

ЦВЕТЫ В ТЕМНОТЕ

ДАНГ НГИЕМ

Практики, которые помогут
исцелиться от травмы
и найти опору в себе

МИО

УДК 159.942.5+316.648.4
ББК 88.944.9
Н37

Научный редактор Ольга Турухина

На русском языке публикуется впервые

Нгием, Данг

Н37 Цветы в темноте. Практики, которые помогут исцелиться от травмы и найти опору в себе / Данг Нгием ; пер. с англ. Н. Виноградовой ; [науч. ред. О. Турухина]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 304 с. (Практики самопомощи).

ISBN 978-5-00195-167-4

В этой понятной и очень мудрой книге буддийская монахиня и бывший врач Данг Нгием описывает подход к исцелению от травмы с помощью практики mindfulness. Автор обучает читателей медитации, дыхательным техникам и аффирмациям любви к себе, делится научными данными и личными историями.

При этом книга подойдет не только тем, кто пережил травму, но и тем, кто ищет возможности для роста и самопознания.

УДК 159.942.5+316.648.4
ББК 88.944.9

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

ISBN 978-5-00195-167-4

© 2021 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc., formerly known as Unified Buddhist Church, Inc.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

Моему дорогому учителю, мастеру дзен Тит Нат Хану. Ваше руководство, любовь и доверие сделали возможными мое исцеление и эту книгу

Моему редактору Хисаи с благодарностью
за веру и преданность

Содержание

Предисловие	15
-------------------	----

Часть 1

Травма и исцеление

Глава 1. Построить мост внимательности	25
Беженцы	25
Взаимобытие	32
Исцеление настоящего исцеляет прошлое и будущее	34
Медитация как ежедневный источник питания	36
Быть родным человеком для самого себя	38
Делиться переживаниями	40
Голодные духи	43
Медитация внимательности	46
Медитация в ходьбе	50
Создание безопасности при помощи слушания	51
Больничная среда	53
Глава 2. Выход внутри	59
Забота о своем уме	60
Репетиция страдания	62
Три комплекса	66
Восприятия и состояние ума	68
Рефлексия. Внимательный конь	70
Интеллект тела	72

Часть 2 Пять сил

Глава 3. Доверие как сила	81
Восстановление доверия	83
Второй шанс на доверие	88
Невыраженная травма неподобающего сексуального поведения	89
Неподобающее сексуальное поведение в религиозных организациях	94
Доверять внимательности как процессу	100
Глава 4. Усердие как сила	103
Четыре благородные истины	105
Четыре усердия. Работа с семенами, вырастающими из сознания-хранилища	113
Глава 5. Внимательность как сила	119
Внимательность — это медитация в действии	121
Функциональная реакция «замри»	123
Обычные механизмы совладания и контролирующее поведение	125
Диссоциация и роль дыхания в восстановлении связи	129
Нирвана как наше повседневное дело	138
Духовная практика — это не контроль	139
Сбежавший грузовик. Нет времени отдохнуть	140
За пределами двойственности	142
Глава 6. Сосредоточение как сила	149
Изменения мозга при травме	153
Лотос сердца	154
Наше бессознательное и способность к концентрации	158
Трансформация травмы в сновидениях	160
Продолжать идти своим путем	161

Улучшение качества сна	163
Глава 7. Прозрение как сила	168
Трансгенерационная травма и взаимодействие	170
Наследие детской сексуальной травмы	173
Раненые ранят	175
История Уилла	177
Взаимодействие агрессора и жертвы	179
История Патрика. Ветеран Вьетнама	182
Просто милосердие	184
Страдание безлично	188
Новое начало	188
Принять, а не подавлять горе. «Я пытаюсь забыть своего отца»	193
Наши любимые продолжают жить в нас	196

Часть 3

Пять тренировок внимательности как источник силы

Глава 8. Благоговение перед жизнью	207
Автобиография мыслей о самоубийстве	213
Спасена одним вдохом	219
Исцеление от негативных мыслей	221
Мы все взаимосвязаны	223
Глава 9. Истинное счастье	225
Монашеский подход к избавлению от материального и эмоционального хлама	226
Накопительство — это расстройство	229
Бунтарь с идеалом	230
Счастье здесь и сейчас	232
Глава 10. Истинная любовь	234
Неподобающее сексуальное поведение в обществе	236
Повторение циклов травмы во взрослой жизни	237
Как не быть сердцеедом	239

