

Буддистская психология

*Освободи свое сознание,
прими свою жизнь*

Кэролайн Брейзиер

Буддистская психология

Кэролайн Брейзиер

АСТ • Астрель
Москва • 2006

УДК 294.3:159.9
ББК 86.35 + 88.3
Б87

Оформление: Типографическая мастерская «Арт-Дизайн»

*Перевод с англ. языка
О.И. Максименко*

Настоящее издание представляет собой перевод оригинального
английского издания Buddhist Psychology Caroline Brazier
Публикуется по соглашению с и плате издателем
Constable & Robinson Ltd. (Великобритания) при содействии
Агентства Александра Корженевского (Россия)
Все права защищены

Пошивано в печать с готовых диапозитивов заказчика 15.01.2006.
Формат 84 × 108²/₃₂. Бумага газетная. Печать высокая с ФНФ.
Усл. печ. л. 18,48. Тираж 5000 экз. Заказ 521.
Объем работы выполнен с коэффициентом продукции
016.001.93.1004.2.9.3000 – книги, брошюры
Санитарно-гигиеническое заключение
№ 77/99-02.933/Д.001056.03.05 от 10.03.2005 г.

Брейзнер, К.

Б87 Буддистская психология / Каролайн Брейзнер; пер.
с англ. О.И. Максименко. – М.: АСТ: Астрель, 2006. –
349, [3] с.: ил.

ISBN 5-17-036015-0 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-13718-X (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-84119-733-5 (англ.)

Большинству из нас не удается жить полноценной жизнью.
Опасаясь потерь и боли, мы стараемся изолировать себя от
переживаний. Мы живем в плену своего «Я», и тем самым за-
ключаем в тюрьму нашу жизненную энергию. Более 2500 лет
буддизм пытался раскрыть причину таких заблуждений. Эта
революционная книга расскажет вам, как буддистские психо-
логические учения могут изменить вашу повседневную жизнь.

УДК 294.3: 159.9
ББК 86.35 + 88.3

ISBN 5-17-036015-0

(ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-13718-X

(ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-84119-733-5 (англ.)

ISBN 985-13-7257-9

(ООО «Харвест»)

Copyright © Caroline Brazier 2003
© ООО «Издательство Астрель», 2006

Содержание

Пролог	5
Предисловие	7

Часть 1. Теория и модели

1 Страдающий мир	17
2 Психология пристрастия и столкновения	36
3 Модели сознания и чувства	55
4 Рупа: видеть и не видеть	78
5 Скандхи: процесс избегания	99
6 Вне скандх	116
7 Муравейник	139
8 Вне Эго	160

Часть 2. Создание условий

9 Основание	183
10 Условия для изменения	205
11 Вдохновение и изменение	230
12 Эксперимент и столкновение	249
13 Работа с другими: подходы с центром на других	269
14 Работа с факторами окружающей среды	289
15 Ловля змей и скачки на драконах	308
16 Лицом к лицу с непостоянством	326

Глоссарий	339
Библиография и ссылки	348

Пролог

Стоял великолепный осенний день. Небо было глубоким и ярко-синим. Когда я шла по дороге к своей школе, золотые листья на липах, нависавших над школьным двором, были наполнены светом и образовывали над моей головой мерцающий шатер.

Это было начало семидесятых. Мне было семнадцать лет, и в этом возрасте мне, наконец, разрешили время от времени уходить за территорию школы, когда у меня не было уроков. Наверное, тогда я ходила в город, чтобы купить еду для завтрака, или встречалась с друзьями за чашечкой кофе в одном из кафе, где мы часто проводили время.

В тот момент солнце и танцующие листья, казалось, переполняли меня. И я подумала: «Это самое замечательное, что может быть».

Казалось, не происходит ничего особенного. Только солнечный свет, нежный ветерок, яркие цвета неба и листьев. И все же в тот момент я знала наверняка, что этот опыт совершенен. Я ощущала абсолютную радость. Ни для чего лучшего в моем сердце не было места. Оно было заполнено до краев.

Большинство из нас могут вспомнить такие моменты; моменты, когда мир открывает нам свое сердце, и мы принимаем его.

Однако слишком часто наши сердца закрыты.

Слишком часто мы томимся в тюрьме, созданной нами самими.

Предисловие

Мир — замечательное место. Но это также то место, где происходят ужасные вещи. Сегодня утром, когда я пишу эти строки, золотое солнце прорывается сквозь череду облаков, закрывающих горизонт, освещая январский пейзаж теплым светом и подчеркивая изящество оголенных ветвей причудливым переплетением теней. Из своего высокого окна я смотрю на пейзаж, который мог бы быть Чистой Землей, миром будд, где всегда доступно просветление.

Однако чувство неуверенности буквально пронизывает этот мир. Никуда не деться от разговоров о войне и тревожных ожиданий других возможных бедствий. От сотрудников Проекта сельского здравоохранения, который наша община поддерживает в Замбии, мы получаем известия о приближающемся голоде. Многие сельские хозяйства там разорились и были вынуждены продавать посевное зерно, так что урожаи основных продуктов, производимых в этом регионе, больше не так обильны. Опять не было дождей. Климат, кажется, меняется. Так происходит во многих местах по всему земному шару. На следующей неделе мы будем проводить кампанию в защиту приматов, на которых ставятся ужасные эксперименты в целях содействия науке. Помогут ли такие эксперименты найти лекарство от старости — это еще вопрос, но люди боятся старческой слабости и снова и снова делают попытки, пока тщетные, избежать ее.

Зато магазины переполнены. Блеск Рождества уступил место будничным распродажам января. Автомобили выстра-

иваются в очередь, чтобы припарковаться на переполненных автостоянках. Люди, нагруженные сумками и бумажными пакетами, толкаются, чтобы прорваться сквозь толпу. Новые покупки присоединяются к рождественским подаркам, дома ломаются от вещей, то, что ранее приобретено, должно быть выброшено, будучи использованным лишь наполовину. Сборщики мусора работают сверхурочно. Реклама продуктов питания непрерывным потоком поступает по сети в мой компьютер. Большинство жителей Запада платит по счетам чрезмерно расточительного праздничного сезона.

Почему люди идут этим путем? Почему мы так часто не видим красоту в тех вещах, которые у нас уже есть? Почему мы всегда стремимся к тому, чего у нас нет, и не ценим то, чем уже обладаем? Буддизм всегда боролся с такой постановкой вопроса. Сам Будда начал свой духовный поиск после того, как для него стали ясны источники жизненных несчастий. Ответы, которые он нашел, и легли в основание религии, которая в первую очередь делает акцент на понимании того, что именно наше сознание способно сделать нас несчастными, когда мы не можем примириться с реальностью. Это породило религию, в которой сознание ментального процесса и создание методов для работы с ним стало главным. Поэтому психология в буддизме является чем-то вторичным. Она естественным образом вложена в его наиболее важные учения.

Именно поэтому вряд ли стоит рассматривать психологию буддизма только как отдельную дисциплину, включенную в общую концепцию буддизма. В то же время положения буддистского учения как особой психологии создают реальную предпосылку для познания и приобщения к религиозным аспектам учения, помогают понять то, что конкретно предлагает буддизм. А тех из нас, кто занимается буддизмом, это заставляет обратить внимание на практическое значение учения, что всегда было приоритетом для самого Будды, и помогает избежать попадания в ловушку абстрактной метафизики, далекой от нашей повседневной жизни. Эта книга тем самым представляет буддистское учение с точки зрения практика-психотерапевта. Она предлагает

практическое руководство для тех, кто владеет другими терапевтическими методиками, и будет интересна самому широкому кругу читателей, интересующихся проблемами самопознания.

Буддизм учит, что именно из-за того, что мы стараемся защититься от того плохого, что происходит в окружающем мире, мы не замечаем красоту и необычность вещей, которые нас окружают. Психология буддизма учит нас, как восстановить наше видение и вырваться из той тюрьмы, которую мы сами для себя воздвигли. Учение буддизма предлагает методы, которые помогут нам сделать это. О том, как и каким образом это возможно, и пойдет речь в предлагаемой вам книге.

В 1995 году мой муж, Дэвид Брейзиер, написал книгу «Дзен-терапия». Эта книга изменила направление нашей работы. В течение нескольких лет мы вели учебные курсы по психотерапии. Опирающийся на западные феноменологические подходы, этот курс испытывал сильное влияние нашей буддистской практики, но он все еще базировался на западной терминологии и идеях.

Был прохладный, солнечный день поздней осени, когда мы вместе прибыли в Эдинбург. Путешествие из Ньюкасла, где мы тогда жили, заняло примерно три часа. Мы выбрали внутренний маршрут, по Картер Бар, великолепной дороге, ведущей через высокие вересковые пустоши Нортумберленда, мимо бывшего водохранилища Кэт Клоу, к той пограничной точке, где широко, насколько может видеть глаз, подобно лоскутному одеялу раскинулись равнины Южной Шотландии. Сколько же потребовалось времени, чтобы я наконец научилась любить эти северные пейзажи!

Совместное путешествие — это то, от чего мы получаем истинное удовольствие. Это время, когда мы делимся друг с другом своими мыслями и планами, развиваем наше мышление. Это творческое время — маленький промежуток между эпизодами нашей очень занятой и переменчивой жизни.

Мы остановились выпить кофе в маленькой сельской гостинице. Нас тепло и доброжелательно приветствовали, в камине горели дрова. Мы обсуждали наш курс.

«Почему бы нам не начать преподавать в этом курсе дзен-терапию?» — спросила я.

«А почему нет?»

«Почему нет?» стало почти нашим девизом. За эти годы мы часто говорили: «А почему нет?» — и последовательно включали в нашу работу новые интересные направления или устанавливали новые плодотворные отношения с другими людьми, занимающимися подобными темами. «Почему нет?» привело в 1996 году к основанию и последующему росту Амида Траст, под крышей которого нашлось место новому курсу обучения, так же как и многим другим буддистским занятиям, в которых мы теперь участвуем.

Поэтому мы начали обсуждать, как теоретическая структура Дэвида, описанная в «Дзен-терапии», могла бы стать основанием для программы, посвященной обучению психотерапии буддизма. Чему следует учить? Как бы мы учили студентов осуществлять модели, которые предлагает психология буддизма? Мы решили повторно проработать наш курс, встраивая эти новые идеи более активно, чем прежде, под эгидой программы обучения психотерапии буддизма. Пришли новые студенты, и началась новая эра нашей совместной работы.

С того времени курс усовершенствовался, и наше понимание тонкостей психологии, вложенной в учение Будды, усовершенствовалось вместе с ним. Изучение Дэвидом буддизма, которому он посвятил всю свою жизнь, принесло плоды в виде двух последовавших книг: «Чувство Будды» и «Новый буддизм». В 1998 году мы создали «Дистанционный курс изучения психологии буддизма», который теперь предлагается Амида Траст, и изложили основную теорию для программы обучения психотерапии буддизма. Все это время мы также активно работали как психотерапевты, с отдельными людьми и с группами, и применяли в нашей практике терапии теоретические модели, которые сами развивали и адаптировали. Мы также обращались к другим разновидностям прикладных аспектов буддизма, в которых те же самые теоретические модели могли быть использованы.

Наряду с этой работой и под эгидой Амида Траст возник орден Амида Будда. Это социально привлекательный рели-

гиозный орден в школе Чистой Земли. В рамках ордена выросло духовное учение интересных установок одновременно с ростом общины Дома Буддиста в Нарборо, Лейчестершир, где мы теперь живем, и совершенствованием новой программы курса «Полностью практикуемый буддизм». Это новое предприятие, начатое осенью 2002 года, также использует понимание психологии буддизма и ее анализ процессов ментального состояния.

В качестве руководства в этой работе мы неоднократно возвращались к оригинальным текстам, и особенно буддистским сутрам канона Пали, где можно найти большое количество конкретного материала по ментальному процессу и его этическим последствиям. Мы почерпнули немало вдохновения из сутр Чистой Земли, а также из многих важных текстов традиции махаяны.

Таким образом, эта книга является своеобразным синтезом новых методик, которые возникли в нашей работе с момента написания «Дзен-терапии». Мы углубили те модели, которые предлагает буддистское учение для постижения сознания и его обусловленной природы. Когда я писала эту книгу, я хотела поделиться тем, что было для меня захватывающим путешествием. Я также выражаю свою глубокую благодарность Дэвиду за те знания и идеи, которыми он поделился со мной и которые дали жизнь многому из того, что отражено здесь, и за наше совместное путешествие по пути открытий.

Одновременно я также должна выразить свою признательность студентам, членам нашей общины и тем, с кем я работала по различным направлениям терапии. Говорят, что врач должен узнавать что-то новое у каждого пациента. Благодаря моей постоянной работе с людьми, которые прибыли с надеждой получить от меня помощь, я могла наглядно наблюдать все процессы, описанные затем в этой книге, и именно эти реальные ситуации подтвердили правильность выбранного метода. Выражаю благодарность всем тем, кто участвовал в работе, результатом которой стала эта книга. Некоторые из этих людей упомянуты в рассказах, включенных в книгу в качестве иллюстраций: это члены моей семьи, родители, дети и наши друзья, а также те, кто учили

меня эти годы самыми разными способами и в самых разных местах. Иногда наше знакомство имело давнюю историю. В других ситуациях это были просто мимолетные встречи, на которые другой человек едва ли обратил внимание. Вдохновенные встречи бывают самых разных видов. Я благодарю всех этих бодхисатв.

Эта книга является продолжением теоретического материала, представленного в «Дзен-терапии», а также в книге Дэвида «Чувство Будды», написанной в 1997 году. В ней сведены вместе главные психологические учения буддизма и показано, как все они составляют одну общую картину. В ней описаны процессы самоограничения, в которые мы впадаем, и способы, с помощью которых мы пытаемся избежать экзистенциальной боли жизни. Мы создаем закоренелые образцы привычек, которые считаем своей индивидуальностью и о которых думаем как о своем «я». Это «я» становится для нас ловушкой, становится нашей тюрьмой.

Психология буддизма широко применима. Будда учил обычных людей, чтобы они могли обучиться и стать духовно зрелыми. Он выпускал их в мир, чтобы они передали то, что узнали, «для блага многих». Таким образом, психология буддизма была рождена в контексте сообщества. Она всегда была предназначена в качестве руководства для жизни в открытом обществе, а не в изоляции монастыря. Как вид терапии психология буддизма не должна уютиться в тесных рамках лечебного учреждения.

Таким образом, психология буддизма обеспечивает структуру, которая подходит ко многим аспектам помощи. Поскольку она основана на понимании того, что менталитет обусловлен действиями, она особенно уместна при использовании методов психологической помощи, основанных на реальной жизни. Она практическая и поведенческая. В то же время она предлагает детальное исследование психодинамики обусловленности, таким образом устраняя ту границу, которую западная психология установила между психодинамикой, с одной стороны, и когнитивными поведенческими методиками, с другой.

Даже если вы используете в своей практике другие психологические или психотерапевтические способы, эта книга окажет вам неоценимую помощь. Материал, полезный для психотерапевта, будет одинаково применим как для активиста сообщества, так и для педагога или социального работника. Психология буддизма также предлагает структуру для понимания ментального процесса тем, кто желает духовно усовершенствоваться в этом направлении или помочь другим сделать это. Это точка зрения практикующего буддиста. Такой человек, подобно ранним последователям Будды, занят работой с другими людьми, и в данном процессе его духовное обучение также продолжается.

Путь преданного практика — путь обучения. Когда мы помогаем другим людям, наши собственные модели привычек сразу становятся очевидными, и тогда с ними можно работать. Практикующий буддист развивает в себе такие качества, как сострадание и спокойствие, что помогает ему не бояться трудных ситуаций. Таким образом, выход в ситуации, где мы связаны обязательствами, и возвращение к периодам практики медитации взаимно уравнивают друг друга. В то же время в пределах любой деятельности может наступить момент покоя (неподвижности). В обеих ситуациях мы учимся искать точку покоя посреди суматохи, будь эта суматоха внешней или находящейся в пределах нашего собственного сознания. Практик духовно обучается через правильные действия и очистку сознания. При этом он помогает другим и создает условия для лучшего мира.

Мир живет во множестве проблем, суть которых не изменилась со времен Будды. Сейчас, как и тогда, люди сталкиваются с проявлениями конфликтов и жадности. Три яда, которые Будда называл причинами, опустошающими наши жизни, — жадность, ненависть и заблуждение — столь же распространены в нашей культуре, как и в прошлые века. Психология буддизма предлагает понимание, которое потенциально может преобразовать их и вызвать к жизни более просветленную культуру. Давайте будем вместе работать для достижения этой цели.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРМИНОВ НА САНСКРИТЕ

В этой книге используется ряд терминов на санскрите, поскольку эти термины необходимы и имеют определенные значения. Хотя также используется и новая терминология, санскрит предотвращает опасность возникновения недоразумений при выборе эквивалентного западного слова. В конечном итоге, использование слов на санскрите создает меньше путаницы, чем использование переводов, так как западные слова имеют свои собственные ассоциации, которые не обязательно соответствуют ассоциациям переводимых слов. Многие из неправильных представлений, которые возникли в западном буддизме, произошли из-за неверного перевода терминов. Даже в том случае, когда слово переведено точно, некоторые нюансы оригинала иногда бывают потеряны или могут возникнуть новые значения, которые не присущи исходному термину. Использование терминов на санскрите — это напоминание о том, что в этих вопросах следует быть осторожным. Используя ключевые термины, важно найти их правильные значения.

Фактически эта книга требует от читателя овладения всего лишь примерно тридцатью терминами. Они объясняются в тексте по мере появления, однако время от времени может требоваться словарь. Для поиска объяснения терминов также приведен глоссарий.

Часть 1

Теории и модели

Глава 1

Страдающий мир

Все мы были рождены. Все мы болели. Возможно, мы утратили часть каких-либо своих способностей. Мы переживали расставания и иногда теряли тех, кого любили. Мы будем стареть и когда-нибудь умрем. Многие из событий, которые формируют нашу жизнь, трудно переносить, и они причиняют нам боль и страдание. Часто мы и наши близкие попадаем в сети сил, которыми не можем управлять.

И все же весенним утром светит солнце, и новые листья вырываются из твердых почек на кончиках зимних веток. Белые дикие фиалки растут по краям недавно освободившейся от снега дорожки, и облака первоцвета танцуют на травянистом берегу у старого колодца.

Не проходит дня, чтобы мы, включив новости, не узнали о какой-либо трагедии, случившейся в том или ином уголке мира. И те немногие события, которые попадают в заголовки газет, — ничто по сравнению со многими маленькими и большими трагедиями, которые разрушают чьи-то жизни и оставляют незаживающие раны в сердцах людей, с тревогой ожидающих возникновения следующего конфликта.

И все же я иду по заливному лугам, усеянному точками желтых цветов горчицы, колышущихся среди молодой зеленой травы, надо мной летит цапля — темная тень на ясном синем небе. Она медленно машет крыльями, и ее перья серебрятся под лучами солнца.

Вчера вечером один человек из нашей общины говорил с другом-курдом, живущим в Лондоне. Тридцать два его товарища-курда недавно умерли в тюрьме у себя на родине. На родине? Они — люди без своей страны, живущие в пределах границ нескольких стран на Ближнем Востоке: Турции, Ирака, Ирана. Везде они — угнетенные меньшинства. Еще больше курдов умерло во время голодовки протеста, последовавшей за убийствами. Брат этого человека будет участвовать в следующей волне голодовки. Он, вероятно, тоже умрет. Наш друг жил и работал с этими беженцами в Лондоне и знает их горе и одиночество. Этим утром он сел на первый автобус, чтобы быть со своим другом-курдом.

«Я ничего не могу сделать, но я должен быть там», — сказал он мне.

