

ОЛЕГ ЦЕНДРОВСКИЙ

ПРЯМОЙ КОНТАКТ:

пошаговое руководство
по медитации на дыхание

Издательство АСТ
Москва

СОКРОВИЩА В ПОЛУ

В Тибете рассказывают историю о бедняке, который год за годом ютился в своей ветхой и продуваемой всеми ветрами хижине. Зимой он страдал от холода, а летом, как и все вокруг, изнывал от зноя и докучливых насекомых. Он ходил в лохмотьях, довольствовался самым малым и нередко голодал.

Однажды друг пришел навестить бедняка, с удивлением оглядел убогое убранство его жилища и спросил: «Послушай, почему ты живешь точно нищий? Ты ведь совсем не бедный человек. Ты очень богат».

«Ты, наверное, сошел с ума! — возопил хозяин лачуги. — Как ты можешь так говорить? У меня нет ни гроша, и я никогда не знаю с утра, смогу ли я утолить свой голод к вечеру».

«Да ты только посмотри вокруг, — сказал его друг, — вся твоя хижина усыпана драгоценными камнями: бриллиантами, рубинами и изумрудами!»

И действительно, в полу и стенах этого бедного жилища виднелись грязные бугорки, напоминавшие камни. Человек никогда не обращал на них внимания и думал, что это простые булыжники. Еще не поверивший в свое богатство, но заинтригованный словами друга, он выковырял из пола небольшой самоцвет и отнес его в город. Бедняк ожидал, что его поднимут на смех, но глаза торговца округлились при виде камня, и он предложил за него огромные деньги.

Бедняк возликовал: оказалось, что всю свою жизнь он был баснословно богат, но, не замечая собственного богатства, считал себя нищим. Что еще хуже, подчиняясь своему ложному представлению, он влачил существование в нищете, тогда как мог бы ни в чем не знать нужды. Осознав свою ошибку и увидев свое богатство, человек построил себе огромный дом и отныне жил в покое и изобилии, не ведая тревог.

Как и герой этой притчи, мы все обладаем неисчерпаемым богатством, которое наполняет стены и пол нашего жилища, землю у нас под ногами и небо над головой. Мы редко осознаем его и потому продолжаем верить, что бедны. Эти сокровища никто не может у нас отобрать, ибо на самом деле они находятся не вокруг нас, а в нас самих и представляют собой способности нашего ума. Именно внутри нас сокрыт подлинный источник изобилия и способность обнаруживать изобилие повсюду. Никакое другое изобилие, кроме этого, недостижимо.

Какими бы ни были обстоятельства, наш ум способен пробудить в себе ясность, покой и чистую творческую энергию любви. Эти три великие драгоценности терпеливо ждут, чтобы мы обнаружили их и очистили от налипшей на них грязи. В той мере, в которой мы возвращаем их в себе, они приносят в нашу жизнь все остальные блага: счастье и свободу, смысл и неисчерпаемую энергию деятельности. Здесь нет никакого волшебства, ибо, как мы узнаем дальше, из этих трех компонентов рождаются все благие состояния.

Когда мы обнаруживаем богатство способностей своего ума и начинаем развивать их напрямую, это называется медитацией.

Разумеется, мы и без всякой медитации учимся владеть собой, но обыкновенно мы занимаемся этим между делом, то есть на основе взаимодействия с чем-то внешним. Большая часть нашего внимания остается ориентированной вовне: на тех людей, с которыми мы общаемся, на вещи, о которых мы думаем, на книги, которые мы читаем, и на предметы, с которыми взаимодействуем.

Ключевое отличие медитации в том, что в ней наш ум учится видеть сам себя, а не только что-то внешнее. Мы методично и целенаправленно наблюдаем за тем, что происходит внутри, *уделяя все свое внимание этому процессу*. Мы устанавливаем прямой контакт с собой, и на основе обретаемой нами ясности культивируем внутренний покой и чистую творческую энергию, называемую также любовью.

В медитации мы упражняем способности ума, которые лежат намного глубже интеллекта, памяти и всех тех навыков, которые мы развиваем в повседневной жизни. Мы учимся владеть своим вниманием, эмоциями, желаниями и мыслями, но не между делом и спонтанно, а в специально отведенное время и следуя всесторонне продуманным методикам.

Затем, когда мы хотя бы немного осваиваем богатство ума наедине с собой и в условиях внешнего покоя, мы все более и более переносим эти навыки во все ситуации повседневной жизни.