Компульсивная сексуальность — это не истинная любовь	243
Драма — это травма	244
Любовь — это исцеление	246
Глава 11. Любящая речь и глубокое слушание	249
Любящая речь — выученный навык	250
Отрицание и важность выражения своих мыслей	253
Могу я поцеловать тебя?	255
Истинное раскаяние исцеляет	259
Честная речь защищает	261
Выражение раскаяния — акт храбрости	262
Глава 12. Питание и исцеление	264
Есть ли у вас зависимость от технологий?	266
Электронная зависимость как механизм совладания	268
Источник травмы	271
Электронные освободители	273
Вред порнографии	277
Культура питания и исцеления	280
Глава 13. Возвращение возможности исцелять	284
Приложение. Текст пяти тренировок внимательности ...	289
Пять тренировок внимательности	290
Благодарность	295
О сестре Данг Нгием	297

Те из нас, кто стал жертвой сексуального насилия, получили урок о том, что грязь и лотос существуют во взаимобъитии. Грязь можно превратить в лотос. Ничто не постоянно; все меняется.

Тит Нат Хан, во время учения
по Дхарме в Сливовой Деревне,
Франция, 16 июня 2009 года

Предисловие

*Взгляни, любовь моя, взгляни
на бесчисленные цветы и листья.
Взгляни, любовь моя, взгляни на себя,
Все это твои чудесные проявления.
Весна приходит из сердца зимы*.*

Вдохновение написать эту книгу пришло ко мне в конце ретрита, который я вела в Атланте, штат Джорджия, в 2017 году. В тот вечер организаторы пригласили меня и моих сестер по монастырю в сад за церковь полюбоваться на цветение примулы. Признаюсь, эта перспектива не вызывала у меня энтузиазма, поскольку я очень устала после долгого дня на ретрите. Однако из благодарности к принимавшим нас хозяевам я все же пошла.

В восемь часов мы, около десяти человек, собрались в церковном саду вокруг длинных стеблей высокого стройного растения, покрытого увядшими, засыхающими желтыми цветами. Одна из моих подруг начала выдергивать эти старые цветы, чтобы нам лучше были видны новые, на появление которых указывали плотно скрученные, похожие на шипы бутоны. Я вежливо, тихо и терпеливо стояла — казалось, это продолжается бесконечно долго. Начало темнеть. На первый взгляд, ничего не происходило. Внезапно, хотя ветра не было, все растение перед нами начало вибрировать и дрожать. Какое чудо: один из бутонов распахнулся, раскрывая лепестки один

* Все стихи в этой книге написаны автором, если не указано иначе.

за другим, а затем все вместе, прямо перед моими глазами. Весь процесс продолжался не дольше вдоха!

У меня невольно открылся рот, а по щекам заструились слезы. Я, как поэтически настроенная любительница литературы, и раньше часто говорила о том, что растения «взрываются цветами»; я пела об этом песни, писала стихи, говорила в учениях Дхармы, пользуясь этой метафорой, чтобы подчеркнуть свои мысли. И все же в тот момент, в тот день перед кустом примулы я вдруг будто пробудилась и поняла, что никогда прежде сама не видела, как распускается цветок! Созерцание того, как распахиваются в темноте эти нежные желтые цветы, породило во мне осознание, что исцеление от травмы — восстановление после болезненных переживаний, чтобы дальше цвести и расти, — это одновременно простой и чудесный процесс, который должен происходить естественно, если выполняется достаточное количество необходимых условий.

На протяжении тридцати лет жизни я воспринимала себя как жертву, изолированную в своем страдании. Теперь история моего детства и остальной жизни известна: я написала книгу воспоминаний и часто рассказываю о себе во время публичных выступлений; в этой книге я тоже кое-что повторяю. Менее известно, какие шаги я предпринимала с того момента, как нашла убежище и стала монахиней в буддийском монастыре, чтобы исцелиться от своего прошлого, связанного с сексуальным насилием в детстве. После того как в 2000 году я получила посвящение в монахини, благодаря моему дорогому учителю мастеру дзен Тит Нат Хану я познакомилась с учением, которое оказало мне неоценимую помощь в процессе исцеления: с учением о «внутреннем ребенке» в нас. «Тхай» (ласковое вьетнамское обращение к учителю), как называют его ученики, говорит:

В каждом из нас живет маленький страдающий ребенок. У каждого из нас в детстве были сложные периоды, и многие из нас пережили травму. Чтобы защитить

и уберечь себя от будущих страданий, мы часто пытаемся забыть эти мучительные времена. Всякий раз, соприкасаясь со своим переживанием страдания, мы думаем, что не в состоянии перенести его, и запикиваем чувства и воспоминания глубоко в бессознательный ум. Иногда мы не осмеливаемся встретиться с этим ребенком лицом к лицу несколько десятков лет.