В этот уик-энд он будет играть со своими друзьями на концерте курдской музыки. Этот концерт объединит беженцев и их сторонников. Это укрепит дух этих людей. Он разделит с ними их боль и станет свидетелем их силы. Он будет вместе с ними в их горе.

Ничто из этого не попадет в заголовки газет. Точно так же, как страдание многих других людей по всему миру. Страдания повсюду.

Происхождение учения

В моей психотерапевтической работе я встречаю много людей, пойманных в ловушку страдания. Иногда люди ищут поддержки во время кризиса; иногда они приходят ко мне спустя годы, все еще продолжая бороться, чтобы примириться с болезненными событиями прошлого. Иногда они боятся будущего и не чувствуют себя уверенными, мучаясь от сознания, что жизнь проходит и у всех один конец. У меня нет рецепта, который помог бы избежать утрат, смерти или физического страдания. Это реальность, определяющая всю нашу жизнь. Это также факторы, которые могут помочь нам глубже взглянуть на жизнь и, в конечном счете, привести к более полноценной жизни.

На Будду воздействовали события и явления, с которыми он столкнулся в начале своей жизни. Они задали направле-

ние его учению. Хотя исторические детали его жизни не слишком ясны и, без сомнения, отличаются в некотором отношении от традиционных изложений, они являются мощным фоном всех буддистских учений.

Будда был принцем, росшим в роскоши своего дворца в Северной Индии. Мы знаем, что его семья принадлежала к касте воинов, что, без сомнения, повлияло на упорство его духа. Мать Будды умерла через семь дней после его рождения, и с тех пор он был окружен безграничным вниманием семьи и слуг. Его юность была благополучной и безоблачной, но это не удовлетворяло его. Его сердце было полно вопросов, а сознание стремилось к поиску духовного знания. Он отказался от жизни во дворце, чтобы предпринять духовный поиск, и присоединился к группе бродячих отшельников.

Как гласит история, молодой принц по имени Сиддхартха имел то, что можно назвать беззаботным детством. Он жил под охраной, не покидая границ королевского дворца, где отец старался ограждать его от вида чего-либо тревожащего или неприятного. Пророчество, сделанное при рождении мальчика, предсказывало, что, когда он вырастет, он станет либо великим правителем, либо великой религиозной фигурой, и это тревожило старого царя. Он решил, что его сын должен следовать первому из предсказаний и избегать всего, что могло бы пробудить в нем духовный интерес. Казалось, царь знал, что боль и страдание являются ключами к духовному пробуждению.

Потворствуя чувствам молодого человека, обеспечивая его любимыми, самыми невероятными удовольствиями, царь хотел ослабить любопытство Сиддхартхи. Хорошая еда, очаровательные женщины, танцы и развлечения, красиво украшенное жилище — в такой обстановке вырос молодой принц. Миф гласит, что в стенах дворца было создано три сада удовольствий, по одному для каждого сезона индийского года, предназначенных для наслаждения, ничем не омраченного. Кто бы из молодых людей мог найти в себе силы сопротивляться окружающей роскоши?

Когда Сиддхартха стал старше, к нему стали относиться как будущему царю. Его вполне устраивала жизнь во дворце,

он женился, и у него родился сын. Казалось, что он действительно станет великим правителем, как того и желал его отец. Но жизнь во дворце надоела Сиддхартхе и стала тяготить его. Можно представить себе разочарование, которое вызывали у этого яркого молодого человека безграничные удовольствия в сочетании с ограниченными возможностями! Даже в этом идиллическом мире, где ему больше нечего было желать, он ощущал, что для жизни нужно что-то большее.

Молодой принц хотел глубже понять жизнь. Только удовольствий и высокого статуса ему было недостаточно. Он чувствовал побуждение выйти в мир, чтобы увидеть другие его стороны. Он хотел узнать, какова же жизнь вне дворца. Поэтому, убедив одного из слуг сопровождать его, он решил посетить город. Вместе они ночью выскользнули из дворца.

Следующая часть истории описывает поворотный момент, круто преобразивший жизнь Будды. Той ночью, за стенами дворца, принц Сиддхартха пережил события, которые впоследствии укрепили его решение стать духовным лидером. В центре его истории лежит тот опыт, с которым он столкнулся той ночью.

Город, где оказался принц, разительно отличался от всего того, что Сиддхартха видел прежде. Он увидел бедных людей, живущих в лачугах, в тесноте и грязи, борющихся за выживание и питающихся скудной пищей. Он увидел тощих животных и босых детей в рваной одежде. Он увидел нищих, старых и больных людей, так же как и любой может увидеть их в Индии и сегодня. Хотя будут заметны и радость, и оживление, но повсюду так же много будет боли и страданий.

Увидев все это, Сиддхартха понял, что был прав, подозревая, что существует и другая жизнь, помимо той, что шла во дворце, полная удовольствий и неги. К нему пришло понимание того, что боль, болезнь и смерть неизбежны. Здесь было невозможно избежать знания о том, что страдание существует и что жизнь опасна. С его чувствительностью к боли других это знание стало для него почти невыносимым.

Эти столкновения с изнанкой жизни и неизбежной реальностью страдания были сформулированы в традиционном учении буддизма как Четыре знамения. Их количество свя-

зано с числом встреч на городских улицах. Без сомнения, четыре встречи, описанные в этом учении, являются на самом деле символами многих реальных столкновений, которые имел молодой человек. Эти четыре истины утвердили Сиддхартху в его поиске духовного знания и, в конечном счете, привели к идее начать путь к просветлению.

Первые трое, кого встретил принц, были больной человек, старик и похоронная процессия. В этих встречах не было ничего необычного. Однако они заставили принца в ужасе задать вопрос своему спутнику: «Что это такое? Что это означает? Как можно избежать такой страшной участи?»

Ответ, который он получил, облегчения не принес. Эти несчастья не были какими-то исключительными. Нам всем предстоит встретиться с болезнью, старостью и смертью.

Потрясенный и потерянный, Сиддхартха узнавал все новое и новое. Его способность безмятежно жить в мире удовольствий была разрушена навсегда. Отец Сиддхартхи был прав, когда опасался, что вид боли и страдания направит его сына на путь духовного поиска. Сиддхартха в отчаянии смотрел вокруг, стремясь найти ответ. В этот момент он увидел четвертое явление — садху, или святого человека (монаха), который шел по городской площади.

Можно представить себе воздействие этой фигуры, неспешно ступающей через торжище. Вид святого человека, углубленного в духовную практику, живущего в этой среде и не уничтоженного ею, вызывал глубокое почтение и уважение. Его существование вдохновило Сиддхартху предпринять свое духовное путешествие, которое привело его к пониманию того, что существует другой способ жизни, и к намерению направить свою жизнь в другое русло.

Возвратившись ненадолго во дворец, Сиддхартха стал готовиться к отъезду. Его духовное путешествие началось. Он принял решение отказаться от власти. Он покинул дворец, своего отца и тетю, которая его воспитала, жену и сына и отправился в путь, который привел его ко многим из великих учителей, жившим в те дни.

Сиддхартха экспериментировал со многими аскетическими методами и следовал различным видам философии, учился у самых лучших мыслителей, которых смог найти. Он очень

многое понял, дойдя до самых глубин, но, в конечном счете, все это не смогло удовлетворить его ищущий ум. Он переходил от одного учителя к другому, узнавая многое, но никогда не находя именно того, что искал. На этом пути он встречал других людей, которые также искали духовных ответов. Он познакомился с сообществом бродячих аскетов, истязавших себя, надеясь таким образом достигнуть совершенства. Доведя себя до предела, он понял, что должен существовать другой путь. Друзья ушли, оставив его одного. Наконец, он изучил все учения, которые были доступны, и остался один, в уединенном отчаянии, без соратников, все еще надеясь найти ответ на вопрос о причине несчастий жизни. И в тот момент, когда надежда найти цель своих поисков почти оставила его, Сиддхартха достиг места прорыва. На сей раз все получилось. Прорывом было его просветление.

Всю ночь Сиддхартха просидел в мучении под деревом бодхи. Его борьба той ночью просветления описана в виде хроники в сутрах пали. Он боролся против сил, которые вызвало его сознание, чтобы соблазнить его и отвлечь от понимания смысла страдания, неизбежного в жизни, — он боролся с силами страха, страстного желания и разрушения, которые были вызваны знанием этого страдания, а также с тягой к прошлому. Непокосимый в своем намерении понять, он сидел без движения. Увидев во время очередного наступающего рассвета восходящую утреннюю звезду, он вдруг все понял. Он был просветлен. Именно в этот момент ему открылись Четыре благородные истины.

Четыре благородные истины: понимание страдания

Будда понял неизбежность и универсальность страдания. Его духовный поиск начался с прямого столкновения со страданием. Он завершился новым пониманием, что такое несчастье. Это понимание было воплощено в его учении Четырех благородных истин, открывшемся Будде в ночь его просветления. Понимание Буддой страдания выросло из его собственного опыта. Его столкновение с Четырьмя знаменами и учение Четырех благородных истин отмечает начало и конец духовного поиска.

Учение Четырех благородных истин — краеугольный камень буддизма. Оно предлагает анализ реакции человека на несчастья жизни и основу для понимания и работы с болью в нашей собственной жизни и в мире.

В книге «Чувство Будды» Дэвид Брейзиер представил свою интерпретацию учения Четырех благородных истин. Эта интерпретация по некоторым аспектам отличается от традиционной, и именно на его интерпретацию я буду опираться до конца этой главы. Независимо от того, действительно ли эта интерпретация предлагает наиболее точное понимание учения, ее широкий дух отражает сущность психологии и практики буддизма. Я здесь не намерена подробно обсуждать достоинства других интерпретаций, так как Дэвид Брейзиер уже сделал их подробный анализ в своей книге. Его интерпретация основана на лингвистическом анализе, и, кроме того, что она очень убедительна в этом отношении, она предлагает точку зрения, которая хорошо соответствует другим основным учениям Будды. Для любого желающего применять психологию буддизма она предлагает положительную и практическую структуру идей, совместимую с традиционной практикой буддизма.

Поскольку представленный здесь анализ психологии буддизма основан на определенном понимании значения специфических слов, для неподготовленного читателя могут возникнуть трудности с языком. Используемые слова — это специальные термины, которые имеют весьма конкретные значения. Перевод этих слов упрощает чтение, но в конечном счете создает недопонимание, так как эквивалентная западная терминология никогда полностью не охватывает значение оригинала и часто имеет свой собственный набор ассоциаций, которые могут совершенно не соответствовать реальному значению термина. По этой причине я буду использовать в этой книге термины на санскрите. Санскрит — один из древних языков Индии, на Западе он обычно используется для представления буддистских терминов. Я буду приводить много цитат из текстов, или сутр, которые были написаны на пали, еще одном древнем индийском языке, но чтобы быть последовательной, буду придерживаться использования санскрита в области терминологии. Я надеюсь, что

читатель усвоит значение используемых терминов (которых примерно тридцать) и легко будет их использовать. Такие слова, как «карма» и «Будда», уже знакомы многим читателям, так почему бы и другим терминам не войти в широкий лексикон, как это произошло, например, с терминами западной психологии. В конце нашей книги приведен глоссарий, который поможет быстро получить необходимую информацию.

Но давайте вернемся к учению Четырех благородных истин и более подробно рассмотрим элементы, составляющие это учение. Термины на санскрите для этого:

- духкха (dukka)
- духкха самудая (dukka samudaya)
- духкха ниродха (dukka nirodha)
- марга (marga)

Главное, что Будда приобрел в ночь своего просветления, это было глубокое понимание неизбежности страданий. Слово на санскрите, обозначающее страдание — духкха. Далее он увидел, как глубокое понимание и принятие неизбежности духкха обеспечивает путь нашего преобразования, так же как это было для него самого.

Духкха

Кто бы мы ни были, мы не можем избежать болезненных переживаний. Мы болеем, мы разочаровываемся, и мы теряем людей, которых любим. Мы не получаем того, что хотим, и мы умираем. Это было первое, что понял Будда. Что еще важнее, эти вещи не позорны. Это — неизбежные составляющие жизни, и они благородны. Как человек касты воинов Сиддхартха понимал, что такое благородство. Он понимал, что необходимо твердо стоять перед лицом врага. Он понимал, что такое выносливость. Несмотря на свой образ жизни под защитой дворцовых стен, он знал, как встречать боль. Это была истина духкха.

Благородная истина духкха, страдания, такова: рождение, старость, болезнь, смерть, горе, жалобы, боль, уныние и тревога — духкха. Духкха ассоциируется с тем, что вы не любите, с тем, что отделяет вас от того, что вы любите, и с

неспособностью получить то, что вы хотите. Короче говоря, пять скандх — это духкха (Samyutta Nikaya 61.11.5).

В этой цитате можно видеть, что Будда считает духкхой и неизбежные события жизни, и эмоциональные реакции, которые возникают в ответ на них. Что касается последнего, он особенно выделяет «пять скандх». Этот термин, который иногда переводят как «пять совокупностей схватывания», является очень важным в понимании психологии буддизма. Мы возвратимся к этому более детально в Главе 5. Страдание неизбежно в том смысле, что мы не можем избежать болезненных событий; однако существует такое страдание, которое можно избежать. Это страдание, вызванное нашей привязанностью к жизни в том или ином виде.

Важно понять значение учения о скандхах, поскольку можно подумать, что Будда говорил об отречении от жизни. Прочитав о том, что мы не должны жаждать или привязываться к чему-либо, некоторые люди предполагают, что Будда выступал против близких отношений и любви. На самом деле цель его учения совершенно иная.

Пока достаточно знать, что учение о скандхах касается проблем, вызванных нашей привязанностью к поддержанию собственного положения, воззрений и привычного комфорта. Практика буддизма помогает нам научиться контактировать с миром, поскольку мы встречаемся с ним ежесекундно. Этот контакт подразумевает и встречу со страданием. Это также встреча с теми, кого мы любим. Будда часто призывал своих последователей «отказаться от скандх» — например, в Majjhima Nikaya 23: Сутре Муравейник, обсуждаемой в нашей книге в Главе 7. (Majjhima Nikaya [далее MN для краткости] — одно из сочинений в рамках канона Пали. В этой книге часто будут приводиться цитаты из этого источника.) При этом он призывал всех людей жить полной жизнью. Потери неизбежны, но мы не должны культивировать свое страдание, цепляясь за вещи, которые не можем иметь, или пытаясь заставить мир быть таким, каким нам хочется его видеть, чтобы ощущать себя в безопасности, или настойчиво пытаться предотвратить те или иные неизбежные события. Все это аспекты одного процесса, о котором мы поговорим позже.

Духкха самудая

Будда понял, что, когда мы сталкиваемся с духкхой, ответы возникают в нас самих. Это — Вторая благородная истина, духкха самудая. Об этом Будда сказал так:

Благородная истина самудая, ответ на страдание, такова: это — жажда для самовоссоздания, подобная жадности. Она зажигается от любых удовольствий, которые ищутся повсюду. Это — жажда для чувства удовольствия, для бытия и небытия (Samyutta Nikaya 56.11.6).

В этом описании Второй благородной истины Будда предлагает объяснение того пути, которым мы отвечаем на страдание. Мы испытываем духкха, и в нас возникает ответное чувство. Этот ответ обладает эмоциональной энергией.

Всем знакома физическая волна эмоции, которая рождается в нас в ответ на болезненную ситуацию. Мы слышим о смерти друга, и нашу грудь переполняют чувства. Мы пылаем от гнева или буквально разрываемся на части от горя. Когда мой компаньон услышал о тяжелом положении своего друга-курда, он не просто отреагировал в уме, но его реакцией было волнение и страстное желание действовать. Он хотел идти, быть рядом с другом, двигаться, но только не оставаться в неподвижности.

Будда описывает физиологию нашего ответа как подобие жажды. Часто эта жажда настолько мощная, что мы чувствуем себя разбитыми. Мы стремимся успокоить ее, пытаемся как-то отвлечься. Хотя мы могли бы использовать свою энергию, действуя так, чтобы улучшить ситуацию, в которой оказались, мы часто ощущаем бессилие. Поэтому мы стремимся ослабить чувства через поведение, которое не имеет ничего общего со способом разрешить ситуацию, например мы начинаем искать спасения в еде, выпивке, работе или в чем-то другом, что подвернется под руку. Такое поведение быстро превращается в маниакальное. Даже если мы стремимся твердо стоять перед лицом несчастья, столкновение с духкха мгновенно лишает нас привычного благополучия. И мы реагируем, ища способ избавиться от чувства дискомфорта.

Поэтому первый шаг к освобождению от образцов навязчивого поведения заключается в том, чтобы укрепить свою способность не суетиться перед лицом страдания. Хотя все наши импульсы могут быть нацелены на выполнение чего-то, что отвлечет нас, мы должны научиться останавливаться и оставаться только с чувствами духкха. Даже если импульс кажется хорошим, наподобие желания помочь другим, он все равно может содержать сильные элементы отвлечения и бегства. В этот момент мы должны остаться с чувствами печали или муки, которые возникают у нас, и воздать им честь. Придет время, чтобы использовать энергию, которая у нас есть, для действия; но сначала ее нужно должным образом настроить.

Когда происходит что-то болезненное, возникает желание скрыться в отвлекающей деятельности. Будда сравнивает эту реакцию с жадой, и он также говорит о самовоссоздании. Когда действительно происходит что-то ужасное, подобно внезапной трагической смерти, мы можем почувствовать, что целостность нашего существа нарушается. Мы лишаемся привычного представления о самих себе и своей индивидуальности, осознаем свою собственную недолговечность. Мы чувствуем невыносимую боль и переполнены желанием вернуть прежнее ощущение безопасности. Создание индивидуальности — один из ответов на духкха. Это — способ, которым мы пытаемся управлять окружающей нас неизвестностью, дающий иллюзию безопасности. Создание структуры личного «я» рассматривается психологией буддизма как защитный процесс. Из этой книги вы узнаете, как создается эта структура и как можно из нее выйти.

Духкха ниродха

Третья благородная истина — ниродха. О ней Будда говорил:

Благородная истина ниродха, сдерживания, такова: это — полное завоевание этой жажды. Она отпускает, освобождает, и человек отказывается жить в состоянии этой жажды (Samyutta Nikaya 61.11.7).

Это утверждение гласит, что способ выстоять перед духкха состоит в том, чтобы отказаться от цели, с которой связана жажда. Ниродха часто переводится как «прекращение». Вполне

допустимо использовать этот перевод и интерпретировать духкха ниродха как прекращение привязанности к различным объектам или целям отвращения, но этот перевод может упустить направление учения. Если прекращение — это то, что имел в виду Будда в этом учении, то он использует слово ниродха таким способом, который был необычен в его время. В книге «Чувство Будды» Дэвид Брейзиер указывает, что обычное значение слова «nigodha» было «ограничивать» и первоначально было связано с процессом постройки земляного вала (rodha). «Ni» — означает «вниз», так что мы можем видеть образ защиты от огня за валом или в его границах. Используя слово «ниродха», Будда мог обращаться к образу сдерживания и управления огнем.

Образ управляемого огня был хорошо известен в Индии во времена Будды. Огонь, который не был никуда заключен, представлял собой опасность, поскольку мог быстро выйти из-под контроля. С другой стороны, без сдерживания огонь может и прекратиться: лес только дров и высокой температуры недостаточно, чтобы поддержать огонь; ветер или дождь также могут его погасить. Окруженный земляной стеной огонь может быть направлен и использован. Его можно притушить на ночь, а его тепло может быть использовано для приготовления пищи.

Будда рассматривал духовный путь как путь, в котором мощные и потенциально опасные силы могли бы применяться с пользой. Он неоднократно использовал аналогию огня. Он также выражал подобные идеи полезного использования, приводя пример змеи, потенциально опасного существа, которое, однако, служит источником исцеления, если ее правильно поймать, получить яд и использовать его как лекарство. Будда описывал свое собственное учение как такую змею (MN 22).

