдемонии. Это упражнение можно выполнять сколь угодно часто – оно помогает нам вспоминать о значимости внутреннего благополучия и вместе с тем показывает: поиск эвдемонии сам по себе может быть и радостным, и интересным.

Практика: Радость от поисков внутреннего благополучия

1. Примите любую комфортную позу и какое-то время просто наблюдайте за ощущениями в теле. Позвольте дыханию двигаться в свободном ритме – без контроля с вашей стороны.

2. В расслабленном и в то же время ясном состоянии ума вспомните уже прошедшую часть дня, кратко отмечая основные события и действия, но не погружаясь в их подробный разбор.

3. Выполнив такой обзор, подумайте: какие из моих действий сегодня были направлены на обретение гедонического – проистекающего из внешних раздражителей – благополучия? Без осуждения или стыда выделите эти моменты.

4. Спросите себя: были ли какие-то из этих действий, устремленных к гедоническому благополучию, неуравновешенными? Подпитывали ли они существующую зависимость, причиняли ли вред другим или вам самим? Отнимали ли время от других важных дел? Если да, зародите свободное от стыда устремление в будущем действовать более сбалансированно и вдумчиво.

5. Затем попытайтесь выделить совершенные сегодня или за последнее время действия, которые были направлены на обретение внутреннего благополучия – эвдемонии, не зависящей от внешних факторов и раздражителей.

6. Если вам удается найти хотя бы несколько таких мгновений – например, те моменты, когда вы думали о подлинном счастье, развивали или проявляли благотворные качества ума и сердца, – зародите применительно к ним искреннюю радость. Подумайте: «Как прекрасно, как замечательно!» Несколько мгновений удерживайте эту радость.

7. Независимо от того, удалось ли вам выделить такие моменты, зародите благоустремление: «Пусть я продвигаюсь ко все большему внутреннему благополучию, а также снова и снова создаю его причины». Удерживайте это устремление несколько мгновений.

8. Отпустите все мысли и просто вернитесь к ощущениям в теле. Позвольте своему уму успокоиться в осознавании этих ощущений.

9. Завершите практику, возвращаясь вниманием к тому, что вас окружает.

## Радикальное спокойствие

У эвдемонии есть множество оттенков. Мы часто ассоциируем ее с радостью, состраданием, любовью, удовлетворенностью, познанием истины и многими другими благотворными качествами. Разговор о внутреннем благополучии мог бы вращаться вокруг любого из этих понятий: каждое из них можно было бы описать как путь к раскрытию внутренних ресурсов.

Тем не менее в этой книге мне бы хотелось в большей степени сосредоточиться на одном из первых качеств, которые люди связывают с медитацией, – качестве спокойствия. Эта черта постепенно стала крайне важной для моей личной практики: со временем я начал понимать, что развить другие аспекты подлинного благополучия без глубокой умственной тишины очень сложно. Переживание внутренней раскрепощенности, внутренней устойчивости, внутренней неподвижности – вопреки всем движениям снаружи и внутри – можно воспринимать как фундамент для других аспектов эвдемонии. На основе спокойствия рождаются все остальные качества – и в то же время оно как плод собирает их все в себе: оно представляет собой и причину, и результат благополучия.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Подробнее о роли субъективных переживаний в психологической науке и о том, как эта роль со временем менялась, можно узнать из книги Алана Уоллеса «Табу субъективности» (доступна на английском языке под названием Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness).

2

Аудиозаписи всех медитаций, содержащихся в книге, можно скачать на странице www.contemplative.ru/calm.

3

Картина Ивана Крамского (1837–1887) «Русский монах в созерцании».

---

Купить: https://tellnovel.com/tenpa_lobsang/radikal-noe-spokoystvie-sozercatel-nye-praktiki-dlya-glubinnogo-blagopoluchiya

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