Тит Нат Хан предлагает нам практику, позволяющую поздороваться и поговорить с нашим внутренним ребенком. Вместе с тренировкой внимательности, стабильным распорядком и спокойной атмосферой монастыря эта практика постепенно вернула меня к жизни. Практика общения с внутренним ребенком, которой обучает Тит Нат Хан, — это лишь одно из множества упражнений в холистической системе, которая поможет в трансформации боли и страдания — и зарождении спокойствия и радости.

После серьезной травмы, которую я пережила, я смогла установить контакт с собой и исцелиться, практикуя внимательность. Годы спустя, когда я стала учителем Дхармы в традиции Тит Нат Хана, известной как Община активного буддизма Сливовая Деревня, многие молодые люди стали приходить ко мне, и я учила их тем же практикам и шла вместе с ними, удостоившись чести наблюдать за их исцелением. Не обязательно принимать монашеские обеты, чтобы получить пользу от внимательности — вы можете получать от нее пользу прямо сейчас, где бы вы ни находились.

Тит Нат Хан учит: «Единственный способ трансформировать боль, испытанную в качестве жертвы сексуального насилия, — это стать бодхисаттвой. Вы принимаете обет стремиться защищать отдельных людей, пары, семьи и детей от сексуального насилия. Таким образом вы становитесь бодхисаттвой. Когда в вас появится энергия бодхисаттвы, страдания от того, что вы стали жертвой сексуального насилия, начнут рассеиваться».

Бодхисаттва — это идеал человека, который становится просветленным не только для себя, но и для других; это воплощение сострадания. Конечно, не каждый, кто подвергся насилию, стремится стать бодхисаттвой или хотя бы духовно ориентированной личностью, однако это учение может помочь любому сделать шаг по пути сострадания, начиная от сострадания к себе, к своему внутреннему ребенку, и излучая сострадание вовне: в речи, в мыслях и действиях по отношению к другим. Слова Тит Нат Хана дали мне силу и вдохновение жить жизнью целительницы.

В последние годы, пересматривая собственные дневниковые записи, сделанные в молодом возрасте, я заметила, что назвать и признать «раненого ребенка» внутри себя я могла еще до встречи с Тит Нат Ханом. И в дневниковых записях, и в стихах я уже тогда писала о глубокой жажде исцелить себя от детской боли и защищать молодых людей от насилия. Эта мудрость и это устремление были во мне всегда, даже в гуще страдания — я просто не знала, как реализовать их в этой жизни, в каждом ее мгновении. В каждом раненом ребенке живет бодхисаттва, ожидающий подходящих условий, чтобы расцвести.

Любой человек, страдающий от полученной травмы, также несет в себе способность к исцелению, но может сам этого не знать и встречать препятствия на пути к достижению внутренней мудрости. В культуре молчания и стыда нам, выжившим после сексуального насилия, бывает невозможно не только говорить, но даже думать об этом из-за отрицания внутри семьи и общества. Пережившим насилие нужно много храбрости, чтобы вступить на путь исцеления и в итоге посмотреть в лицо своей травме. Реальность такова, что путешествие в поисках ресурсов, необходимых для полного восстановления, может оказаться долгим. Система уголовного правосудия способна работать только с ограниченными аспектами исцеления человека и общества, и для жертв нападения

ее процедуры часто оказываются травмирующими. Также есть потребность в профессиональной терапии и психологической помощи, но к ним не всегда просто получить доступ. Однако на глубинном уровне мы всегда можем подключиться к собственной мудрости, воплощенной в теле, при помощи практики внимательности в повседневной жизни, несущей глубочайшую трансформацию и исцеление.

В этой книге я хочу поделиться с вами практиками, которые представляются мне наиболее эффективными на пути к исцелению. Мы увидим, как практика внимательности создает для нас мостик к внутренней мудрости, успокаивает ум и нервную систему. Мы близко познакомимся со своим внутренним ребенком и подружимся с ним. Эти практики полезны не только для переживших травму в детстве, но и для всех, кого беспокоят любые травмы. Мы рассмотрим некоторые физиологические и психологические аспекты травмы, поскольку жизненно важно понять, как травма воздействует на наше тело, ум, память и на то, что мы, буддисты, называем «сознанием-хранилищем» и «энергией привычки», а психологи называют подсознанием.