Если мы посмотрим на описание ниродха, данное в приведенной выше цитате, мы увидим, что там присутствуют два основных элемента:

- 1) сдерживать или завоевать возникающую страсть;
- 2) освободиться от привязанности к объекту, к которому существует жажда или стремление.

Эти два элемента обеспечивают методологию для работы с реакцией, которая возникает у нас в ситуациях острой боли.

Данные элементы работают циклически: чувства возникают; мы используем и усиливаем их; это создает еще больше чувств; и так далее.

Как правило, когда человек сталкивается с несчастьем, у него возникает ответное чувство. Человек сжимается, словно пытаясь скрыться от бедствия, и впадает в поведенческие модели отвращения, или бегства. Боль духкха кажется неприятной и стыдной, от нее хочется убежать. Если человек в этот момент находит в себе силы, чтобы выстоять перед болью, а не рассеивать ее, то возникает возможность для преобразования. Для этого нужно разрушить привычные модели поведения, направленные на то, чтобы ограничить или притупить боль и высвободить энергию, чтобы жить более полной и полезной жизнью.

Эта энергия должна быть сохранена, не будучи растроченной на отвращения. Освободившись от моделей отвлекающего поведения, мы делаем доступным большее количество энергии. Это та энергия, которая обычно тратилась в порыве убежать, упомянутом выше, энергия, которая использовалась для поддержания способов бытия, которые мы считаем присущими нашему «я». Эта дополнительная энергия теперь становится доступной для управления и использования. Однако отказаться от привычного реагирования нелегко. Мало того, что при этом опять происходит столкновение с ситуацией, непосредственно вызвавшей боль, для этого еще требуется осознать те стремления, которые привели к созданию моделей привычек и не дают возможности от них избавиться.

Марга

Заключительный элемент Четырех благородных истин — марга, или путь.

Благородная истина марга, правильного пути, такова: это — благородные восемь ступеней пути, а именно: правильное видение, правильное мышление, правильная речь, правильное действие, правильный образ жизни, правильное усилие, правильная память, правильная самадхи (Samyutta Nikaya 61.11.8).

Это заключительный элемент учения Четырех благородных истин, и он описывает духовный путь. Путь выведен в форме другого известного учения буддизма, а именно Восьмеричного пути: правильное видение, правильное мышление, правильная речь, правильное действие, правильные средства к существованию, правильное усилие, правильная память и правильная самадхи. Это учение описывает духовную жизнь, ту жизнь, которая течет в направлении целеустремленного действия. Учение — это также описание процесса. Один элемент вытекает из другого. Если мы правильно видим, мы правильно думаем. Если мы правильно думаем, мы правильно говорим; если мы правильно говорим, мы правильно действуем. Если мы правильно действуем, мы поступаем этически; если мы поступаем этически, мы полностью прикладываем усилия. Если мы полностью прикладываем усилия, мы станем внимательными, и если мы внимательны, мы испытываем самадхи. Самадхи, состояние ясного, медитативного сознания, в свою очередь дает нам видение. Тем самым восемь шагов совершают полный цикл, и Будда назвал его Колесом дхармы. Это — естественный результат жизни, свободной от уводящего от проблем отвлечения.

Духовный путь можно рассматривать и как описание духовной жизни, и как метод обучения. С одной стороны, Восьмеричный путь представляет собой описание жизни веры или духовного доверия. Если человек доверяет духовному учению, он живет согласно этому пути и естественно окажется там, куда этот путь его приведет. Путь по сути своей удовлетворяет нас, и мы обретаем веру в него. Таким образом, вера становится самоукрепляющей. Поэтому человеку возможно встать на хороший путь, который будет вести его согласно заложенному в нем внутреннему импульсу.

С другой стороны, мы можем учиться на всех элементах Восьмеричного пути, зная, что каждый из них обеспечит условия для возникновения всех остальных. Так же как и для Будды и его последователей, которые умели сдерживать себя, следуя определенным кодексам поведения, отслеживая и устраняя те умственные процессы, которые препятствовали их работе, обучение важно для всех, кто желает обрести полноту жизни. Можно научиться правильно использовать свою энер-

гию и направлять ее в положительную сторону, вместо того чтобы растрчивать ее впустую на отвлечения. Каждый элемент Восьмеричного пути связан с положительным применением. Слово «правильный» в каждом элементе несет значение искренности.

Символические аспекты истории Будды

Исторические факты раннего этапа жизни Будды трудно проверить. Вполне вероятно, что история его юности имеет историческое основание, но сам рассказ со временем разросся. Каковы бы, однако, ни были факты, легендарный аспект истории Сиддхартхи находит символическое отражение в его последующих учениях.

Истории часто являются в большей степени продуктом времени, когда их рассказывали, чем отражением действительного события. Истории, которые каждый из нас рассказывает о себе, часто искажаются точно так же. Эти рассказы о себе также обычно разрастаются в процессе пересказа. Они — результат избранных воспоминаний и «переработки» прошлого. История Будды в том виде, как ее рассказывали его последователи, отражает элементы его учения символическим образом.

Сначала мы можем провести связь между учениями, которые отмечают начало и конец пути Будды к просветлению. Будда достиг понимания, в котором Четыре знамения преобразовались в Четыре благородные истины. Что соединяет эти учения? Во-первых, эти Четыре знамения включали в себя болезнь, старость и смерть. Они также перечислены среди того, что Будда описывает как дуккха. Четвертым знамением был садху, и Четвертая благородная истина стала Восьмеричным путем. Этот Восьмеричный путь описывает образ жизни святого человека. Таким образом, Четыре знамения преобразованы в учение Четырех благородных истин. Это преобразование представлено первым и последним элементами в этом учении: дуккха становится маргой. Учение становится описанием перехода опыта Сиддхартхи, полученного в результате столкновения с первыми тремя тяжелыми знамениями, в решение, которое он почувствовал, увидев садху.

Некоторые методы буддизма вовлекают практика в борьбу с неразрешимой проблемой. Пример этого — дзен-буддистская практика работы с коанами. Коаны — это духовные вопросы, которые не имеют прямых ответов. Цель работы с коанами состоит не в том, чтобы достичь интеллектуального понимания, а скорее в том, чтобы достичь точки прорыва опытным путем. Четыре знамения были для Сиддхартхи подобны коанам, поскольку он был занят духовным поиском.

Существуют и дальнейшие параллели между этими двумя учениями. Оба учения описывают процессы. Болезнь, старение и смерть — это стадии одного естественного процесса. Не случайно, что эти знамения перечислены именно в таком порядке. События, подобные смерти и болезни, не являются противоестественными. Только наше ограниченное видение действительности заставляет их считать таковыми. Они — часть обширной картины цикла жизни и смерти. Индийская философия времен Будды глубоко интересовалась процессами жизни и смерти и их циклической природой. Этот «циклический» взгляд на действительность лежит в основе многих учений Будды.

Будда понял, что в любой ситуации есть семена, которые вызовут к жизни следующую ситуацию. Каждая вещь готовит условия для возникновения следующей. Эта теория изложена в учении зависимого происхождения. Теория зависимого происхождения — одно из ключевых учений буддизма. В ночь просветления Будде открылась истина о том, что все вещи в мире оказываются обусловленными. Именно в этом контексте он осознал Четыре благородные истины. В нашей книге мы возвратимся к этой теории немного позже.

Условия вызывают события, которые затем создают условия для дальнейших событий. Теория создания условий — это нить, которая проходит через многие учения Будды. Мы можем представить себе Сиддхартху, борющегося с образами болезни, старости и смерти и приходящего к признанию связи между ними. Так что Четыре знамения были семенами, из которых выросли самые значительные учения Будды. Будучи посеянными, эти семена остались в нем в течение всего его духовного путешествия. Подобно коан, они предотвратили возможность легкого решения и действовали как раз-

дражитель, который стимулировал его поиск. От страдания не обязательно следует избавляться слишком быстро. Часто оно содержит в себе ключ к духовному прорыву.

Посвященный путь

Учение Четырех благородных истин описывает искреннее применение энергии, которое становится возможным, когда мы охраняем и используем огонь наших страстей. Это активный процесс. Буддизм — это не путь ухода из мира, но жизнь в нем. Чтобы жить искренне, мы должны глубоко соединиться с другими; и в соединении с ними мы не можем не видеть и не противостоять их опытам духкха. Наши жизни тесно переплетаются, и все мы, так или иначе, становимся условиями друг для друга. Этот путь гарантирует спокойствие. Это — путь постоянных трудностей. Он требует сдерживания и направления нашей энергии на создание условий лучшего мира для всех, а не только на личное совершенствование.

В кризисных ситуациях мы часто встречаем людей, полных страсти. Страсть — обратная сторона депрессии и отчаяния. Наш друг встречается со своими курдскими товарищами, чтобы вместе исполнить музыку. В тот уик-энд они играли в Лондоне для двух тысяч людей. Звучал голос боли людей, отрезанных от своей земли и от своих любимых. Музыка, которую исполняли музыканты, традиционна. Подобно музыке многих угнетенных народов, это было мощное сочетание нафоса и энергии. Делясь своей музыкой, наш друг свидетельствовал о печали и боли, которую переживают курдские беженцы, когда слышат об ужасных вещах, происходящих у них на родине, а также бессилие, которое они испытывают, поскольку не могут вернуться и быть с теми, кого любят. Страсти, которые могли бы выплеснуться через агрессивные выступления, а могли бы и уйти внутрь в виде разрушительных или депрессивных эмоций, вместо этого использовались в музыкальном представлении, которое затронуло большое количество людских сердец.

Чтобы исполнять музыку, требуется навык и личная дисциплина. Хотя музыка есть выражение страсти и непосредственности, оживает она, только если музыканты обучены.

Кроме того, они должны также уметь играть вместе. Создание хорошей музыки в ансамбле требует хорошего взаимопонимания. Музыканты должны желать слиться друг с другом, отказавшись от индивидуального стиля и предпочтений в пользу коллективного звучания. Они должны ценить совместную работу выше, чем личные планы, и направлять на это свою энергию. В то же время музыка требует веры. Музыкант репетирует перед выступлением, но в день выступления он должен оставить в стороне сознательные усилия и просто играть. Если он не способен сделать это, то его игра будет неестественна. Поэтому во время исполнения он должен отпустить сознание и позволить музыке самой звучать через него.

Аналогично, чтобы быть частью ансамбля, требуется доверие. То, как будет звучать ансамбль, полностью предсказать невозможно. Музыканты должны позволить процессу разворачиваться между ними самостоятельно. Таким образом, хорошая музыка — это сочетание упорных занятий и готовности плыть по течению выступления, когда оно начинается.

Существует много параллелей между практикой музыканта и практикой буддиста. Благодаря гальванизации наших энергий и ограничению наших страстей, мы можем применять свои действия для более высокой цели, получая, таким образом, большие преимущества. И при этом мы не должны себя жалеть, считая, что нам слишком плохо, и лучше оставаться в стороне. Часто те, кому тяжелее всего, могут дать больше всех. Именно благодаря энергии страдания преобразование становится возможным. Однако здесь речь не идет только о силе воли. Скорее, надо говорить о желании находиться в общем потоке.

Исполняя музыку со своими товарищами-музыкантами, наш друг делился энергией, которая была результатом боли. Он выступал как свидетель страдания других людей. Вместе они смогли удержать огонь реакции, чтобы он не был рассеян разрушительным образом. Вместо разрушения их игра создала много положительного. Людям станет известно о страданиях курдского народа. Их тронет храбрость и красота этих людей, воплощенная в музыке. Они будут вдохновлены примером сотрудничества людей различных наций,

работающих вместе. Некоторые почувствуют, что поняли собственную печаль, когда услышат печаль в исполняемой музыке. Поскольку музыка воздействует на аудиторию, волны этого воздействия после концерта разойдутся во многих направлениях. Именно так энергия используется для более высокой цели.

Итак, в чем же различие? Как боль духкха оказывает скорее позитивное, чем разрушительное влияние на нашу жизнь? Во-первых, мы должны уметь сдерживаться, чтобы не тратить энергию на отвлечение или бессмысленные ответные действия. Энергия должна сохраняться. Во-вторых, мы должны применять энергию позитивно. Мы должны глубоко верить в то, что это возможно, и, благодаря этой вере, развивать видение и целеустремленность. В-третьих, мы должны выходить за рамки только наших личных планов и стремиться к сотрудничеству, а чтобы расширить наше видение, надо уметь охватить широкую перспективу, а не просто реализовывать свои эгоцентричные цели. Если соблюдаются эти три условия, значит, у нас есть потенциал, чтобы можно было говорить о реальном изменении.

ТЕОРИИ, ОБЪЯСНЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- четыре знамения
- четыре благородные истины
- восьмеричный путь

КРАТКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТЕОРИЙ, РАССМАТРИВАЕМЫХ ДАЛЕЕ

- пять скандх
- зависимое происхождение

последняя мысль очень важна, и именно ее мы будем достаточно глубоко рассматривать в этой главе. В целом предполагается, что существует три уровня отклика на духкха. Сначала мы стремимся к чувственному комфорту, чтобы отвлечь себя от боли. Затем мы возвращаемся к нашей роли, или личности; другими словами, к нашему бытию. И в итоге, когда все это терпит неудачу, мы стремимся к забвению, или небытию.

Бегство, принуждение и пристрастие

Большинство из нас слишком хорошо знакомо с моделями бегства. Когда все идет не так, как надо, мы обычно используем целый диапазон физических отвлечений. Мы больше едим. Мы больше курим. Мы пьем. Мы занимаемся сексом. В периоды стресса потребность скрыться в таком поведении может казаться практически непреодолимой.

Психология буддизма говорит о том, что мы реагируем на неизбежное страдание жизни, используя разнообразные модели бегства. Эти модели имеют необычайную силу, в частности, из-за того, что они создают циклы, которые быстро становятся самоподкрепляющимися. Они развивают энергию привычки, основой которой является авидья, или игнорирование (буквально: невидение). У всех нас есть модели поведения, которые мы используем для преодоления трудностей, с которыми сталкиваемся изо дня в день, но у некоторых людей эти модели могут иметь чрезвычайную силу и выражаться в одном или двух типах поведения. Они выходят на второй уровень — принуждения, когда такое поведение само создает множество страданий, или духкха. Эта вторая духкха приводит к дальнейшим попыткам бегства с помощью тех же самых поведенческих моделей, образуя закручивающуюся спираль поведения. Такие модели обычно называются пристрастием к чему-либо.

Пристрастие особенно трудно разрушить, поскольку оно слишком сильно внедряется в сознание подверженного ему человека. Поведенческие модели пристрастия представляют собой один край спектра, но они не сильно отличаются от стремления бежать от неприятностей, которое, с точки зрения психологии буддизма, свойственно всем нам.

Глава 2

Психология пристрастия и столкновения

Духкха — неизбежная часть жизни. Будда это понял.

Мы постоянно понемногу испытываем духкха. Мои колени сегодня побаливают из-за того, что на прошлой неделе я медитировала больше, чем обычно. Вообще-то это неважно, но это позволяет мне помнить о том, что духкха избежать нельзя. Раньше или позже, мы испытаем это более серьезным образом. Умирает любимый человек, или мы внезапно узнаем о серьезном нарушении нашего здоровья. Это не стыдно. Это жизнь. Духкха — это благородная истина. Здесь нет ничего неправильного. Мы не должны скрывать наши страдания. Происходит духкха.

Когда возникает духкха, мы встаем перед выбором: что делать? В этот момент поднимаются чувства. Будда описывал это как жажду или страстное желание. Чувствуя потребность реагировать, мы обычно отвечаем такими способами, которые буддистская теория называет привязанностью, или цеплянием за что-либо. Если мы вспомним описание самудая, которое было дано в предыдущей главе, мы увидим, что Будда говорит о жажде «самовоссоздания», возникающей как ответная реакция на духкха. Наряду с этим возникает «жадность» и «стремление к удовольствию». Он также говорит о жажде для чувства удовольствия, для бытия и небытия. Эта

Я провела много лет, работая с женщинами, которые не могли отказаться от привычки к перееданию. Пристрастие к еде формирует модель поведения, аналогичную моделям пристрастия к алкоголю или наркотикам, хотя в целом привычка к перееданию в меньшей степени обусловлена химической зависимостью. Стремление использовать пищу таким образом может стать очень болезненным. Желание есть может быть настолько сильным, что может казаться невозможным противостоять ему, хотя при этом и будет присутствовать чувство стыда. Непросто понять, что именно лежит в основе этого влияния; отказаться от пагубной привычки еще труднее.

Иногда очевидной причиной, хотя бы отчасти, является стресс. У Сьюзен было трое маленьких детей, которых она растила одна. Несмотря на свои небольшие доходы, она часто съедала недельные запасы еды в ночь на понедельник. Потом она страдала от угрызений совести, но никак не могла заставить себя остановиться.

У Джуди часто случались ссоры с партнером. У ее партнера были любовные отношения с кем-то на работе. Он говорил, что все кончено, но Джуди знала, что это не так. Она не решалась уличить его. Джуди успокаивала себя, совершая по ночам набеги на содержимое холодильника.

Корни подобного поведения могут быть очень запутанны. Стремление к перееданию может быть вызвано гневом, ощущением ненужности или другими не нашедшими выражения чувствами. Как Джуди, так и Сьюзен использовали чувственные способы бегства от своих болезненных ситуаций. Вместо того чтобы противостоять тяжелым чувствам, обе женщины спасались «бегством» в еду.

Эти два примера иллюстрируют один из вариантов отклика на текущую ситуацию. Энергия привычки, идущая от прошлых ситуаций, вносит свой вклад в реакцию, повышая вероятность того, что человек будет использовать еду как способ бегства, и это будет «спусковым крючком» для очередной ситуации. Это источник духкха, постоянно происходящей в жизни человека. Иногда стремление к еде становится столь мощной поведенческой моделью, что уже не требуется никакого кризиса, чтобы спровоцировать приступ обжорства. Те-

перь переедание становится привычной моделью поведения и само создает достаточно духкха, чтобы быть самовозобновляющейся.

Джемма наедалась каждый вечер, около 10 часов. Она заранее планировала это и специально делала закупки в близлежащем магазине. Она покупала продукты, которые, как уже знала, можно легко удалить с помощью рвоты, поскольку она не хотела толстеть. Боль не всегда бывает очевидна. Джемма спокойно говорила о своем стремлении объедаться, однако однажды врач Джеммы настоял на том, чтобы она попробовала в качестве эксперимента отказаться от ежевечернего обжорства. Когда она попыталась это сделать, все закончилось безумными слезами. Для Джеммы поведенческая привычка к перееданию эффективно отвлекала ее от болезненных эмоций в собственной жизни. Пока она вела себя таким образом, существовало некоторое равновесие, при котором переполюсванная ее печаль удерживалась на некотором расстоянии с помощью привычки, которой она придерживалась. Когда же Джемма попыталась от нее отказаться, она узнала о боли, вызванной как самим поведением, так и его исходным «спусковым крючком».

Не все мы едим для того, чтобы «убежать» от боли, но большинство людей имеет определенные модели реагирования на болезненные события. У каждого из нас есть свои излюбленные способы отвлечься. Мы можем объедаться, чрезмерно пить или курить, или предпочитаем звонить друзьям, или с головой погружаемся в работу. Мы не обязательно рассматриваем это как пристрастие, но если за таким поведением просматривается стремление скрыться от боли, то именно пристрастием это и является. Рассматривая модели поведения, которые используют люди, страдающие теми или иными пристрастиями, мы увидим более экстремальные версии такого же навязчивого поведения, которое, однако, может считаться нормальным.

