

Стефан Пенде

# Сострадательное присутствие

*Конспект объяснения практики медитации*

Объяснение: <https://youtu.be/sxPPiEaprAo?t=4064>

Медитация: <https://youtu.be/d1EKnxdf40s>

24 июня 2016, Москва

*Составил Игорь Масленников*

*Отредактировано 18 июля 2017*

Начало общего объяснения на 55-й минуте – про ответственность за свои переживания и про связь между умом, энергией тела и самим телом.

В медитации Сострадательного присутствия три шага.

1:07:44

№ 1

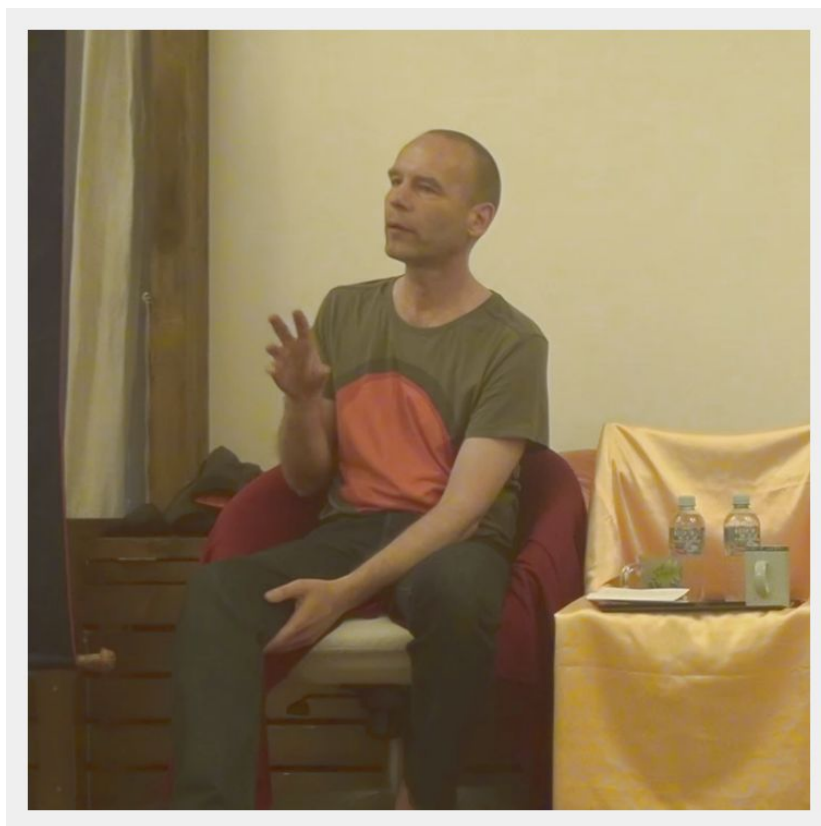
**Обнаружить, локализовать переживание в теле.** Как его можно описать? Чем оно себя обнаруживает. Из головы мы спускаемся в тело. (Многие из нас привыкли в течение многих лет упражняться только в голове; а, например, во всем торсе мы чувствуем онемение.) Часто напряжение оказывается в груди и / или в животе. Стефан выполняет эту практику все время и привык к ней: например, если он оказывается в сложном положении, то автоматически переносит внимание в тело и делает небольшую паузу перед тем, как что-то делать. (Напротив, если так сразу не сделать, то первая наша реакция: Какой кошмар или какой позор! Как я оказался в такой ситуации?! Я должен быть гораздо выше этого! Я хочу скрыться от этого неудобного положения. Надеюсь, никто этого не заметит. При этом дыхание обычно поверхностное, а внимание только в мыслях.) Когда мы читаем молитвы, выполняем садханы, читаем книги, то участвует все тело. Побочный эффект переноса внимания в тело – энергия уходит из понятийного, мыслительного уровня; драма на мыслительном уровне быстро ослабевает.

1:18:40

№ 2

**Дружелюбно принять.** Здесь мы используем свое ощущение качества майтри – дружелюбности, любящей доброты. Если удобно, то можно положить ладони на места напряжения. И один из приемов, который можно использовать на этом этапе, – это

выполнять тонглен по отношению к самому себе, используя дыхание. Мы как будто купаем неприятное ощущение в нашем дыхании; мы как бы держим его в своих заботливых руках. Про себя можно говорить: Для меня это сложное переживание; вполне нормально испытывать такие чувства; мне непросто. (Часто наш внутренний разговор с самими собой самокритичен и жесток.) Другой прием, который можно использовать: вызвать образ Далай-ламы, Тары, нашей бабушки или другого существа, которое когда-то было к нам добро. Ощущение, что на нас смотрят, приветствуют, и с нами, просто-напросто, все в порядке, какими бы мы ни были. Не нужно совета, призыва к действию: просто любящего взгляда достаточно. И, вот, на вдохе мы как бы вдыхаем воздух внутрь жгучего ощущения в области напряжения (больше внимательности). А на выдохе мы создаем ощущение пространства (больше позволяем быть).