Мы еще успеем подробно поговорить о природе медитации, поскольку это главная тема данной книги. Далее, после небольшого введения, вас ждет практический курс по овладению умом на основе работы с дыханием, состоящий из восьми ступеней. Перед этим, однако, необходимо сделать одну оговорку: книга «Прямой контакт» является непосредственным продолжением моей предыдущей работы, «От смятения к ясности». Для более глубокого понимания того, о чем здесь пойдет речь, будет хорошо сперва ознакомиться с содержанием «От смятения к ясности», хотя такая очередность не является абсолютно необходимой.

Если у вас нет возможности или желания браться за первую часть, то вы можете продолжить чтение «Прямого контакта». Это в любом случае принесет огромную пользу.

Также вы можете приступить к практике медитации прямо сейчас, не дожидаясь завершения чтения. Для этого воспользуйтесь специальным видеокурсом, который был выпущен в качестве



сопровождения к книге «Прямой контакт» и находится в открытом доступе в онлайн-проекте «Письма к самому себе» по этой ссылке: <https://t.me/samadhi2025>

В серии коротких уроков видеокурса дано все необходимое для того, чтобы начать движение к упорядочиванию своей умственной жизни, покою и ясности. Однако если вы дополните эту информацию знаниями из книг «От смятения к ясности» и «Прямой контакт», то ваши результаты будут значительно лучше, мотивация крепче, а видение — яснее.

Курс состоит из восьми последовательных ступеней и рассчитан как минимум на восемь недель, так что к тому моменту, как вы его пройдете, вы наверняка закончите и чтение. В этом случае будет хорошо пройти его повторно, но уже на новом уровне — с учетом совершенных проб и ошибок и в свете полученных знаний.

Если же ваш энтузиазм приступить к медитации пока что не так велик, то сперва завершите чтение. Благодаря ему вы лучше поймете, что такое медитация, как она возникла, почему она так необходима всем нам и как она работает. Понимание даст мотивацию, укрепит решимость и направит практику по верной траектории.

ДЕСЯТЬ СПОСОБНОСТЕЙ УМА

СОЗИДАНИЕ

В своей жизни мы встречаем невероятное разнообразие форм и красок. Места, сезоны, культуры и люди бывают так не похожи друг на друга, что мы с легкостью можем прийти к выводу о большом различии между ними. Тем не менее мыслящие люди всех времен не давали этому разнообразию себя обмануть. Проявив проницательность и заглянув под поверхность, они всегда обнаруживали там, в глубине, поразительное единство, из которого все это многообразие и возникает.

Идея единства всех форм мироздания на разные лады формулировалась во всех крупных философских и религиозных учениях. Менее известным является тот факт, что представление о единстве мира лежит и в основе современной науки.

Вероятно, наиболее фундаментальным из всех законов физики является закон сохранения энергии, широко известный по его частной формулировке как первое начало термодинамики. Закон сохранения энергии утверждает, что несмотря на все перемены и превращения, которые мы видим в себе и вокруг, то самое, что меняется и превращается, не может быть ни уничтожено, ни создано. Это меняющееся нечто одно на весь мир, и называется оно *энергией*.

Существует много научных определений энергии, но понять ее суть намного быстрее и лучше можно на примере процесса горения. Если мы бросим в костер пару сухих бревен, то через некоторое время от них останется лишь скромная горка пепла. Сложные органические молекулы древесины под воздействием пламени распадутся на более простые соединения, и тот предмет, что еще недавно существовал, как будто бы исчезнет. На месте больших и увесистых бревен мы найдем лишь кучку золы и догорающих углей.

Как показывает физика, на самом деле ничего из сгоревшего в костре не исчезло. Составлявшая эти бревна энергия лишь изменила свою форму, образовавшись в различные виды вещества и излучения. Часть энергии древесины перешла в пепел и угли, другая — преобразовалась в газ и дым, а третья — в тепло и в иные формы излучения.

Строго говоря, как бы мы ни старались, мы не сможем ничего уничтожить, даже если положим на это всю свою жизнь. Каждый миллиграмм, каждая малейшая частичка того, что мы пытаемся разрушить, будут сохранены и продолжат свои перерождения в других формах.

И точно так же мы не можем ничего создать, кроме временной формы уже существующей энергии, поскольку ее количество в системе является постоянным. Энергия не рождается и не погибает. С точки зрения физики история нашей Вселенной от момента Большого взрыва и по сей день описывается как череда непрерывных трансформаций того, что по своей природе неуничтожимо.