По мере того как мы повторяем модели отвлечения, наше поведение создает цикл, который начинает жить своей собственной жизнью. Мы начинаем вести себя таким образом, потому что это поведение нам знакомо и привычно. Уже нет непосредственной угрозы или страха, но мы все равно повто-

ряем привычную модель. Теперь уже сами модели начинают приносить нам боль. Попав в замкнутое кольцо навязчивого поведения, мы стремимся освободиться из него, но не можем разорвать этот порочный круг. Теперь мы уже страдаем от самого нашего пагубного желания.

То, что сначала могло быть утешительным откликом, перестало приносить удовольствие. По иронии, мы можем убежать от нашей боли в то самое поведение, которое является источником нашего страдания. Поскольку Сьюзен отчаялась бороться со своим все увеличивающимся весом, ей стало так просто избегать расстройства с помощью очередной шоколадки.

Рассматривая духкха в предыдущей главе, мы называли духкхой болезнь, старость и смерть; но она также являлась скандхой, или «пятью совокупностями схватывания». «Схватывание», которое поначалу кажется побегом от страдания, само создает страдание. Это форма духкха, о которой мы будем теперь говорить. Духкхой, в таком случае, может считаться:

- исходное несчастье;
- вторичная боль от навязчивого поведения.

Три уровня реакции самудая

Ответом на духкха, описанным в учениях о самудая, Второй благородной истине, является, таким образом, подъем чувств и замещение этих чувств каким-то объектом или поведением, которые действуют как отвлечение. Это можно рассматривать как тенденцию ответа на боль с помощью навязчивого, или закрепленного, поведения. Этот ответ имеет три уровня. Давайте снова обратимся к словам Будды, в которых дается описание модели навязчивого поведения:

Это жажда для чувства удовольствия, для бытия и небытия.

Примеры, которые мы рассматривали, и им подобные, могут по большей части восприниматься как проявление страстного желания получить удовольствие. Это — ответ первого уровня на трудные для нас события. Будда предложил два других уровня: для бытия и небытия. Как нам следует это понимать? Будда много говорил о склонной к заблуждениям природе «я». Он говорил, что вещи не имеют «я». В первых двух из Четы-

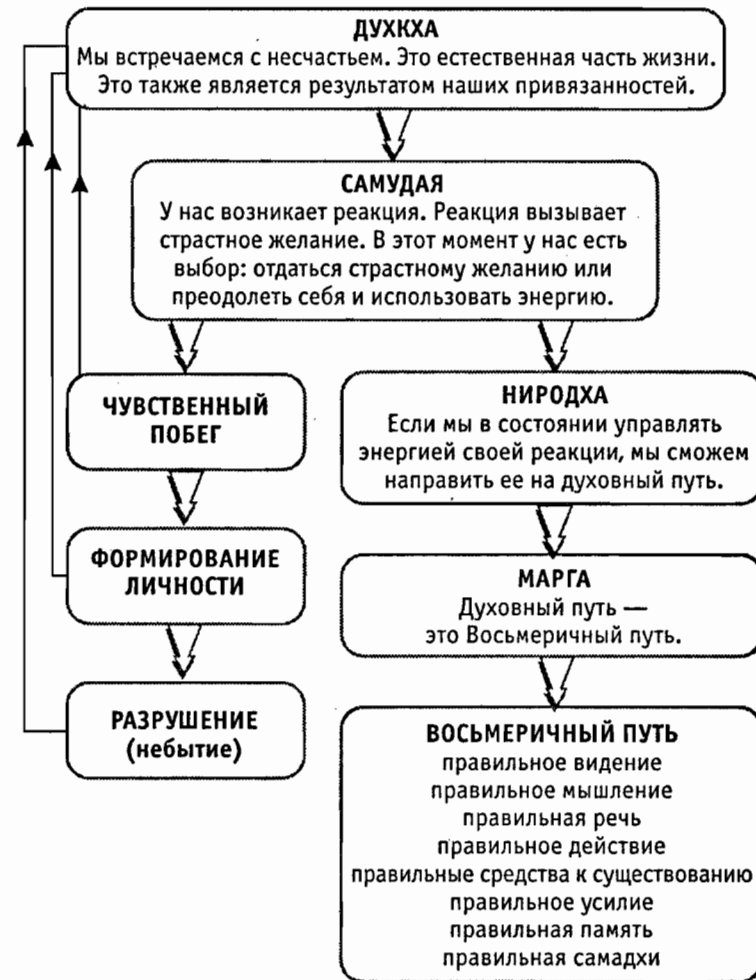


Рис. 2.1 Четыре благородные истины, представленные в виде блок-схемы

Эта схема включает в себя три уровня самудая, каждый из которых является причиной вторичной духкхи.

рех благородных истин на самом деле он говорит о том, как это «я» создается. Мы переживаем несчастье (духкха), и мы реагируем на него привязанностью к каким-то отвлекающим

средствам (самудая). Привязанность к отвлекающим средствам создает навязчивые модели поведения, привычки, а это, по сути, и есть рождение «я». В этой книге процесс такого самосоздания будет объяснен более детально, по мере того как будут рассматриваться другие учения Будды. На настоящий момент мы ограничимся ссылками на описание воссоздания «я» в учении Четырех благородных истин.

Второй уровень «бегства», данный в учении о самудая, касается создания личности, а третий уровень связан с ее разрушением. Тем самым, возвращаясь к формулировкам Будды, мы имеем три уровня «бегства»:

- чувственное удовольствие
- бытие (создание «я»)
- небытие (разрушение «я»).

1. РАЗРУШЕНИЕ	
1.1. Привлекательный: стремление к забвению	1.2. Непривлекательный: отказ от жизни и мира
2. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ	
2.1. Привлекательный: создание личности на основе вещей, «подобных мне»	2.2. Непривлекательный: создание личности на основе бытия, «отличающегося от»
3. ЧУВСТВЕННОЕ БЕГСТВО	
3.1. Привлекательный: привыкание после получения чувственного удовольствия	3.2. Непривлекательный: избегание чувственного дискомфорта

Рис. 2.2 (а) Бегство самудая

Три уровня бегства самудая. На каждом уровне могут быть привлекательные и непривлекательные (отталкивающие) реакции.

Чувственное удовольствие

Чувственное удовольствие — немедленное и непосредственное, и может оказаться сильнее болезненных ощущений; но, как мы уже видели, в этом варианте «бегства» присутствуют две опасности. Во-первых, такая стратегия дает только краткосрочный выигрыш, обеспечивая быстрый подъем, однако чувство не будет длительным. Мы очень быстро захотим следующий бокал спиртного или следующий бисквит. Мы потворствуем нашим чувствам и закладываем начало жажды большего.

Во-вторых, эта стратегия имеет тенденцию повторяться каждый раз, когда мы сталкиваемся со стрессом или болезненными ощущениями, и тем самым начинает создаваться свой собственный закрепленный цикл. Образуется энергия привычки. Мы привыкаем объедаться или курить. Когда мы не можем делать это, мы страдаем. Это создает болезненную ситуацию, которая опять порождает желание убежать от нее. Тем самым поведение становится самоусиливающимся.

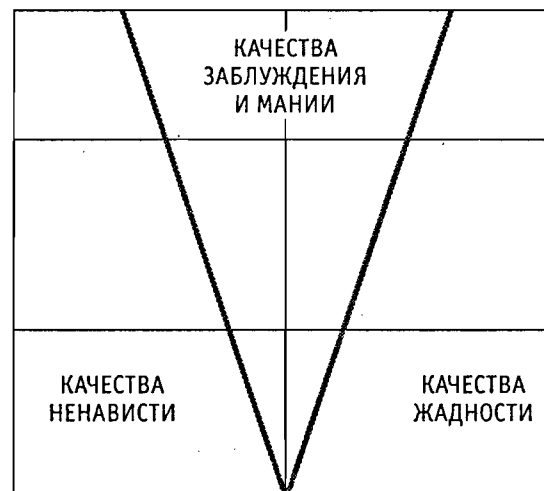


Рис 2.2 (b) Бегство самудая

По мере того как человек проходит все три уровня, зарождается мания. На чувственном уровне доминируют жадность и ненависть. На уровне разрушения доминирует мания.

Не все чувственные модели поведения бегства доставляют приятные ощущения. Некоторые из способов, которыми люди отвлекают себя от болезненных переживаний, чрезвычайно неприятны. Девочка-подросток, которая наносит себе раны лезвием бритвы, отвечая таким образом на оскорбительную для нее семейную ситуацию, тоже стремится к чувственному отвлечению. Ее поведение возникает в ответ на духкха, которую она испытывает, как и в случае с обжорством или неумеренной выпивкой, таким способом человек пытается стимулировать чувства, чтобы избежать ощущения боли от исходной ситуации.

Некоторые чувственные реакции — это реакции предотвращения. Человек может реагировать на духкха, избегая определенных чувственных опытов. Он может отказываться от пищи или ограничивать ее потребление. Он может избегать сексуального возбуждения. Он может выбрать такой образ жизни, при котором будет иметь место нехватка чувственного возбуждения. Это также может рассматриваться как разновидность бегства от чувств. Это — манипуляция ощущениями мира с целью отвлечения от болезненных чувств.

Бегство от чувств совершается в основном путем отвлечения. Мы уводим свое сознание от того, что приносит нам страдание, сосредотачивая внимание на чем-то другом, что захватывает нас потому, что это приятно, или потому, что боль, которую это причиняет, является более непосредственной и определенной (и поэтому менее пугающей или подавляющей), чем первоначальная боль. Отвлекающий стимул, однако, непостоянен, и этот факт лежит в основе динамики цикла привычки.

Формирование идентичности

По мере того как модели поведения бегства повторяются, они начинают входить в привычку. Зарождается нечто, что кажется более постоянным. Мы начинаем идентифицировать себя со своим поведением. Человек говорит: «Я обжора»; «Я алкоголик»; «Я спортивный болельщик». Это значит, что он достиг второго уровня ответа самудая. Это — уровень создания идентичности. Человек начал выделяться своими моделями поведения.

Джемма, возможно, начала переедать, чтобы иметь возможность управлять болезненными чувствами, связанными с ее личной жизнью, но теперь у нее существует опасность начать думать о себе как об «обжоре». Она читает много книг по проблемам питания и посещает специальные занятия для людей с пищевыми нарушениями. Ее жизнь целиком сосредоточилась на вопросах еды. Она превратилась в человека, имеющего проблемы с питанием.

Схватывание после создания идентичности проистекает из поиска ощущения чувственного комфорта. Жизнь неустойчива, и когда мы стоим перед лицом духкха, мы ищем уверенности. Поскольку мы приходим к признанию реальности духкха, мы боремся с непостоянством. Мы хотим верить, что есть что-то надежное, что нельзя отнять у нас в цикле рождения и смерти. В переменчивом, ненадежном мире вера в то, что что-то является постоянным и надежным, может быть спасительной. Первоначально это может быть что-то, постоянно доступное нам, наподобие еды. Джуди может казаться, что вне зависимости от происходящего она всегда может полагаться на то, что в холодильнике есть еда. Когда не находишь, на что опереться, остается прийти к мысли, что единственное, на что я могу полагаться — это я сам. Это дает ощущение безопасности и удовлетворения, когда имеешь возможность знать, «кто я такой». Чувство, что «только я заслуживаю доверия», однако, рождает в нас иллюзию самодостаточности и ведет к изоляции от других людей. Прочитируем песню Саймона и Гарфункеля: «Я — скала, я — остров». Эта песня кончается словами: «Скала не чувствует боли, и остров никогда не кричит». Но нам известно и о глубоком одиночестве, которое испытывает человек, целиком ушедший в себя. Это знание о тщетности самоизоляции знакомо слушателям; действительно, именно из этого и возникает пафос музыки. В этом бегстве внутрь себя присутствует своего рода бравада, и однако, в конечном счете, это также является источником дальнейшей духкха.

Для большинства людей процесс создания собственного «я» грозит меньшей изолированностью, чем песенный образ, однако поскольку он имеет место быть, между миром и чело-

веком возникает разделительная черта. Это создает дихотомию между «я» и «все остальное». Это искусственное разделение — следствие нашего частичного бегства от жизни. Буддизм называет это двойственным мышлением, или виджняна. Мы ошибочно делим мир на наш личный опыт и все остальное.

Небытие

Когда первые два уровня ответа самудая перестают облегчать тяжесть груза болезненных чувств, человек может продвигнуться к новому уровню ответа. Это — уровень «небытия». На этой стадии надежда окончательно потеряна. Отчаяние правит всем. Мир кажется настолько враждебным, что человек целиком его отвергает, больше вообще не предпринимая никаких попыток общения с другими или активного участия в жизни. Одновременно этот уход в себя затрудняет для других людей возможность быть услышанными, даже если они и попробуют вступить в контакт. Высока вероятность, что любые такие попытки будут неправильно восприняты и отклонены как бесполезные или подлым другим предложением, или к ним отнесутся с подозрением. Тюрьма, воздвигнутая для самого себя, становится почти непроницаемой. Контакты с миром крайне ограничены. Наступает полная изоляция.

На этой стадии человек переходит от образцов поведения, которые создают идентичность, к образцам поведения, которые становятся саморазрушительными. Такие разрушительные действия могут принимать разные формы. Они могут включать в себя разрушение тех структур идентичности, которые были созданы на предыдущей стадии, нанесение вреда самому себе и, в конечном итоге, самоубийство.

Эта заключительная стадия самудая наиболее тяжелая. Она включает борьбу боли с болью. Она влечет за собой более глубокое отключение от жизни, чем это происходит на любом другом уровне. Это попытка бегства от боли, в результате которой человек впадает в такое негативное душевное состояние, что ему может быть очень трудно из него вернуться.

Тюрьма для себя: «я» как защитная структура

Психологию буддизма иногда называют психологией «не-я». «Я» — это только защитная структура, созданная в ответ на несчастья. Мы сталкиваемся с трудностями, и мы укрываемся от них, выбирая различные модели избегания и утешения. Первоначально целью может быть успокоение наших чувств, но очень скоро это приводит к созданию защитного «я», или идентичности. Это процесс, который прошла Джемма, прежде чем она начала воспринимать себя как «человека с проблемой питания».

Мы попадаем в постоянно повторяющиеся модели привычного поведения, которые в конце концов закрепляются. Эти поведенческие модели формируют вокруг нас своего рода кокон, который отделяет нас от болезненных чувств, но он также отделяет нас от реальной жизни. Мы начинаем думать о своем поведении, как о нашем «я», и цепляться за идентичность, которую они предлагают. Эти процессы происходят сознательно. Из-за привычки к определенной модели поведения мы начинаем считать ее своей постоянной чертой. Модель повторяется многократно, ничего другого мы не знаем и поэтому предполагаем, что она — «именно то, что есть». В буддизме об этом говорят как о неведении, или авидья. Мы не обращаем внимания на многое из того, что происходит вокруг нас, ограничивая свое поведение и интерес тем, что совпадает с нашим представлением о самих себе.

Имея в наличии набор повторяющихся моделей поведения и определенных предпочтений, выбираем что-то, за что можем держаться и что кажется постоянным, и называем это своим «я». Поскольку в жизни всегда присутствует некоторое количество боли, этот процесс длится всю нашу жизнь. Даже рождение — это духкха. Ко времени, когда мы достигаем взрослого состояния, наше «я» становится многослойным и мощным. «Я» в некотором смысле эффективно, оно охраняет нас, удерживая на расстоянии от самой тяжелой нашей боли, но оно также мешает нашему движению по жизни или реальным взаимодействиям с другими людьми.

«Я», согласно психологии буддизма, — это крепость, которую мы создаем, чтобы защитить себя от переживания боли

потерь и непостоянства. Это наш самый мощный защитный механизм. Это также и наша тюрьма. Поддержание этой крепости становится целью жизни и забирает большое количество нашей энергии.

Создание идентичности, или самости, как уже говорилось, — это второй путь, через который мы пытаемся скрыться от духкха. Создание идентичности может обеспечить определенное удовольствие и утешение, так же как и первый уровень бегства — в чувственное отвлечение. И чувственное вознаграждение, и формирование самости, как говорит Будда, — это вещи, которые мы, вероятно, находим привлекательными. По этой причине в целом они будут, но не всегда, вызывать те импульсы, которые попадают в широкую категорию в буддизме под названием жадность.

Иногда, однако, сформированная самость может быть негативной, так же как и чувственные приложения могут быть неприятными. Человек, которого переполняет ненависть к себе или он испытывает недостаток чувства собственного достоинства, может быть так же глубоко связан с приверженностью к своему «я», как и человек, полный гордости. Негативное восприятие себя может иметь необычайную силу и очень ограничивать индивида в его поступках. Иногда формирование самости может основываться на чувстве ненависти к другим. Мы можем создавать свою идентичность на основе желания быть лучше, чем другой человек, или иметь больше прав, чем другая социальная группа. В конечном счете тем не менее формирование самости представляет собой искажение восприятия, или состояние заблуждения. Самость вносит ограничения в нашу жизнь, которые отрезают нас от других. Мы создали себе тюрьму.

Психология буддизма как психология пристрастия к «я»

Психология буддизма предлагает свою модель понимания ментального процесса. Она предполагает, что мы сформировали идентичность, или самость, как ответ на подавленную боль от некоторых событий нашей жизни. В качестве реакции на эту боль мы ищем способы притупить переживания.

Мы изменяем наше восприятие так, чтобы войти в состояние заблуждения, или авидья. Состояние авидья создается через привычные образцы бегства. Они, в свою очередь, воспринимаются как личное «я».

«Я» является и защитой, и тюрьмой, создавая санитарный кордон между человеком и миром. Иллюзорная безопасность, которую оно обеспечивает, скрепляется повторяющимися моделями привычного поведения. Привычность этих старых моделей создает иллюзию постоянства и надежности. Психология буддизма отрицает постоянство «я», рассматривая его только как иллюзию, созданную повторением.

Все эти аспекты будут исследоваться далее, в последующих главах, но уже сейчас из того, что мы увидели, должно стать ясно, что то, что нас интересует в психологии буддизма — это психология привыкания. Но к чему мы привыкаем? Для большинства из нас — это привычка к себе. «Я», которое мы сами создаем, является источником безопасности и комфорта, к нему мы обращаемся, когда жизнь становится трудной; и эта привычное убежище столь же постоянно и имеет такое же ложное основание, как и любая пагубная привычка к тому или иному веществу.

Метафора тюрьмы для себя в истории Будды

Мы уже увидели, что история первой части жизни Будды может рассматриваться как представление его более поздних учений. Теперь мы можем видеть, что первая часть жизни Сиддхартхи зеркально отражает процесс самудая. Рождение Будды повлекло за собой большое страдание. Мать Сиддхартхи умерла вскоре после его рождения, оставив его на попечение тети. Молодому принцу в качестве компенсации немедленно предложили жизнь, в которой находило удовлетворение любое его чувственное желание. Он понял, что в нем видят будущую сильную личность (идентичность). В конце концов, он был принцем. В этом было много духкха; но также были и потенциальные пути к спасению. За удовольствиями дворцовой жизни, невидимая глазу, скрывалась глубокая печаль. Подобно темному призраку, смерть матери наложила отпечаток грусти на все его детство. Обстановка, в которой он жил, была бегством от реальности, ложной кон-

струкцией удовольствия и статуса, скрывающей болезненные опыты, с которыми он не должен был сталкиваться.

Дворец мощными стенами защищал его от беспокойного мира, находящегося за его пределами. Подобно образу обороняющегося «я», он был построен так, чтобы обладать полной самодостаточностью. В пределах этих стен Сиддхартха жил, не зная страданий обычных людей. Мы могли бы сказать, что он находился в состоянии авидья. Потребовалось дальнейшее шокирующее столкновение с духкха вне стен дворца, чтобы наступило освобождение.