1:28:25

№ 3

**Глубоко взглянуть.** Мы исследуем, с любопытством глядим в природу нашего переживания. Здесь возникает мудрость. Относительно несложно увидеть, что переживание непостоянно, постоянно изменяется, пока мы смотрим, – особенно если мы смотрим с любовью. Мы обнаруживаем, что соматический аспект нашего переживания (например, напряжение) – это поток энергии, энергия жизни. И, далее, мы можем обнаружить, что коренная причина для эмоциональной драмы – это восприятие себя как реально, отделенно

существующего. Это обнаружить сложнее, но с тренировкой и это возможно. Мы обнаруживаем также, что у нас достаточно пространства, чтобы происходящая драма стала возможностью пробудиться.

Эту технику, как любую тренировку, нужно выполнять несколько дней, несколько недель, месяцев или лет. И возможно, что некоторую боль внутри себя в течение этой жизни мы не сможем рассеять полностью.

\* \* \*

Окончание объяснения 1:34:30, далее вопросы.

**Признак успеха**, со временем, – то, что нам становится легче идти по жизни. Тяжесть драмы исчезает. Переживания и дальше будут возникать и проходить, но они не будут сбивать нас с ног так же сильно. Мы будем быстрее возвращаться к равновесию, ощущению спокойствия.

Мы не становимся безразличными в результате. Мы в большей степени присутствуем и способны воспринимать жизнь такой, какая она есть.

Иногда самая большая помощь, которую мы можем предложить другому человеку, – это наша доброта. **Мы доверяемся преобразующей и излечивающей силе любви.** Когда мы присутствуем рядом с другим человеком и не захвачены страхом. Всегда в нашей жизни будут люди, которых мы не можем исправить, например, члены семьи или друзья. Но мы всегда можем любить их, – и этому мы доверяемся, и этого достаточно.

Когда мы так присутствуем рядом с человеком, то это создает пространство, в котором что-то может произойти. Потому что это подлинная связь, встреча в этом пространстве любви – они неразрушимы. Никакая депрессия, никакой рак, ничто не может это разрушить. Если соединяться с этим внутри себя, с этим сокровенным осознанием, с этим светом внутри, то начинаешь видеть его в других людях. И болезни не могут изменить этого человека, потому что он гораздо больше, чем его заболевание. И если человек захвачен переживанием, то вы можете принять это как данность, потому что вы знаете, что это не на самом деле. Однако часто происходит так, что если вы способны предоставить такое пространство, то человек рядом с вами тоже начинает обнаруживать его и для себя.

Мы не боги и не можем исправить некоторые вещи. Но не следует недооценивать силу того, когда у нас есть храбрость просто присутствовать рядом с человеком, который испытывает катастрофу в жизни. Но перед этим мы должны научиться присутствовать при своей собственной катастрофе.

**Таким образом, эта практика на глубоком уровне связана с сокровенной осознанностью, светом изнутри.**

\* \* \*

Дополнения:

**На этой записи Стефан проводит разновидность медитации о доброте матерей.** Мы оглядываемся назад на свою жизнь и обнаруживаем, узнаем доброту и заботу, которые мы получали начиная с самых первых дней жизни. Если внутри нет ощущения доброты, если внутри онемение или боль, то это созерцание может помочь и собрать представление о том, что такое душевная теплота и забота. Эту технику также тренировать снова и снова.

Источник: [https://youtu.be/\\_XhWK51YVXk?t=786](https://youtu.be/_XhWK51YVXk?t=786)

**На этой записи Стефан высказал свое мнение о поездках центра в дом престарелых.**

Хорошо привносить практику в любые жизненные ситуации. Особенно хорошо, когда практикующие могут делать что-то вместе вне стен центра: тогда они обмениваются опытом, разделяют ответственность. Особенно хорошо, когда на встречах центра присутствуют дети. Аспект социализации очень важен, т. к. сегодня мы часто чувствуем себя изолированными.

Однако участие в деятельности центра не должно становиться очередным стрессом. Часто бывает разумным замедлиться, отложить работу и, в целом, не участвовать в гонке за производительностью. Хорошо, когда практикующие присматривают друг за другом, заботятся друг о друге: тогда не будет происходить выгорания. (Также в подробном личном разговоре Стефан подтвердил, что медитация сострадательного присутствия может хорошо подойти для поездок в дом престарелых, в которых часто видишь людские страдания. Наше открытое присутствие, без страха и болезненности, может помочь само по себе.) Источник: <https://youtu.be/xvbgGVwuftE?t=3207>

Стефан привел и разобрал следующую цитату из книги Пемы Чодрон: **"Бодхисаттвы практикуют "посреди пламени"**. Это означает, что они входят внутрь страданий мира; это также значит, что они остаются стойкими, встречаясь с пламенем их собственных

болезненных переживаний. Они не претворяют их в жизнь, но и не подавляют их. Они готовы остаться на месте и изучить непостижимые качества и подвижную энергию этого переживания – и позволить этому опыту соединить их с болью и храбростью других [существ]. Сострадательное присутствие – это техника, которая может помочь нам это исполнить". Примечание: это цитата из комментария Пемы Чодрон на "Путь бодхисаттвы". Здесь можно прочитать ее: <http://tinyurl.com/zhh6j5y>