Закон сохранения энергии считается настолько незыблемым и основополагающим для научной картины мира, что если в эксперименте мы наблюдаем кажущееся изменение количества энергии в замкнутой системе, то рекомендуется сразу же поискать, в чем мы просчитались. И действительно, последовав этой му-

дрой рекомендации, мы обнаруживаем, что где-то недосмотрели. По крайней мере, так было до сих пор.

Что же можно сказать об этой энергии, из которой все и состоит? Во-первых, она сверхпластична. Энергия объединяет самые разнородные виды явлений, от вещества до излучения, и, при наличии нужных условий, может сменить форму на любую другую. Все что угодно может стать чем угодно другим (например, вещество может стать излучением и даже излучение при некоторых условиях стать веществом).

Энергия одна на весь мир, и в нас она точно такая же, как в нашем соседе, камне, растении или черной дыре. Энергия может быть всем, что вообще может существовать, а потому мы можем с равным успехом утверждать, что она не является ничем вообще. У нее нет необходимой и своей собственной формы — лишь временные обличия. В буддизме это понимание передается через понятие пустотности.

Во-вторых, энергия является творческой, и это утверждение в полной мере согласуется с физической картиной мира. Проследив историю природного мира, мы обнаруживаем в ней то, что называется *эволюцией неживой материи*.

В ходе эволюции неживой материи из первородной кварк-глюонной плазмы образовались атомы водорода. Сбравшись в огромные облачные скопления и сгустившись под действием гравитации, эти атомы образовали первые звезды. Затем в недрах звезд, под огромным давлением и при колоссальных температурах, произошло слияние атомов водорода — возникли все остальные химические элементы. Наконец, из все более усложняющихся форм неживой материи возникла жизнь, которая продолжила эту эволюцию форм энергии и вывела ее на новый уровень.

Энергия динамична, но ее динамика не случайна. Она образует сложные и упорядоченные формы, а потому может быть названа творческой. Мир вообще и жизнь в особенности есть

КОНЦЕВЫЕ СНОСКИ

- ¹ Аджан Чаа. Нектар для сердца.
- ² Уд 7.9.
- ³ Дхп 211.
- ⁴ МН 125.
- ⁵ СН 48.9.
- ⁶ Уд 5.5.
- ⁷ СН 56.1 и 35.99.
- ⁸ СН 22.45.
- ⁹ МН 74.
- ¹⁰ Дхп 372.
- ¹¹ Существуют две версии этого текста: основная (МН 10) и расширенная (ДН 22). Расширенная версия в Дигхникае отличается только тем, что содержит подробное объяснение смысла Четырех благородных истин, которые в обычной версии представлены в краткой форме.
- ¹² МН 10.
- ¹³ МН 118.
- ¹⁴ АН 7.63.
- ¹⁵ МН 117.
- ¹⁶ МН 66.
- ¹⁷ Артур Шопенгауэр. Мир как воля и представление.
- ¹⁸ Фридрих Ницше. Странник и его тень.
- ¹⁹ СН 11.22.
- ²⁰ См. подробнее: Цендровский О.Ю. Между Ницше и Буддой. Глава «Принцип 1. Творческий дискомфорт».
- ²¹ См. подробнее: Цендровский О.Ю. Действие вместо реакции. Глава «Новое понимание счастья в науках о мозге».
- ²² Дхп 163.
- ²³ ДН 22.
- ²⁴ АН 7.61.
- ²⁵ МН 61.
- ²⁶ АН 10.51.
- ²⁷ Лк. 15:7.
- ²⁸ См. подробнее: Цендровский О.Ю. Действие вместо реакции. Глава «Новое понимание счастья в науках о мозге».
- ²⁹ МН 10.
- ³⁰ СН 36.3.
- ³¹ АН 6.55.
- ³² СН 54.13.
- ³³ Доген. Себогэндзо Дзуймонки 1.8.
- ³⁴ СН 54.13.
- ³⁵ Ajahn Chah. Everything Arises, Everything Falls Away.
- ³⁶ АН 10.2.
- ³⁷ АН 6.64.

СОДЕРЖАНИЕ

Сокровища в полу	3
Десять способностей ума	7
Как устроена медитация	32
I. Установление ясного понимания	79
Танец в цепях	110
Организация практики медитации	132
II. Установление осознанности	158
Препятствия в медитации	184
III. Наблюдение за умом	235
IV. Установление невозмутимости	262
V. Установление концентрации	287
VI. Глубокая концентрация	305
VII. Пороговая концентрация	328
VIII. Прямой контакт	346
Информация об авторе	360
Книги автора	361
Примечания	365