Как и молодой Сиддхартха, мы тоже можем какое-то время жить удобной жизнью в границах хорошо укрепленного дворца, которым становится наша самость. Часто нам кажется, что так мы и должны делать. Однако строя эту крепость, мы отгораживаем себя не только от потенциальной боли, но и от широкого окружающего мира. Самость изолирует не только от боли, но и от многих реальных радостей жизни. Мы можем потворствовать чувствам путем отвлечения и наслаждения своей хорошо налаженной обороной, но тогда мы действительно не сталкиваемся с реальной жизнью. Быть в состоянии авидья — значит иметь полную анестезию от полнокровной жизни.

Будда бежал, оставив дворец, и встретился с реальностью страдания. Он увидел четыре знамения, символы всей боли непостоянства. Он решил и покинул дворец со всем его великолепием самообмана ради поиска духовной жизни. Это была духкха, которая освободила его. Точно так же, если из-за столкновения с духкха мы построили нашу крепость, то именно духкха имеет власть освободить нас. По этой причине духкха может считаться благой.

Время от времени у нас возникает возможность прорваться сквозь оборону дворца. Время от времени, как это случилось с Сиддхартхой, мы видим что-то, что нарушает наше внутреннее равновесие. Время от времени столкновение с более трудной стороной жизни пробивает брешь в нашей броне, через которую мы можем начать смотреть на мир более ясно. Используя такие возможности, мы совершаем духовное продвижение. Помогая другим использовать их, мы позволяем им расти.

Духкха как способ столкнуться с жизнью

Если психология буддизма — это психология привычки, в такой же мере она является и психологией столкновения. Столкновение — это противоядие от тех поведенческих моделей, которые держат нас в ловушке. Сталкиваясь с окружающим миром, мы прорываемся к свободе. Путь к выздоровлению лежит через столкновение с тем, что не является нашим «я». Другими словами, мы должны столкнуться с тем, что отличается от нее. Это происходит, когда мы вырываемся из образцов привычного поведения и созданных ими циклов, и столкновение с внешним миром становится возможным.

Часто путь к этому столкновению лежит через встречу с духкха. Если в момент боли мы можем твердо стоять на ногах и можем выстоять перед лицом реальной ситуации, вместо того чтобы отступить в наши модели привычного поведения, значит, мы сможем столкнуться с миром по-новому. Мы можем вырваться из тюрьмы своего «я». Это не будет легко, но это может дать нам освобождение. Встречая мир как он есть, мы отпускаем свои защитные структуры эго.

Для тех, кто исповедует западный подход к пониманию работы сознания, психология, основанная на ином утверждении, чем утверждение о том, что наше «я» является перво-степенным, может показаться удивительной. Самоуничтожение сейчас не в моде. Сегодня самое главное — уметь заявить о себе. Истории о самоотверженной жене или матери, которые всегда были образцами самопожертвования и добродетели, теперь напоминают сказки для детей — образы крахмального благочестия привлекают только тех, кто не стремится к самоутверждению, а таких осталось немного. Всех остальных скорее привлекут программы укрепления чувства собственного достоинства и улучшения собственного имиджа. Если у кого-то имеются проблемы, то они обычно объясняются тем, что человек имеет «низкую самооценку». Когда я знакомлю студентов с психологией буддизма, я часто встречаюсь с недоверием и даже враждебностью, настолько сильно мы привязаны к нашим взглядам, — и все же реальное освобождение связано с выходом из замкнутого «я» и построением новых отношений с жизнью.

Поэтому то, что предлагает наша книга, отличается от подходов, предлагаемых другими направлениями психологии. Она исследует механизмы, с помощью которых мы создаем и укрепляем тюрьму нашего «я», ограничивающего нашу жизнь. Она ищет способы, с помощью которых мы получим возможность вырваться на свободу. Психология буддизма — это психология без «я».

Вопрос о «я» и «не-я» довольно сложен, и, как мы увидим, многие из ярлыков, которые мы используем в этом контексте, искажены нашим убеждением в том, что хорошо и что полезно. Какие-то из элементов личности, ограничивающих наше «я», мы не готовы признать, тем более — идентифицировать себя с ними. Аналогично существуют вещи, которые мы можем считать частью нашего «я», наподобие решительных действий или ясного осознания своих намерений, которые не обязательно являются частью защитной структуры. В последующих главах эти моменты станут яснее, и появятся некоторые точки соприкосновения между психологией «я» и «не-я». Но останутся также и различия. Они важны, поскольку Будда преподнес нам революционное учение, и эта революционность не должна быть потеряна, когда мы пытаемся приспособить учение к нашим привычным системам мышления.

Три яда: валентности привязанности

В ответе самудая мы формируем привязанности. Будда много говорил о схватывании и привязанности. Считается, что существует три модели схватывания. Традиционно их называют — «три яда». Это три валентности привязанности: жадность, ненависть и заблуждение (лобха, двеша и моха). И это те три способа, через которые мы ловимся, как на крючок.

Процесс «попадания на крючок» можно описать как возникновение энергии в человеке и ее почти немедленное приложение к объекту. При духкха возникают болезненные и тяжелые чувства. Энергия этих чувств преобразуется в страстное желание, или жажду, чего-то, что обеспечит спасение. Это — реакция самудая. «Что-то» — это объект, который мы жаждем. Термин «объект» используется здесь чисто техниче-

ки. Другими словами, мы могли бы сказать: «Меня к чему-то влечет», «Я хочу быть чем-то». Объект может быть чем-то реальным, но это может быть и что-то абстрактное, как идентичность. Попавший на крючок часто испытывает стремление или желание. Такой вид реакции — это ответ лобха, или жадность.

Противоположная реакция — это реакция ненависти, или двеша. Когда мы ненавидим или отвергаем что-либо, так же происходит процесс «попадания на крючок», как и в положительном приложении, лобха. Опять наши чувства оказываются пробужденными и отказываются спадать быстро. Достаточно вспомнить, как может неожиданный звонок по телефону лишить нас сна на всю ночь, заставив мучиться в размышлениях, чтобы признать, как мощно отрицательное приложение может занимать наше сознание. Способность реакции ненависти руководить умом не только отдельного человека, но и целой группы людей, становится пугающе очевидной, когда мы наблюдаем вражду, которая длится многие поколения.

Третий вид реакции, моха, переводится как «заблуждение», или «замешательство». Она может принимать форму двойственного отношения, рациональной реакции или явной глупости. Часто это — смешанная реакция, в которой присутствуют как реакции лобха, так и двеша. Возможно, с этим видом реакции иметь дело труднее всего, поскольку хаотичное чередование противоположных ответов создает видимость неустойчивости, в то время как жесткая привязка к объекту сохраняется неизменной. Когда присутствует двойственное отношение, мы оказываемся наименее способны отпустить свою привязанность. Всем нам встречались люди, завязшие в отношениях, которые они, как кажется, не способны ни уладить, ни разорвать. Один день они исполнены чувством любви к другому человеку; на следующий — мучаются негативным отношением и желанием уйти. Такие переменчивые эмоции бывает трудно понять, но одно здесь очевидно. Для разрешения таких ситуаций часто требуется длительное время, и люди, испытывающие такие двойственные чувства, могут оставаться в их ловушке на многие годы.

Все эти три валентности привязанности присущи нашему «я». Они — кирпичики, из которых построена наша тюрьма. Мы чувствуем реакции лобха, двеша или моха, потому что вложили себя в объект, на который так активно реагируем. Чем значительнее эта инвестиция, тем более сильной будет реакция. Те вещи, которые поддерживают нашу идентичность, вероятно, вызовут самые сильные реакции. Не удивительно, что я буду испытывать сильную привязанность к тем вещам, с которыми себя идентифицирую, и буду настоятельно отвергать те вещи, с которыми активно не идентифицируюсь. Таким способом наша самость становится более определенной и укрепляется.

ТЕОРИИ, ОБЪЯСНЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- три уровня бегства в учении самудая
- энергия привычки и пристрастия
- тюрьма собственного «я»
- освобождение через столкновение
- три яда

КРАТКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТЕОРИЙ, ОБСУЖДАЕМЫХ ДАЛЕЕ

- психология «не-я»
- виджняна: двойственный менталитет

Глава 3

Модели сознания и чувства

Наше «я» — это защита от неопределенности собственного существования, творцом которой мы являемся. Ежедневно оказываясь лицом к лицу с духкха, несчастьями, которые мы испытываем и которые есть неизбежная часть бытия, мы ищем способы защитить себя от естественных чувств, которые возникают у нас и грозят нас сокрушить. Способы, которыми мы пользуемся, чтобы избежать эти неизбежные переживания, описаны в учении Четырех благородных истин. Каждый из нас создает свои собственные модели бегства. Они подразделяются на три уровня: уровень потворства своим желаниям, уровень создания самости и уровень самораздражения.

Психология буддизма объясняет, как мы непрерывно воссоздаем свое «я», выбирая ту или иную модель реагирования. Она показывает, насколько эти модели являются самоукрепляющимися и самоподдерживающимися. Хотя мы обращаемся со своим «я», как будто оно является чем-то завершенным, на самом деле это слово описывает процесс, который не кончается никогда. Скорее, наше «я» — это собрание опытов, которое постоянно пополняется и реформируется. Подобно стае птиц или ряби на воде, оно обретает модели и формы, которые часто повторяются, оставляя впечатление сущности, но, в конечном счете, сущности не имеют. Психология буддизма пользуется понятием «я» для удобства и чтобы из-

бежать сложности языка, но мы должны быть начеку, чтобы не позволить словам овеществиться в нашем сознании. В своей первоизданной форме буддизм радикален в том, что он отрицает «я» как понятие, имеющее определенную конкретность.

Наше «я» защищает нас от переживания боли, но оно также ограничивает нашу способность реально жить и взаимодействовать с миром. Оно становится тем, что мы можем назвать внутренней тюрьмой. Глядя из этой замкнутой конструкции, мы видим узкую перспективу мира и много раз воспроизводим одно и то же уведящее от проблем поведение. Когда же мы действуем новым способом, мы удивляемся себе и даже бываем шокированы. «Это была не я!» — могли бы воскликнуть мы.

Учения буддизма нацелены на то, чтобы помочь нам вырваться из этого неестественного заключения, чтобы мы могли жить более свободной и полезной жизнью. Многие годы ученые-буддисты стремились постичь природу сознания и его склонность создавать тюрьму из собственного «я». За это время понимание, которого они достигли, существенно развилось. Созданные модели были детализированы и демонстрируют всю глубину наблюдения, достигнутую в процессе их создания. Некоторые из них связаны с процессом, другие — с поиском понимания природы сознания. В этой главе исследуются некоторые из существующих моделей сознания, разработанных ранее.

Природа сознания

Что такое сознание? Казалось бы, ответ на этот вопрос должен быть, поскольку мы собираемся исследовать, что есть наше сознание и что есть сознание других людей, однако вряд ли получится ответить на него определенно. Прежде чем продолжить чтение, подумайте немного над этим вопросом. Можно ли найти свое сознание? Можно ли узнать, что оно есть? Если да, то как? Если вы обнаруживаете что-то, что считаете своим сознанием, то как вы видите его?

Иногда мы ловим себя на том, что наблюдаем за собой. Действительно ли сознание способно выполнять функции

наблюдения и размышления одновременно? Возникает мысль. Я отмечаю ее. Затем я думаю. Затем я наблюдаю, как мое сознание размышляет. Затем я наблюдаю себя, следя за тем, как я размышляю. Мы можем бесконечно ходить по кругу в поисках наблюдателя, но всегда упускаем его. Продолжайте искать.

Возникает эмоция: возможно, это печаль из-за неспособности найти наблюдателя или, быть может, радость от открытия чего-то любопытного. Как мы узнаем, что это эмоция? Что такое печаль? Или радость? Потратьте несколько минут, задав себе эти вопросы. Как вы узнаете, что чувствуете эмоцию? Вероятно, вы обнаружите, что существует чувствительность тела. Возможно, вы найдете образы или слова. Исследуйте их. А теперь: как вам кажется, на что похоже любопытство? После того как вы некоторое время поразмышляли над этими вопросами, спросите себя: «Является ли любой из этих опытов сознанием?»

Представьте, что вы видите сон. Вы бежите по улице между высокими зданиями. Вы встречаете кого-то, кого знаете. Нарисуйте сцену сна. Потратьте время, сделав ее яркой. Получите ясные образы зданий. Посмотрите на человека. Что он делает? Как он одет? Когда вы вызвали в воображении эту сцену, спросите себя: «Где находятся эти образы? Они связаны с сознанием?»

Феноменологическое исследование

Феноменология — это западная философская школа, которая в прошлом столетии оказала заметное влияние на наш способ видения и исследования мира. Эта школа мышления была представлена во многих областях исследований, особенно тех, которые касались человеческих отношений. Сосредоточенная прежде всего на самом опыте восприятия, она попыталась выйти за пределы позитивизма, для которого исследование субъективного опыта было предпочтительнее изучения того, что является объективным и измеримым.

В психологии феноменология попыталась отказаться от традиционных моделей и сложившихся мнений относительно работы сознания и мыслительного процесса, имевших под

собой вековую историю, и достичь свежего восприятия процессов умственной деятельности. Она боролась со способами прямого исследования опыта, подобными тем, которые вам только что предлагалось испробовать. Затем она пыталась использовать описательные методы, чтобы достоверно представить то, что было обнаружено.

Мы можем провести параллель между этими поисками прямого опытного знания и понимания и тем же самым в пути буддизма. Эдмунд Гуссерль, отец феноменологии, в начале XX века определил свою цель как попытку выйти за рамки личного предпочтения, интерпретации и естественного отношения, являющихся совокупной основой предпочтений и норм, которые какая-либо группа считает общими, чтобы достичь прямого опыта исследования вещей «самих по себе». Эти поиски имеют много общего с попыткой буддизма выйти за пределы обусловленного сознания к состоянию просветления (мы вернемся к пониманию буддизмом понятия «создание условий» позже в этой главе). Поскольку мы пытаемся понять сознание, мы должны перейти к новому восприятию и рассмотреть различные модели в свете нашего прямого опыта.

Ясность и загрязнение

Когда мы смотрим на окружающий мир, мы редко видим вещи именно такими, какие они есть. В нашем представлении обычно присутствует элемент искажения. Мы можем видеть выборочно, обнаруживая, что наше внимание привлечено к некоторым вещам и игнорирует другие, или мы можем видеть что-то искаженно. Предметы находятся на пути прямого восприятия. Мы можем представить наше восприятие мира как взгляд через стекло, которое время от времени становится грязным. Давайте исследуем эту аналогию.

Возможно, это стекло — ветровое стекло автомобиля. Мы собираемся сесть за руль летним днем. Солнце сияет, и мы видим перед собой открытую дорогу. Ветровое стекло кажется чистым и прозрачным. Мы легко можем видеть через него и даже не замечаем, что оно есть. Когда мы выезжаем за

город, мы съезжаем с главной дороги и оказываемся на дороге проселочной. Она испорчена сельскохозяйственной техникой. На ней много грязи там, где прошли тракторы, и кусочки грязи попадают на ветровое стекло. Мы находим, что из-за пятен грязи видимость стала хуже. В этот момент мы можем попытаться очистить ветровое стекло стеклоочистителями. Однако лучше от этого не стало. Дворники размазали грязь по стеклу. Мы прыскаем воду на ветровое стекло из омывателя, но напрасно. В конце концов, истратив изрядное количество воды, нам удастся очистить ветровое стекло. Мы едем дальше, опять наслаждаясь окружающим видом.

День кончается, и солнце стремится к закату, когда мы поворачиваем домой. Теперь солнце — прямо перед нами. Внезапно все ветровое стекло отсвечивает, и на нем опять становятся видны следы грязи. А мы и не думали, что грязь осталась на стекле. И снова мы сражаемся с ней с помощью дворников, пытаюсь разглядеть, где мы едем.

Наше сознание очень похоже на такое ветровое стекло. Иногда оно кажется ясным и прозрачным, а иногда очернено абстрактными мыслями. Различные обстоятельства вызывают различные состояния сознания. Когда наше сознание кажется омраченным, мы можем попробовать очистить его, но иногда наше настойчивое стремление к покою, фактически, может только все ухудшить. Мы продолжаем неистово чистить, пробуя все самые последние виды терапии или методы, но ситуация становится еще более запутанной, чем когда-либо. В другое же время мы можем быть в состоянии внести в ситуацию достаточно понимания, чтобы получить более ясную перспективу.

Даже когда мы думаем, что справились с тем, что омрачало наше сознание, следы грязи, тем не менее, все еще могут оставаться. Так же как и вечернее солнце может выветить фрагменты остаточной грязи на ветровом стекле автомобиля, новые ситуации могут вновь пробудить старые неприятности в нашем сознании. Мы можем думать, что справились с жизненной проблемой до тех пор, пока не обнаружим ее вновь появившейся годы спустя в новых обстоятельствах.

Создание условий

Другой путь описания такого загрязнения или искажения сознания заключается в том, чтобы сказать, что наше сознание обусловлено. Концепция создания условий является фундаментальной для понимания психологии буддизма. Использование термина «создание условий» в буддизме отличается от принятого в западном мышлении. Его значение является здесь и более широким, и более простым. Все вещи возникают в зависимости от причин и условий. Это касается и нашего ментального состояния. Наше состояние сознания возникает в ответ на те условия, в которых сознание находится. Эти условия включают в себя многие факторы, начиная с окружения, в котором мы живем, и того, что мы делаем. То, на что мы обращаем внимание, влияет на наше сознание. Смещение центра нашего внимания изменяет состояние сознания.

Это можно наглядно продемонстрировать, проследив за тем, что происходит, когда мы просто отправляемся на прогулку за город или когда вновь посещаем то место, где когда-то пережили несчастье. Первая ситуация может оставить нас спокойными; вторая — может вызвать волнение. Разная окружающая среда будет соответствующе влиять на наши занятия. По этой причине психология буддизма особенно настаивает на необходимости работы с условиями. Мы возвратимся к этой теме подробнее во второй части книги.

Внимание может быть сосредоточено как на том, о чем мы могли бы думать как о внутренних объектах, так и на том, о чем мы могли бы думать как об объектах внешних. Таким способом наше сознание может быть обусловлено размышлением о ситуации в будущем. Мы могли бы, например, вызвать у себя большое волнение, думая о приближающемся экзамене. Точно так же мы можем думать о прошлом инциденте и чувствовать печаль, раскаяние, удовлетворение или страх.

Состояние нашего сознания также обусловлено тем, что мы делаем. Именно вещи, которые мы делаем, имеют самый сильный обуславливающий эффект. Процессы отвлечения и бегства, описанные в учении самудая, поскольку имеют место повторение действий, вполне вероятно будут иметь силь-

нейший обуславливающий эффект, воздействующий на сознание. Модели бегства станут бесконечными. Сами они также вызывают дуккху, которая в свою очередь ведет к дальнейшим повторениям действий. Таким образом, наши модели поведения имеют сильный обуславливающий эффект не только при создании возможностей для их собственного повторения, но и, более широко, при создании нашего общего ментального состояния.

Таким образом, обусловленное сознание — это сознание, которое несет в себе следы более ранних состояний и действий. Предыдущий опыт обеспечивает условия для существующего состояния сознания, так же как движение по грязной проселочной дороге обеспечивает условия для загрязнения ветрового стекла, а солнце и направление движения обеспечивают условия для того, чтобы оставшаяся грязь стала видна. Поскольку сознание обладает своего рода цепкостью, старые модели остаются, и тем самым в нем начинают преобладать определенные способы восприятия мира или выполнения действий. Это обеспечивает первую модель сознания.

Чувство — сознание: модель шести виджняна

Когда имеет место столкновение с вещами, это происходит через наши чувства. Будда много говорил о чувствах, и в самых ранних моделях сознания преобладают именно чувства. Чувства рассматриваются не как пассивные рецепторы, но как активные агенты в ментальных процессах, которые схватывают опыт. Санскритский термин, которым обычно описывают чувства, — это виджняна. Виджняна подразумевает активное намерение, сознание схватывания. Каждое чувство тем самым рассматривается как имеющее свое собственное сознание — как «сознание — восприятие».