В буддийской психологии мы часто говорим о пяти способностях, которые с практикой превращаются в пять сил: о вере, энергии или усердии, внимательности, сосредоточении и прозрении или мудрости. Главный из этих факторов — внимательность. В основной части книги мы посмотрим, как можно привнести пять сил в повседневную жизнь, чтобы они помогали нам на пути исцеления. Я дам пережившим травму наставления по этим глубоким источникам внутренней силы. В дополнение к принятым в Сливовой Деревне базовым практикам внимательного дыхания, сидения, ходьбы и еды я предложу вам исследовать пять сил через призму некоторых простых медитаций с опорой на тело.

Пять сил работают последовательно: вера в себя и в процесс исцеления дает нам силы действовать, что, в свою очередь, дает возможность для внимательности. Внимательность ведет

к глубокому сосредоточению, которое порождает глубокое прозрение и мудрость, освобождающие нас от прошлого. Мудрость — величайшая из всех сил. Она ведет и поддерживает нас даже в самые сложные времена, давая нам правильное воззрение и умение преодолевать сложные обстоятельства так, что это питает радость и свободу.

Пять сил — могущественные друзья на нашем пути, поскольку они являются противоядиями от собственных противоположностей. Вера исцеляет сомнение; усердие или энергия трансформирует депрессию и апатию; внимательность побеждает импульсивность и беспечность; сосредоточение рассеивает отвлечения и избегание; прозрение и мудрость устраняют страх и ненависть. По мере того как вы развиваете в себе пять сил, даже в умеренной степени, ваш ум начинает освобождаться от отрицательных энергий, и в нем могут расцвести сострадание и понимание. В вашей жизни становится больше покоя, вы учитесь избегать хаоса и драмы.

Пять сил — один из нескольких наборов качеств, которые буддийская психология предлагает в качестве целостной системы, ведущей к пробуждению, и которые мы можем сознательно развивать, чтобы освободиться от страдания. В качестве приглашения к дальнейшему исследованию мы посмотрим, как пять основных буддийских обетов поддерживают исцеление от травмы, на примере пяти тренировок внимательности в традиции Сливовой Деревни: уважение к жизни, истинное счастье, истинная любовь, любящая речь и глубокое слушание, а также забота и исцеление. Не обязательно становиться буддистом, чтобы получить пользу от этих тренировок. Вообще-то их могут практиковать люди самых разных вер или вообще неверующие, поскольку буддизм по своей сути не религия, а практический подход к искусству жизни. Тит Нат Хан любит повторять: «Буддизм — не религия, а практика».

Я надеюсь, благодаря этой книге вы сможете понять, что внимательность способна быть мощным источником энергии

в процессе вашего исцеления. Мое глубокое желание состоит в том, чтобы у людей, страдающих от посттравматического стресса, особенно у тех, кто, как и я, пережил сексуальное насилие, был доступ к максимальному количеству ресурсов. Это не означает, что практика медитации сможет заменить терапию с профессионалами, прошедшими специальное обучение, но этот путь, если идти по нему правильно, трансформирует страдание в истинный покой, счастье и свободу. Мне самой движение по этому пути помогло тогда, когда другие подходы не помогали. В итоге, как показывает пример Будды и две с половиной тысячи лет практики, если следовать по этому пути искренне и под надлежащим руководством, он может привести к полной свободе от любых страданий.

Внимательность — это чудо, ведь она позволяет нам созерцать себя и свою жизнь так, словно мы впервые собственными глазами увидели, как распускается цветок. Это ощущение благоговения и восхищения может помочь нам исцелиться от травм прошлого и мгновение за мгновением возрождать свою жизнь самым честным, прекрасным и здоровым образом. Именно в этом духе я собираюсь рассказать вам о пути к исцелению травмы, которым прошли многие дорогие мне друзья и я лично. Пусть мой рассказ о нашем опыте поможет вам дать слово собственным переживаниям. Пусть наши трансформация и исцеление подарят вам вдохновение и глубокое понимание.

*Сестра Данг Нгием,
монастырь Олений парк, октябрь 2020 года*