Как было показано в прошлой главе, виджняна (vijñāna) — это термин, также предполагающий расщепление, и это слово можно разобрать на составные части. Санскрит связан с английским и русским языками благодаря их принадлежности к индоевропейской семье языков, так что мы можем увидеть некоторые аналогии между словами. Суффикс jña свя-

зан со словом, означающим «знать». Vi — имеет два возможных происхождения: либо «разделенный» (как в префиксе «bi»), либо «ви@дение» (как в слове «видео»). Любая из этих вероятностей говорит о том, что виджняна означает сознание, которое расщеплено. Это может относиться к сознанию наблюдателя. Когда вы экспериментировали с наблюдением за своим сознанием, вы наверняка заметили различие между наблюдателем, направляющим сознание, и активным человеком. Внутри этого раскола понимания — семена нашего «я». В слове «виджняна» есть значение собственного «я». Оно подразумевает его присутствие. Я наблюдаю сцену. В этом опыте существует разделение между мной и миром. Так что чувства не только имеют свое собственное сознание; они также отделяются от своих объектов. Орган чувств — например, глаз — схватывает свой объект — например, красивый закат. Но, действуя, он сам остается отдельным от этого опыта. Это — разделение между наблюдателем и наблюдаемым. Это создает опыт «я».

В психологии буддизма описывается шесть чувств. Это пять обычных чувств — зрение, слух, осязание, вкус и обоняние — плюс шестое чувство, называемое мано-виджняна. Это шестое чувство — глаз сознания, или сознание как орган восприятия. Практически, это — воображение. Мы сможем понять, почему мано-виджняна считается чувством, если подумаем феноменологически. В опыте размышления о сне, описанном ранее, вы, вероятно, «увидели» сцену перед собой. Вы воспринимали это, используя мано-виджняна. Это шестое чувство действует эмпирически, так же как любые другие чувства, воспринимая объекты, которые появляются перед ним.

Сознание, свободное от сущности

Чтобы понять, каким образом сознание может восприниматься как орган чувств, мы должны поставить себя в положение члена общества, в котором жил Будда. Это было общество, в котором люди имели понятие о мире и отношении к нему, сильно отличающиеся от тех, которые преобладают на Западе сегодня. Это был мир, населенный силами, которые современное общество не признает. Они были очень опытны,

например, чтобы путешествовать с помощью чудесного перемещения или общаться со сверхъестественными существами. Это было время пророческих знаков и магических влияний. В этом обществе такие опыты, как видения и сны, были признанными элементами повседневной жизни. Они бывали получаемы как дары и посещения (визитации).

Антропологи говорят, что в некоторых обществах и сегодня отношение людей к снам весьма отличается от того, что мы имеем в современном западном обществе. Убеждение в том, что посланник может явиться к человеку во время сна, принеся ему важные известия или мудрость, является весьма обычным. В таких обществах люди могут, проснувшись среди ночи, обнаружить фигуру, стоящую в ногах у кровати. Эта фигура может быть незнакомой или же быть известной спящему. Если она доставит сообщение, то получатель будет обращаться с ним весьма почтительно.

Хотя Будда проповедовал против веры в магию и ритуал, имеется много сведений о том, что он говорил с дева, или богами, и совершал таинственные магические путешествия. Эти истории иллюстрируют социальные нормы того общества. Люди тех дней жили в мире видений.

В таком мире многие события и процессы, которые теперь мы считаем находящимися внутри сознания, воспринимались как происходящие вне человека. Исследовав свой собственный опыт так, как было предложено выше, вы наверняка обнаружили, что вступить на этот путь переживания фактически не так уж трудно. Когда мы отодвигаем в сторону современную концепцию сознания и исследуем свой опыт непосредственно, он часто оказывается гораздо ближе к ранним моделям, чем к современным представлениям.

Мы можем поразмышлять об этом. Наш опыт сформирован нашими представлениями. На восприятие легко повлиять, и мы часто видим то, что ожидаем увидеть.

Давайте попробуем провести другой эксперимент.

Представьте себе давнего друга; возможно, кого-то, кого вы знали еще в детстве. Подумайте о встрече с этим человеком. Как он теперь выглядит? Где бы вы могли столкнуться с ним? Как он будет одет? Закройте глаза на несколько минут и позвольте образу сформироваться.

Теперь поразмышляйте о процессе. Когда вы думали о своем друге, вероятно, в сознании возникали разные сцены. Возможно, они были очень ясными или, напротив, были сформированы лишь частично. Вспомните процесс. Если необходимо, перечитайте последний параграф, чтобы напомнить себе.

Теперь спросите себя: как мое сознание выбирало образ? Действительно ли выбор был рациональным или образ всплыл из темноты? Ваше сознание постоянно было занято решением задачи или иногда внезапно отклонялось от темы? Вероятно, были моменты, когда возникали неуместные образы.

Когда вы наконец были удовлетворены полученным образом, где вы испытывали это? Ощущалось ли это внутри головы или вне ее? Где были вы по отношению к образу? Вы видели себя встречающим вашего друга или, иными словами, были ли вы частью сцены? Насколько велика была сцена? Был ли образ вашего друга больше или меньше, чем в натуральную величину?

Теперь спросите себя: почему этот человек пришел к вам? У него было сообщение для вас?

Вы можете обнаружить, что некоторые из ваших ответов окажутся удивительными. Весьма вероятно, например, что в вашем сознании возникнет множество сцен. Точнее, они, по всей видимости, как бы вспыхнули в вашем сознании. Вероятно, вы увидели своего друга так, как если бы он был перед вами, а не внутри вашей головы. Вероятно также, что, хотя вы и пытались направлять свое сознание, образы были непосредственны и несколько непослушны.

Во времена Будды осознание считали чем-то похожим на этот набросок опыта ментального процесса. Теперь мы имеем тенденцию думать о сознании, как о чем-то, имеющем свое содержание — воспоминания, подсознательные процессы, мысли и так далее. Люди во времена Будды так не думали. Опыты, которые, как мы теперь считаем, находятся внутри сознания, тогда воспринимались как внешние. Они приходили к человеку так, как могли бы прийти видения. О ментальных образах думали, как об образах, прибывающих извне и неподконтрольных человеку.

Сознание рассматривалось как орган чувств, воспринимающий широкий диапазон образов, мыслей и идей. Вам, возможно, тоже покажется, что ваш опыт воображения своего друга ближе к этой ранней модели, чем к более современному осмыслению. Если мы откажемся от моделей западной психологии, то нетрудно окажется смотреть на мир глазами этого более простого сознания. Протестируйте снова с образом вашего друга и почувствуйте, как изменяется восприятие, стоит вам только принять эту модель мышления.

Эта модель сознания представляет собой сознание, свободное от содержания. Тем самым предполагается, что сознание является просто ориентиром наших шести чувств и совершенно не имеет сущности. Опыт приходит и уходит, когда чувства взаимодействуют с различными предметами окружающей среды. Это взаимодействие следует образцам, потому что каждое из чувств обусловлено предыдущими опытами. Другими словами, каждое чувство имеет тенденцию притягиваться к вещам, к которым оно притягивалось в прошлом, и отталкиваться от вещей, которых оно ранее избегало. Это создает иллюзию непрерывности, но на самом деле — это процесс постоянного повторения или рекреации восстановления.

Значение модели шести виджнян

Проблема, которая возникает у современных людей при знакомстве с ранней моделью сознания, состоит в том, что эта модель затрудняет наш взгляд на нас самих. Как сознание может не иметь ментального содержания? Если я не имею никакого ментального содержания, то существую ли я вообще? Модель сознания шести виджнян не оставляет места для собственного «я». Согласно этой модели, все, что я чувствую — это посещение (визитация) или объект. Это — не я. Иллюзорная природа того, что мы считаем своим «я», становится более очевидной.

Будда говорил о многих методах, которые включали в себя наблюдение за ментальным процессом без того, чтобы идентифицироваться с ним. Есть много сутр, в которых Будда рассказывает о методах, состоящих из приема различных физических

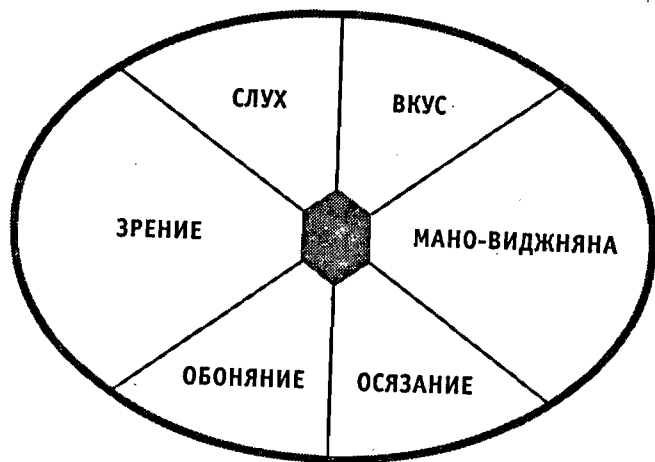


Рисунок 3.1 Карта сознания шести виджнян

В этой модели шесть чувств работают как внешне сосредоточенные, независимые виджняны. Они схватывают опыт, потому что каждое из них обусловлено. Эти чувства — зрение, слух, вкус, обоняние, осязание и мано-виджняна, глаз сознания (порядок, в котором они перечисляются, не существен). Само сознание — это просто точка, где встречаются эти опыты сознания. Оно не имеет длительного содержания. Модель шести виджнян была самой близкой к способу мышления людей во времена Будды. Она говорит, что весь ментальный опыт — своего рода «посещение» (визитация).

или ментальных элементов и отражения: «Это — не я, я — не это, это не я сам». Мы можем видеть разработку этого учения в Chachakka Sutta (MN 148). Эта сутра приписывает шести чувствам то, что называется их «шестью основами». Это:

- 1) орган чувств (глаз, ухо и т.д.);
- 2) его объекты (то, что видят, слышат и т.д.);
- 3) его сознание или функция (зрение, слух и т.д.);
- 4) его контакт (что соединяет орган, объект и сознание, т.е. точка наблюдения, слушания и т.д.);
- 5) его реакция (отклик на контакт);
- 6) его желание (в ответ на реакцию).

В зависимости от глаза и форм, возникает сознание глаза; встреча их троих — это контакт; с контактом как состоянием — это реакция; с реакцией как состоянием — это жажда (MN 148.9).

Эта сутра описывает процесс, с помощью которого органы чувств и их процессы создают условия для реагирования и возникновения привязанности. Другими словами, каждое чувство создает условия для того же самого процесса, как описано в Четырех благородных истинах. Процесс прикладывается к объекту, и так развивается жажда. Каждое чувство-сознание создает модели «я» путем своего контакта с объектами.

Современная психология имеет тенденцию делать нас интроспективными. Психология буддизма, наоборот, работает в противоположном направлении. На Западе мы увлечены нашими ментальными процессами и идентифицируем себя с ними. Нам трудно даже предположить, что мысли не являются частью нас самих. Буддистский подход, особенно связанный с моделью шести виджнян, имеет тенденцию быть направленным наружу. Главное не в том, «Кто я?», а в том, «Как я вижу мир?».

Более поздние модели сознания

Ранняя модель сознания, принятая в буддизме, описывает наш опыт восприятия; поскольку люди стремились понять другие аспекты своего ментального опыта в свете шести виджнян, проблема становилась все более разработанной. В частности, оказалось, что, используя эту модель, трудно объяснить процессы, связанные с непрерывностью опыта или памяти. Так что теория продолжала развиваться, по мере того как более поздние буддистские ученые и философы, особенно представители школы Йогакара в четвертом столетии нашей эры, стремились устранить их противоречие, наблюдая непосредственный опыт. Важными фигурами в этом процессе были Асанга и его сводный брат Васубандху.

Проблема, которая стояла перед этими теоретиками, заключалась в том, чтобы объяснить, каким образом достигается непрерывность сознания. Отсутствие длительного «я»

озадачивало и ударило по основам теории буддизма. В ранней модели сознание просто считали одним из шести чувств. Подобно пяти физическим чувствам, оно могло быть уловлено любым движущимся объектом и имело реальность, воплощенную в образе или мысли. Теоретики Йогакара стремились понять, как некоторые виды умственной деятельности можно перенести от одного момента к следующему. Как работает память? Остался ли человек тем же, каким был накануне? Существует ли непрерывность при переходе от одного дня к другому?

Пытаясь найти ответы на эти вопросы, Васубандху и Асанга реструктурировали буддистское понимание сознания, включив в него алая, или *alaya*-виджняна. Алая (*alaya*) — слово, означающее «запас» (это слово встречается в названии Гималаи (*Himalayas*), что означает «запас снега»). Как и слово в английском языке, оно может использоваться и в качестве глагола, и в качестве существительного. Оно может относиться к накопленным вещам или месту, где вещи хранятся. Первоначально такое значение, видимо, было использовано, чтобы указать на такое качество сознания, как цепкость запечатления. По мере того как образы и мысли проходят через сознание, эта цепкость позволяет ему запечатлеть своего рода остаточный образ. Первоначально идея о сознании, имеющем алая, по-прежнему не считала его вместительным. Смысл, скорее, был в том, что, по мере того как сознание воспринимает или переживает опыт вещей, последние так или иначе «прикрепляются» к нему. Однако позже накопление опыта стало объясняться более конкретным образом.

Хранение кармических следов

Термин «алая» начал использоваться для обозначения «запаса, склада», существующего в сознании человека. Алая стало местом, где накапливалось содержимое сознания, подобно кармическим следам, или биджа. Биджа (*bija*), что означает «семя», — это термин, который обозначал отпечаток, или след, того действия, которое совершил человек. Теория кармы гласит, что биджа остается в алая, пока не созреет. Это происходит, когда возникают специфические обстоятельства или условия, подобные тем условиям, в которых семя возник-

ло первоначально. Например, человек идет за покупками. Он находится в плохом настроении и невежливо разговаривает с продавцом. Этот человек может снова оказаться невежливым, когда опять пойдет за покупками.

Эта иллюстрация демонстрирует две возможные интерпретации алая. Семя можно считать хранящимся в сознании человека или же его можно считать хранящимся в торговом центре, ожидающем новой встречи с человеком. В конце концов, нет никакого свидетельства его пребывания в сознании человека в промежутке между посещениями торгового центра.

Когда возникают условия, воспринимающиеся как подобные тем, которые существовали тогда, когда что-то случилось, семя может созреть, и человек повторяет то же самое действие, которое он совершил в предыдущий раз. Снова поступая грубо, он вновь закладывает кармические семена грубости. Однако в тот миг, когда семя созревает, всегда есть момент выбора. Действие, которое в первый раз оставило кармический след, может быть повторено, при этом оно будет создавать новые семена; или его можно избежать, позволив этому семени быть «потраченным».

Согласно этой теории, будучи потраченным, конкретное семя исчерпывает себя и карма заканчивается. Повторение действия, однако, сеет новые семена, так что возникает постоянная модель. Даже покупка газеты в определенном магазине по пути на работу создает кармические семена: поэтому человек, вероятно, купит там газету и на следующий день, когда будет проходить мимо. Он будет чувствовать импульс, поскольку созрели кармические семена. В этот момент он может войти в магазин и купить газету или может решить не делать этого. В любом случае, кармические семена созреют, и теперь эти семена окажутся потраченными. Однако если он войдет в магазин, то возникнут новые кармические семена.

Процесс исчерпания кармы, однако, не столь прямолинейен, как это могло бы показаться. Хотя индивидуальные семена исчерпаны, тенденция к продолжению повторения определенных действий остается. Образ семян особенно уместен для понимания этого, поскольку, так же как один цветок производит много семян, каждое действие может рассматриваться как сеяние многих кармических следов. Теория кар-

мы говорит, что в каждом случае сеется много семян, а не только одно. По этой причине повторяющееся действие полностью расходует лишь некоторые семена, но другие все еще остаются. Таким образом, определенное семя может быть исчерпано, но другие останутся, точно так же как семена сорняков в саду. С одуванчика разлетается множество семян. Когда некоторые из них прорастут, они будут либо расти, либо погибнут, но больше не будут оставаться семенами. Другие семена не прорастут сразу же, но останутся в земле, чтобы прорасти в будущем. Каждый цветок одуванчика производит намного больше семян, чем прорастает за одну весну; поэтому, если не пропалывать сад, одуванчики постепенно заполнят его, но и после прополки еще в течение нескольких лет там будут продолжать в изобилии возникать сорняки.

Из этой аналогии можно сделать несколько выводов:

- Повторяющиеся действия умножают число кармических следов, которые несет человек, так как предыдущие семена никогда полностью не истрачиваются. Это означает, что количество кармического материала постепенно увеличивается, и привычка становится более закрепленной.
- Если действие отвергнуто, то, в конечном итоге, карма будет исчерпана. В этом процессе не содержится никакого укрепляющего элемента.
- Если человек, который имел долгую историю определенного проблематичного поведения, наподобие злоупотребления алкоголем, вновь вернется к прежней модели поведения, это немедленно приведет к сеянию намного большего количества семян. Ему станет намного тяжелее снова освободиться от привычки. Представьте себе, что одуванчику дали разрешение сеяться в огороде. Растения за один год могут дать столько семян, что их хватит на семь лет. Люди имеют склонность следовать старым моделям поведения, но это не безнадежно. Там, где модели поведения повторились большое количество раз, много биджа будет оставлено в алая. Это означает, что необходимо большое количество ограничений, чтобы избежать возобновления прежних моделей и таким образом гарантировать, что кармические следы будут истощены. Теория биджа говорит о

том, что у нас постоянно есть возможность сопротивляться прежним моделям. Кроме того, она предполагает, что, если мы поступаем так, мы уменьшаем вероятность повторения модели в следующий раз. Эта теория подчеркивает важность учения буддизма о неразвитии отрицательных состояний или поведения.

Иллюзия собственного «я»

Конкретизация концепции алая принесла с собой опасность (с точки зрения буддизма) веры в независимое «я». Поскольку считается, что ментальный опыт и ответ являются результатом алая, они все более и более овеществлялись и идентифицировались с: «Это — моя память, мое чувство, мой образ, моя идея». Фактически мысли, чувства, импульсы и образы, которые поднимаются из алая, должны пониматься более точно как преходящие образования, зависящие от специфических спусковых механизмов и соответствующих условий, обеспечивающих их появление. Они — плод созревания биджа и не свойственны целостному «я». Однако именно эти различия перестает видеть сознание, ищущее идентичности.

Мана, регулятор сознания

Представив концепцию алая, Асанга затем рассмотрел, как шесть чувств могли бы быть связаны с этим явлением. Некоторая ментальная деятельность явно связала чувства с хранилищем сознания. Асанга предложил восьмой элемент в структуре сознания. Он назвал этот элемент маны, или мана-на-виджняна. Как показывает последнее название, считается, что маны имеют некоторые из элементов, относящихся к органу восприятия. Это виджняна. Такова же была алая. И алая, и маны подвержены сознательной деятельности и подчинены силам схватывания и отвержения.

Маны понимались Асангой как регулятор сознания. Это имело два аспекта: преходящий процесс и то, что Асанга назвал «загрязненное мышление... соединенное с четырьмя страстями веры в индивидуальность, гордость, себялюбие и исходное невежество» (Асанга «Summary of the Great Vehicle»). Четыре страсти ман загрязненного мышления можно перевести как:

- atma drishti · самопредставление
- atma moha · самообольщение (то есть слепота к тому, что не соответствует образу «я»)
- atma mana · гордость
- atma sneha · себялюбие

Как мы можем видеть, все эти «загрязняющие аспекты» являются способами, через которые замутняется сам процесс мышления. Цель практики буддизма состояла в том, чтобы устранить эти аспекты ман, оставляя их более непосредственный аспект, который был связан с преходящим процессом. Этот аспект обеспечивал мудрость, которая видит все вещи равными. Другими словами, чтобы субъективность «я» не искажала вещи, лишая нас возможности видеть их в истинном свете.

Введение этих добавочных аспектов в модель сознания создавало весьма отличающееся от предыдущего осмысление ментального процесса. В то время как более ранняя модель состояла из виджнян шести чувств, которые «посещались» опытом, новая модель восьми виджнян предлагала сознание с ментальным содержанием. Мысли и эмоции начали рассматриваться намного более персонифицированно, а образцы поведения стали восприниматься как «мое действие». Введение концепций алая и мана обеспечило новый способ осмысления того, как возникает заблуждение относительно «я». Маны воспринимали «я», а алая было феноменом, который принимали за эго.

Маны нельзя путать с мано-виджняна. Более поздняя буддистская модель сознания включает в себя шестое чувство наряду с мана. Функции мано-виджняна, однако, были теперь несколько уменьшены, поскольку в поле зрения появилась алая. В более поздних моделях мано-виджняна, или воображение, является вторичным по отношению к другим чувствам. Оно считается опирающимся на них, так как полагается на материал, уже принесенный к пониманию другими чувствами благодаря их существованию. Мы не можем воображать что-нибудь, если ранее не видели чего-либо подобного. Это изменение отражает движение к взгляду на сознание, близкому к современному. Сознание теперь становится феноменом, обладающим непрерывностью и содержанием.

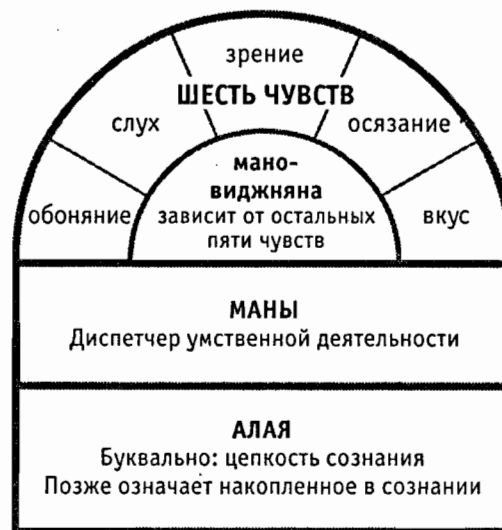


Рисунок 3.2 Карта сознания восьми виджнян
 Эта более поздняя карта сознания возникла в результате стремления людей понять непрерывность опыта.

Является ли это фактическим усовершенствованием — точно неизвестно. Асанга и Васубандху, которые ввели эту терминологию, кажется, не имели намерения развивать это таким образом. Сами они оставались по-прежнему близки к исходной концепции сознания, свободного от содержания.

Охрана дверей чувств

Давайте вернемся к шести чувствам. Чтобы понять, как психология буддизма осмысляет чувства, рассмотрим четыре термина, которые часто используются для их описания. Каждый из них помогает понять, как осмысляется буддизмом природа чувств. Это:

- двери чувств
- шесть неконтролируемых (шадаятана)
- виджняна
- читта

Двери чувств

Название «двери чувств» очень подходит к нашим органам чувств. Именно благодаря нашим чувствам мы имеем опыт общения с миром. Двери все пропускают. Будда многократно убеждал своих последователей, что следует охранять двери чувств. В текстах часто упоминается практика охраны дверей чувств как важное предварительное условие обучения сознания, которое мы называем медитацией, или самадхи. Эта практика все еще широко используется в обучении буддистов.

Можно поэкспериментировать с практикой охраны дверей чувств самостоятельно. Попробуйте посидеть в течение получаса в переполненном месте, например в кафе или на железнодорожной станции. Возьмите блокнот, в котором нарисуйте шесть колонок, по одной для каждого чувства. Пока вы сидите, сосредоточьтесь на наблюдении за тем, что привлекает ваше внимание. В блокнот в соответствующую колонку заносите пометки, когда заметите, что вас привлекли звуки (слух), или что-нибудь, что вы видите (зрение), или мысль (мано-виджняна) и так далее. Когда закончите, посмотрите на листок и определите, какое чувство преобладает. Отметьте также, как вы реагировали на каждый стимул. Преобладают ли какие-либо чувства? Ведет ли одно из чувств к процессу, который вовлекает другие чувства? Например, взгляд на человека может привести к ряду мыслей; или желание выпить кофе может последовать за вдыханием аромата кофе, поданного на соседний стол.

Шесть неконтролируемых

Когда мы начинаем замечать, как различные вещи привлекают внимание наших чувств, мы вдруг обнаруживаем, насколько чувства следуют по своему собственному направлению. Я могу хотеть сконцентрироваться на том, чтобы писать, но мои чувства могут уводить меня от этого. Они могут быть «пойманы» дождем за окном или запахом обеда с кухни. Эта своенравность чувств отражена в еще одном термине, используемом для их описания: шадаятана. Буквально это слово означает «шесть неконтролируемых». Когда мы занимаемся охраной дверей чувств, мы быстро обнаруживаем, что наши чувства действительно имеют собственное сознание.

Далекие от того, чтобы находиться под нашим контролем, чувства «ловятся» звуками за пределами комнаты или осязаниями нашего тела. Наше чувство сознания, мано-виджняна, как многие из нас знают благодаря опыту медитации, также ведет себя безудержным образом, убегая в различных потоках мыслей и вызывая образы из ниоткуда.

Виджняны

Чувства, которые мы уже обсудили, это виджняны. Они отрывают нас от мира при самой первой попытке ухватить его. Они также поддерживают сами себя. Используя наши чувства, мы связываемся с миром в соответствии с нашим личным интересом. Благодаря нашим чувствам, мы схватываем или отклоняем опыты в зависимости от того, увеличивают ли они или подрывают наше чувство идентичности и насколько соответствуют нашим личным предпочтениям. Мы также, опять благодаря нашим чувствам, воспринимаем вещи искаженным образом, поскольку прикладываем к ним наши собственные интерпретации. Наиболее важно тем не менее, что именно через наши чувства мы делим мир на части, относящиеся к «я» и «не-я», идентифицируясь с тем, что мы считаем своим «я», и воспринимая все остальное как отдельное и отличающееся от нас.

Читта

Наконец, чувства называют читта. «Читта» (chitta) — слово, которое может быть переведено как «сознание» или «сердце». Это слово несет в себе значение поиска или схватывания. Читта означает сознание, которое отправляется на поиски объекта. Оно стремится к этому. Каждое чувство — это читта, что подразумевает, что каждое чувство «имеет собственное сознание». Это очень напоминает идею о том, что чувства «неконтролируемы». Мы смотрим на окружающие нас предметы и вдруг иногда чувствуем, что наши глаза хотят смотреть на кого-то, кто выглядит немного странным, даже если мы говорим себе, что это невежливо или что так поступать не следует. Обратите внимание, как обостряется ваш слух, когда вы вдруг слышите, что ваше имя упоминается кем-то в другом конце помещения, даже если вы убеждены, что

подслушивать нехорошо. В обоих этих примерах можно видеть, как чувство ухватывает свой объект, а вы этот процесс не контролируете. Именно поэтому Будда велел людям быть бдительными при охране своих дверей чувств. Слово «чита», однако, не только описывает природу не поддающихся контролю чувств; оно также предполагает, что, когда они действуют в этой своенравной манере, присутствует намерение. Чувства не только убегают в своих собственных направлениях, — в этом состоит их предназначение.

Трехчастная природа чувств

Чувства часто описываются как состоящие из трех частей: способности, силы и объекта. Поскольку существует шесть чувств и каждое имеет три аспекта, это дает нам список из восемнадцати оснований чувств, или дхату чувств. Это — элементы, из которых на самом деле состоит сознание. Мы уже видели ссылку на эту идею в предыдущей цитате из *Chachakka Sutta* (MN 148). Именно в этой сутре перечисляется список из шести оснований для каждого чувства, что дает всего тридцать шесть оснований. Последние элементы в этот список, однако, часто не включаются. Таким образом, обычно говорят, что чувства имеют восемнадцать оснований: способность глаза — зрение, сила глаза — импульс видеть, а объект глаза — предмет, на который смотрят. Глаз и его функция в целом обусловлены, поэтому глаз имеет импульс, который заставляет его направлять себя на конкретные объекты, а не «просто видеть» мир. Благодаря этому импульсу работает процесс приложения или отвращения. Глаз привлекается к определенным объектам, потому что он видит их как «знаки» или, на санскрите, лакшаны. Он привлечен не к самому объекту, но к чему-то, на что этот объект указывает. В частности, нас привлекают, и мы испытываем привязанность к вещам, которые рассматриваем как знаки или индикаторы нашего «я». Именно поэтому звук вашего имени обладает столь мощным воздействием.

Итак, чувства считаются собранием функций, которые все работают с некоторой степенью независимости и настойчивости, чтобы вовлечь нас в состояние приложения. Импуль-

сы, которые ведут чувства, основаны на предыдущих действиях чувств, которые создали условия для них. Например, ухо, по всей видимости, настроено на опознание и проявление интереса к нашим собственным именам. Глаз настроен на улавливание тех людей, которых он находит сексуально привлекательными. Мы бываем очарованы вещами, которые дарят нам удовольствие и поддерживают наше ощущение индивидуальности. Мы обнаруживаем, что наши чувства притягиваются к вещам, которые функционируют подобным образом, даже когда наши намерения состоят в том, чтобы чувства были сосредоточены на чем-то другом. Водителя может отвлечь вызывающе одетый пешеход. Студентка, сидящая на экзамене, может обнаружить, что ее сознание поймано образами двусмысленной ситуации, имевшей место на вечеринке накануне вечером. Пациент, беспокоящийся о своем здоровье, может оказаться неспособным противостоять желанию подслушать беседу врача с другим пациентом, лежащим на соседней кровати. Несмотря на наши лучшие намерения, наши чувства бывают привлечены объектами, которые поддерживают или угрожают нашему сознанию индивидуальности.

Наши чувства втягивают нас в создание идентичности через выборочное приложение к определенным объектам мира. Это продолжается все время, и это является постоянным вызовом духовному практику. Если мы хотим остановить процесс создания «я», то мы должны оставаться бдительными, поскольку наше сознание постоянно пытается его воссоздать.

ТЕОРИИ, ОБЪЯСНЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- модель сознания — шесть виджнян
- модель сознания — восемь виджнян
- двери чувств
- восемнадцать дхату чувств

Глава 4

Рупа: видеть и не видеть

Восприятие — вопрос сложный. Нам может казаться, что мы видим мир таким, каков он есть, но на самом деле наш взгляд постоянно искажается под воздействием различных ментальных влияний. Наши чувства избирательны в своем способе реагировать на окружающий мир, и эта избирательность основана на прошлом опыте. Чувства притягивают наше внимание к тем объектам, которые уже стали привлекательными для нас. Наши чувства обусловлены.

Обусловленность создает желание контакта подобно магнитному притяжению — взгляд останавливается на объекте, предназначенном для глаз. Движение глаза обусловлено объектами, которые он видел раньше. Глаз ищет большее количество таких же объектов.

Лаура была журналисткой, пишущей о моде, но теперь стала монахиней. В этой новой идентичности у нее нет никаких причин интересоваться модой, и все же, когда она идет по улице, она постоянно обнаруживает, что ее внимание притягивает одежда в витринах. Так происходит, потому что в прошлом все внимание ее глаз было направлено на одежду. Эта привычка к схватыванию глазами была тесно связана с предыдущей формой ее идентичности и обслуживанием своего «я». Теперь, когда Лаура имеет новую идентичность, потребуется много времени, чтобы перепрограммировать старую привычку, но полностью она никогда не будет исчерпа-

на, хотя и может, в конечном счете, быть преобразована так, что будет соответствовать новой цели жизни.

В обычном сознании контакт вызывает схватывание, схватывание вызывает привязывание, а привязывание ведет к идентичности. Сама идентичность становится новым объектом, к которому прикрепляется мано-виджняна. Этот второй уровень схватывания укрепляет первый уровень, так как глаз притягивается к тем вещам, которые он расценивает как признак идентичности. Формирование «я» и энергия привычки вместе создают цикл, в котором один элемент является спусковым механизмом для другого.

Когда мы испытываем способность наших глаз быть таким образом пойманными, нам кажется, что глаза действительно действуют независимо. Кажется, что они пребывают вне контроля воли. Глаз рассматривается как сознание в своем собственном праве, или как являющийся читтой. В то же время мы можем рассматривать это явление как притягательность того или иного объекта, в данном случае одежды, для глаз. Некоторые объекты очаровывают нас и улавливают наше внимание. Это очарование — функция силы, которую они имеют для нас как лакшаны, или знаки, которые мы берем, чтобы поддержать собственную идентичность. Так что мы не можем отделить привлекательность, которую чувствует глаз, от притяжения, которое проявляет объект, на который направлен взгляд. Процесс притяжения к определенным объектам происходит на всех уровнях сознания. Сознание привязывается к объектам в зависимости от преобладающих в нем интересов и забот, и это может случаться благодаря какому-либо одному чувству или же всем чувствам сразу.

Корень всех вещей

В первой сутре Majjhima Nikaya, называемой Сутрой о корне всех вещей (Mularāṅgīya Sutta, MN 1), Будда дает учение, содержащее ключ к объяснению способа, с помощью которого мы обычно искажаем восприятие. Название сутры указывает на центральное положение этого учения. Сутра сосредоточена на том, как люди создают состояния авидья. Термин, обычно переводимый как «заблуждение» или «не-

вежество», авидья — это непросветленное состояние. Это состояние «невидения» или избегания. Эта сутра описывает, как мы создаем свое «я» и как ищем укрепления этого «я» через наше окружение. Если нам предстоит непосредственно столкнуться с миром, мы должны уменьшить это схватывание, имеющее целью укрепить наше «я», и увидеть вещи такими, какие они есть, свободными от искажения ментальной обусловленностью.

В этой сутре Будда берет ряд элементов и описывает способы, которыми люди на различных стадиях духовного пути приобщаются к ним. Он начинает с обычного, необученного человека:

Обычный человек, который не имеет никакого отношения к благородным, имеет низкую квалификацию и не обучен дхарме [буддистское учение]... становится восхищенным землей просто как землей. Став очарованным землей как землей, он воспринимает [себя] как землю, он воспринимает [себя] в земле, он воспринимает [себя] отдельно от земли, он воспринимает землю, как [его] землю, он находит удовольствие в земле. Почему это так? Потому что он полностью не понял это, говорю я (MN 1.3).

Здесь термин «земля» обозначает любой материальный объект. Сутра продолжается описанием подобного процесса по отношению к другим элементам, охватывая, таким образом, все объекты. В каждом случае Будда описывает, как обычный человек воспринимает себя как элемент, как находящегося в элементе, как находящегося отдельно от элемента, как владеющего элементом и находящего удовольствие в элементе. Затем Будда описывает подобный процесс, через который могут пройти более продвинутые практики. Здесь, однако, он указывает, что продвинутый практик учился не составлять представление о себе на основе выбора объектов внимания. Объекты воспринимаются непосредственно такими, какие они есть, а не как отражение сущности личного «я».

Обычно нам свойственно исказить объекты мира. Мы награждаем любой предмет своим собственным к нему отношением. Нам кажется, что мы вкладываем себя в объект, хотя

фактически процесс является круговым. Мы видим в объекте признаки, которые ведут нас к объяснению самих себя и от этого создают ощущение личного «я». Мы можем сказать, что объект является индикатором этого «я». Такой объект называется рупа.

В сутре о корне всех вещей первый описанный опыт — стать очарованным землей просто как землей. Так описывается первый контакт, который человек имеет с элементом. В этот момент человек становится очарованным. Он не просто видит элемент; он попадает под его власть. Став таким очарованным, человек немедленно создает ряд искажений. Слово, переведенное как «воспринимает» (*mannati*) и используемое во многих фразах в этом тексте, фактически означает искаженное мышление.

Личное отношение заражает видение человека и ведет к искаженному видению. Четыре формы восприятия представляют четыре пути, которыми человек может принимать объект в качестве «я»-индикатора, или лакшаны, загрязняющей его восприятие и создающей рупу. Они могут выглядеть следующим образом:

- он идентифицируется с чем-то
- он видит себя в этом
- он видит себя, отличающимся от этого (противоположным этому)
- он видит себя, обладающим этим

Это четыре способа, которыми человек перекрывает себе возможность видеть объект реально и начинает видеть его как рупу. Объект больше не существует сам по себе, а становится указателем на те или иные свойства «я». В этот момент человек переживает чувство удовольствия. Пробуждается жажда и возникает ощущение владения объектом. По мере разворачивания процесса, приверженность растет. Все четыре разновидности неправильного видения подразумевают привязанность или заикливание на объекте. Три из них — лобха, схватывающая привязанность, и одна — отвращение, или двеша. Привязанность лобха — это идентификация, ощущение своего подобия и обладание; реакция двеша создает «я» через отталкивание от того, что мы не хотели бы в себе видеть.

Эти виды привязанности связаны с формированием идентичности и работают на уровне, который западная психология назвала бы подсознательным. Утверждение о том, что человек находит удовольствие в объекте, обозначает сенсорное вовлечение, которое вырастает из идентификации. Когда мы чувствуем привязанность к чему-либо, мы можем осознавать, а можем и не осознавать, что эта привязанность основана на нашей идентификации себя с объектом. Будда учит, что процесс поиска объектов, которые поддерживают наше чувство самости, продолжается, потому что человек не понимает того, что происходит. Будучи неосведомленным о сущности природы привязанности, человек оказывается во власти этого процесса.

Избирательное и коллективное видение

Итак, представление, которое мы имеем о мире, окрашено нашим желанием видеть собственное «я» обозначенным или подтвержденным. Этот процесс работает на множестве уровней. Мы сами выбираем объекты, которым позволяем завладеть нашим вниманием. Как мы уже видели, здесь мы можем говорить о чувствах, ищущих определенные виды объектов. Также мы имеем объекты, притягивающие наше внимание. И в целом, людям свойственно интересоваться вещами, которые укрепляют их чувство идентичности.

Представьте мужчину и женщину, собирающихся купить себе новый дом. После того как они посмотрели пару домов, они начинают обсуждать то, что видели. Один из них говорит:

«Мне понравился тот дом с синими обоями в гостиной».

(Партнер никак не реагирует.)

«С теми милыми цветочными занавесками...»

(Все еще никакой реакции.)

«Ну, ты должен помнить, тот, где построена ниша для стиральной машины... второй дом, который мы смотрели...»

«А, ты имеешь в виду тот, где была отличная музыкальная система!»

Хотя это может выглядеть банально, но в таких беседах нет ничего удивительного. Люди видят и запоминают вещи, ко-

торые их интересуют, и этот интерес сосредоточен на вещах, которые они считают ключевыми для себя. Легко предположить, что первым говорящим была женщина, так как именно она обычно продумывает художественное оформление дома, шьет занавески и стирает. Обратите внимание, что память мужчины начинает подталкиваться упоминанием о построенной нише; но определяющей приметой для него стала музыкальная система. Во время осмотра каждый фиксировал черты, которые соответствуют его интересам и индивидуальности. То есть люди бывают очарованы теми вещами, которые они рассматривают как подтверждение собственной значимости или идентичности. Каждый партнер смотрит со своей собственной заранее определенной перспективой. Даже если они в итоге сходятся во мнениях о том, какой из домов лучше всего удовлетворит их как пару, критерии, на которых строится решение, могут быть весьма различными. Более того, они, вероятно, фактически видели два совершенно разных здания, хотя ходили по одному и тому же дому. Они были очарованы различными его чертами.

Обширный опыт многих пар может подтвердить существование интересной точки зрения на эту теорию. Процессы, характерные для деятельности сознания и глаз одного человека, могут быть присущи одновременно двум и более людям. Пары, и в том числе большие группы людей, могут развить в себе чувство разделяемой идентичности. Как и многие процессы, описанные в психологии буддизма, коллективный и индивидуальный процессы похожи как две капли воды. В случае с парой тюрьма индивидуального «я» может заключить в себе обоих людей, а не только лишь одного. Когда это происходит, пара начинает мыслить в таких понятиях, как: «Мы — те люди, кто...». Со временем создаются коллективные вкусы и сознание, которые превалируют над индивидуальностью каждого, привнесенной в партнерские отношения. Эта коллективная идентичность не обязательно изолирует от прочих других, но она тоже вводит в заблуждение. Она обладает большей силой, чем способен создать сам индивидуум, и создает в нем ощущение постоянства и надежности. Если мы — неделимая единица, нас не могут страшить ни смерть, ни разлука.

Разделенное восприятие внутри таких коллективных отношений обычно редко подвергается сомнению. Мы имеем склонность проверять наше восприятие действительности по восприятию других людей. Когда имеется разделяемая точка зрения, ответ, полученный от другого человека, просто подтверждает уже выработанную нашим «я» точку зрения. Подтверждающие слова другого человека таким образом становятся лакшаной. Когда этот феномен разделенного «я» возникает в больших группах, мы начинаем понимать, как создаются культурные предположения. Это — естественное отношение феноменологии.

Рупа: маркирование вещей

Попытка обозначить отношение к своему «я» загрязняет видение человеком объектов действительности. Но и когда мы называем какой-либо объект, выделяя его среди прочих, мы также проявляем свое «я». Выполняя это, мы создаем мощную рупу. Это происходит непрерывно, хотя мы сами о том и не догадываемся. Входя в комнату, мы в первую очередь видим «стулья», «столы», «ковры» и «людей», а уже потом — многообразие цветов и форм. Процесс маркировки объектов восприятия является настолько автоматическим и универсальным, что только в том случае, когда он нарушается, мы осознаем, что делаем это. Когда мы сталкиваемся с чем-то, что не можем назвать, мы испытываем беспокойство.

Представьте себе, что вы находитесь в своей комнате и вдруг боковым зрением улавливаете, как вам кажется, какое-то движение. Какая реакция возникнет у вас в сознании? Возможно, вы попытаетесь объяснить явление — может быть, это случайное отражение или движение, вызванное сквозняком? Возможно, вы попытаетесь отогнать от себя мысли об этом. Возможно, вы испугаетесь. Вне зависимости от конкретной реакции, в любом случае вы будете испытывать некоторый дискомфорт. Это элемент мира вне вашего контроля.

Присвоение названия — это форма обладания. Называя объект словом, мы тем самым его маркируем. Мы можем воспринимать этот процесс несколькими способами. Во-первых,

называя объект, мы выделяем его из его окружения. Мы видим «стул» отдельно от «комнаты» (в которой этот стул находится) или «подушку» (которая может находиться на стуле). Это — вариант того же избирательного видения, действие которого мы уже рассмотрели. Это опять проявляет себя наше «я», накладывая свой отпечаток на наше видение мира.

Во-вторых, название, которое мы хотим присвоить объекту, в нашем сознании имеет собственный набор ассоциаций, общий для людей одной с нами культуры. Возникнут разные значения и ассоциации, если я маркирую объект как «стул», «папин стул» или «виндзорский стул». С каждым из этих ярлыков в объект вкладываются тонкие различающиеся личные и культурные значения. Но более того: при маркировке объекта мы фактически перестаем видеть объект сам по себе. То, что мы видим — это наш образ объекта. Этот образ тесно связан с нашим чувством идентичности. Мы используем объект, чтобы подтвердить наше чувство идентичности, и объекты, которые нас окружают, подтверждают идентичность, которую другие будут видеть в нас. Таким образом, рупа — это персонафицированное проявление объекта. Это — объект как феномен, но уже не объект сам по себе.

Именование объектов — частный случай общего процесса наблюдения индикаторов личности, который происходит через восприятие. Это всеохватный процесс. В некоторых обществах именованию придавалось большое значение, там детям даже давались тайные имена, чтобы другие люди не могли иметь власти над ними, называя их. Когда мы словно именуем наш мир, мы структурируем его. Выбранные слова отражают нашу ментальность структуры. Она персональна и уникальна по своей сути. А также является проявлением наших заблуждений.

Исследование вашего индивидуального процесса — рупы

Попробуйте исследовать, как происходит ваш собственный процесс выделения предметов из окружающей среды и их наименования.

Представьте себе помещение, в которое вы можете легко войти, возможно, какую-нибудь комнату в вашем доме, но не ту, в которой вы в настоящий момент находитесь. Теперь

опишите эту комнату. Это может быть просто перечень предметов, находящихся в ней, которые вы вспомните. Постарайтесь сделать это быстро. Когда закончите, войдите в комнату и посмотрите вокруг. Отметьте то, что вы вспомнили, и то, что забыли. Отметьте, как вы описали предметы и какие слова использовали для их описания. Что это скажет вам о том, что вы видите, и о том, что вы не видите? Вызывает ли ваш выбор слов определенные ассоциации? Если бы вы прочитали такое описание, сделанное кем-то другим, то что бы вы узнали об этом человеке?

Теперь поразмышляйте о вашем опыте посещения комнаты после того, как было сделано ее описание. Как вы увидели предметы, выполнив упражнение и сделав свой процесс именованья более сознательным? Вы увидели новые предметы? Можно ли сказать, что предметы, которые вы перечислили, были в некоторых случаях индикаторами вашего личного «я»?

Когда вы выполняли это упражнение, вам могло бы казаться, что ваше описание является точным — вы просто перечисляли все то, что находится в комнате. Однако попробуйте предложить то же самое упражнение кому-либо еще и сравните результаты. Вы даже можете сами вообразить себя кем-нибудь другим — например, одним из ваших родителей или собственным ребенком. Войдите в комнату и представьте себе, как она может выглядеть в их глазах. Заметили вы разницу? Как и пара, о которой говорилось выше, вы можете быть весьма удивлены различиями во взглядах на одну и ту же комнату.

Иногда на занятиях в нашем центре, когда мы изучали эту тему, я предлагала группе студентов сделать описание комнаты, в которой мы только что пили кофе. Мне всегда было интересно, насколько будут отличаться сделанные описания и какие разные предметы заметят люди. Часто в описаниях указывались предметы, о которых я забыла, хотя эта комната находится в доме, где я живу. Это заставляет меня осознавать, сколько же всего вокруг я не вижу, потому что перестала на самом деле это замечать. Наше видение ограничено тем, что мы ожидаем увидеть, и каждый из нас многое исключает из поля зрения.

Рупа и дхарма

Объект, который маркирован в соответствии с тем, как мы только что описали, называется нама-рупа. Буквально, это означает «названный объект». Нама-рупа — это то, что я рассматриваю как индикатор чего-то еще, являющегося важным для моей идентичности; другими словами, это то, что я вижу искаженно и, в конечном итоге, пристрастно. Термин «нама-рупа», или рупа, может использоваться в качестве противоположного понятию «дхарма».

Дхарма — это «вещь сама по себе». Это — объект, воспринятый непосредственно, без личной оценки. Это — незагрязненная действительность. Слово «дхарма» также имеет значение «элемент психофизического мира». Это — основа. Это — то, чему мы можем доверять. Термин «дхарма» также используется для обозначения буддистских учений. Эти учения представляют собой то, с чем мы остаемся, когда снимаем слои своих заблуждений. Видение дхармы можно описать как просветленное видение. Это означает видеть не поддающуюся превращению в другое состояние действительность. В отрывке из Сутры о корне всех вещей в Majjhima Nikaya, цитировавшемся выше, первое утверждение, как считают, описывает видение дхармы. Оно описывает прямое восприятие. Человек воспринимает землю как землю. Все другие утверждения относятся к способам, в которых восприятие искажается под влиянием стремления создавать и удерживать самоопределение. Рупы создаются, когда сознание использует различные средства получения признаков личного «я» от элемента земли.

Формально, стать буддистом — значит принять три прибежища. Когда мы делаем это, мы говорим, что верим в три столпа буддизма: Будду как источник нашего вдохновения; Дхарму, которая является учением буддизма; и Сангхи — духовное сообщество. Принятие прибежища — важный акт, поскольку он означает отказ от личного «я».

Когда мы находим прибежище в Будде, мы подтверждаем, что учение, которое мы принимаем, имеет свой источник. Мы признаем, что ни одно из учений, которые мы получили в своей жизни, не исходит от нас самих. Ни одна

из наших мыслей не является оригинальной. Все, что мы узнаем, прибывает из источников, находящихся вне нас.

Когда мы находим прибежище в Сангхи, мы подтверждаем нашу связь с другими и нашу уверенность в том, что они окажут нам поддержку и духовное подкрепление. Здесь, еще раз, мы уступаем нашей привязанности к тому, чтобы быть отдельным «я», и нашему индивидуалистическому мышлению.

Когда мы находим прибежище в Дхарме, мы признаем учение буддизма. В частности, мы признаем, что это учение выявляет действительность. Тот факт, что одно и то же слово используется для обозначения как учения, так и действительности, дает нам указание на реальность учений буддизма. Будда хотел, чтобы его учения были проверены. Он велел своим последователям не принимать его слова на веру, а проверять их самостоятельно. Нас поощряют проверять надежность дхармы, сталкиваясь с ней. Позже мы обсудим важность ощущения нашей связи с материальным миром для достижения основательности. Когда я рассказываю о прибежищах, мне нравится наклоняться до земли и чувствовать основательность пола подо мной. Сам поклон — хорошая практика для отказа от личного «я». Когда мы низко кланяемся, мы можем опираться на землю и чувствовать прочный контакт с ней. Мы можем ощущать землю как дхарму. Она держит и поддерживает нас.

Бывают времена, когда принятие прибежища остается единственной надеждой получить опору, когда мы вдруг понимаем, что постоянство нашей жизни — это только иллюзия, которую мы создали для себя. Я вспоминаю одну из недавних ночей, когда я особенно ясно ощутила это. Эта ночь последовала за днем, когда мой муж уехал в ту часть Индии, где происходили террористические акты. Хотя он вряд ли подвергался непосредственной опасности, я ощущала некоторое беспокойство. Накануне днем мы много говорили о будущих планах и возможностях нашей совместной работы. И вдруг я поняла, насколько зыбки мои предположения относительно будущего и нелепа вера в предсказуемость событий. Когда я той ночью легла спать, в памяти всплыли различные моменты прошедшего дня. Мне

стало не по себе. Я вспомнила прощание в аэропорту. Что если это был последний раз, когда я видела своего мужа? Я вспомнила, как смотрела на него, когда он проходил таможенный контроль, весело беседуя с сотрудниками службы, пока те его досматривали. Я представила себе, как вспоминаю тот же самый образ в будущем, если вдруг больше никогда не увижу мужа живым. Смогла бы я запомнить этот образ навсегда? Каким мучительным стал бы казаться этот образ беззаботно улыбающегося мужа, повернувшегося к служащему, чтобы тот проверил его левую сторону своим металлоискателем!

Пока я лежала в постели, мысли, казалось, нарастали как снежный ком — так часто случается ночью — и я вдруг обнаружила, что во мне растет беспокойство, по мере того как я начала понимать, что фактически не могу рассчитывать на то, что хоть что-то в моей жизни может быть постоянным. Мы часто говорим о переменчивости судьбы, но тут во всей полноте ощутила реальность этого и поняла, что по-настоящему никогда не осознавала это. Как живет большинство из нас, и я жила так, как будто важные для меня люди и вещи являются постоянными в моей жизни. В этот момент почва, казалось, ушла у меня из-под ног. Я почувствовала, как меня охватили страх и неуверенность.

Это был момент, когда реальность прибежища поразила меня. Что бы ни случилось, нельзя отказываться от вдохновения. Так же нельзя отказываться от реальной действительности. Дхарма была вокруг меня, подо мной. Что бы ни случилось, будет земля, на которой можно стоять. Я смогла принять прибежище в этом столкновении.

Понимание того, что земля будет всегда, — необыкновенно важно. Это может стать источником огромной силы для тех, кто попал в трудную ситуацию. Это также может быть очень полезно тем, кто мучается беспокойством или находится в состоянии душевного смятения. Принятие прибежища в нашем столкновении с материальным миром помогает нам выбраться из замкнутого круга личного «я» и собственных заблуждений.

Рупы как духовно инвестированные объекты

Рупа — это объект, который обладает для нас притягательной силой. Она управляет вниманием одного или большего количества чувств. Феномен рупы чем-то сродни видению. Слово «рупа» также используется для обозначения священных объектов, которые имеют для нас духовное значение. Все эти значения указывают на то, что рупа — это не объект сам по себе, а скорее сила, связанная с объектом. Рупа отличается от самого объекта, который является дхармой. Таким образом, мы можем сказать, что сам объект содержит силу рупы. Дхарма содержит рупу.

Итак, рупы, о которых говорили ранее, имели в себе то, что мы считали признаком нашего «я». Видимый объект имеет значение, поскольку он отражает что-то существенное в нашем психологическом мире. Мы замечаем эти объекты и тем самым подтверждаем реальность собственного «я». Наша самоидентификация создала энергичную связь между объектом и нами.

Слово «рупа», однако, не всегда рассматривается как признак личного «я». Это слово также используется для описания священных образов, которые стоят в святилище. Фигура Будды называется рупой Будды. В этом случае сила рупы происходит от вклада (инвестиции), не являющегося персональным, как в тех рупах, которые мы до сих пор рассматривали. Здесь рупа указывает на возможность быть свободным от личного «я». Это — позитивная лакшана.

Статуя Будды в святилище представляет собой мощный духовный центр, к ней относятся с большим почтением и поклонением. Этот ответ на рупу, однако, не является свойством самого объекта. Для человека, не имеющего никаких религиозных ассоциаций, фигура — это просто статуя, и она может оцениваться по своим художественным достоинствам или просто игнорироваться. Сам по себе объект не имеет никакого специального статуса. Сила религиозной рупы происходит от символической функции, которую она выполняет. Она создается из коллективного процесса религиозного сообщества. Таким образом, она относительна, поскольку в данном случае инвестиция — это не персональная инвести-

ция опыта одного человека. Объект указывает на что-то, находящееся вне личного «я», и его функция — создать центр для отношений с другими людьми и предложить общий центр для религиозной практики.

Религиозная рупа существенна для всего религиозного сообщества и часто несет ассоциации и вклады многих поколений практиков. В то же время, чтобы она имела значение для отдельного практика, человек должен создать персональную связь с объектом. Это может происходить через постепенное создание ассоциаций или может быть создано путем намеренного использования некоторых методов. В этом смысле объект становится вместилищем веры человека. Он становится хранителем религиозного опыта и понимания. Мы можем сказать, что рупа становится вместилищем Дхармы.

Таким образом, между рупой и дхармой существуют циклические отношения. Практик приобретает религиозный опыт через обучение и практику, связанную с религиозным артефактом. Благодаря им между опытом и объектом создаются мощные ассоциации. Таким образом, объект становится рупой, давая направление духовному опыту практика. Этот объект может затем стать источником вдохновения для дальнейшей практики. Таким способом может быть создана практика, и рупа может помогать ее поддержанию.

Однако этот вид рупы не имеет указания на личное «я». Религиозный опыт является, или должен являться, опытом соединения с Другим. Конечно, для среднего духовного практика часто существует промежуточная стадия, в которой рупа Будды функционирует как лакшана, предлагая человеку идентичность буддиста. Сложность практики состоит в том, чтобы выйти за пределы этого «духовного материализма» (Трунгпа, 1973). Так что то, на что указывает Будда, является энергией того, что является Другим — или, как принято говорить, — «иной силой».

Опыт, с одной стороны, индивидуален, но во многих случаях коллективен. Он передается от одного человека другому через разделяемую ими практику и учение. Таким образом, рупу можно считать каналом передачи религиозного опыта, связью в цепочке практиков.

В нашем французском центре уединения залом медитации служит старый сарай. Когда мы впервые приехали в этот дом, сарай был разрушен, крыша протекала, и несколько деревьев росло на развалах битой черепицы, старой соломы и гниющих бревен. Нам потребовалось несколько лет, чтобы очистить участок, а затем мы попросили местного строителя сделать на здании новую крышу. Но зал все еще открыт природным стихиям. Большой арочный дверной проем выпускает солнце и дождь, а в полнолуние потрясающие столбы серебряного света падают на главное святилище. Пол по-прежнему является простая земля, плотно утрамбованная за годы использования и теперь покрытая незатейливыми циновками.

Мы практикуем в сарае уже пять или шесть лет. Большинство сеансов проводится летом, но иногда мы сидели там и зимой, завернувшись в одеяла, и случайные снежинки задевали внутрь, оседая на наших шерстяных шляпах.

Это место теперь весьма отличается от тех первоначальных руин. Когда я каждый год первый раз сажусь здесь во время летнего уединения, я ощущаю сильное чувство возвращения к своим духовным основам. Это напоминает возвращение домой. Опыт един для сознания и тела. Я вижу старые стены, шероховатые каменные святыни, рупы Будды, двор через дверной проем, и что-то во мне успокаивается. Я ощущаю тесный контакт с Дхармой.

Я думаю, большинству людей знакомо это переживание. У всех нас есть особые места, в которых особенно сильно ощущается связь с духовным измерением. И в то же время многое в такой связи зависит от нас самих. Ассоциации, которые придают месту силу для поддержания нашего духовного опыта, создаются с течением времени. Повторяемый опыт буддистской практики в нашем зале для медитаций создает условия для сознания и тела, чтобы они откликнулись, делая меня тихой и задумчивой, когда я снова вхожу в этот зал. Кроме этого, в этом зале много предметов, которые уже имеют духовное значение. Старые камни напоминают мне о поколениях земледельцев и животных, населявших эту землю, и о том круговороте жизни, в котором все повторяется. Земляной пол дает ощущение контакта с твердой землей, ко-

торая всех нас поддерживает. За годы, что я занимаюсь буддизмом, фигуры Будды и другие религиозные артефакты приобретают для меня все большее значение. Существует много слоев значения. Путем комбинации преднамеренных и случайных процессов они соединяются вместе, чтобы создать для практики нужную атмосферу. Эта атмосфера благоухает ассоциациями, язык которых близок и знаком многим людям.

Разделяемые ассоциации — это часть общей культуры и часть бытия человека. Самые глубокие уровни ассоциаций универсальны. Как говорится в классификации архетипов Карла Юнга, некоторые образы имеют значения, которые включены в человеческую душу на фундаментальном и универсальном уровне. По этим причинам, хотя рупы и создаются из наших отношений с ними, мы можем испытывать силу образов рупы уже при первом столкновении с ними.

Некоторые объекты, которые описываются как рупы, в этом случае не содержат ничего относящегося к «я». Образы Будды, священные изображения и предметы религиозной одежды — все они способны увести нас за пределы озабоченности личным «я», создавая более сильную связь с Другим. Они действуют как противоядие от «я».

Другие вклады в рупы

Некоторые предметы поддерживают наше «я» другим способом, напоминая нам о людях, имеющих значение в нашей жизни. Они могут иметь для нас особенную ценность. Например, такой силой могут обладать семейные реликвии.

Я всегда ношу три кольца. Одно из них — это мое обручальное кольцо, а два других принадлежали моей бабушке. Это ее венчальное и обручальное кольца. Моя бабушка была женщиной энергичной и обладала сильным характером. Она любила людей и общение и была активным участником многих дел. Об одном она сожалела — что по молодости связала себя обязательствами с суфражистками. Кроме того, она была замечательной бабушкой, у нее всегда была наготове интересная история или шутка, когда мы вместе готовили еду на ее большой кухне. Нося ее кольца, я ношу с собой воспоминания о ней, хотя она умерла несколько лет назад. Кольца,

которые мы носим, поддерживают нашу связь с любимыми людьми. Венчальные кольца, обручальные кольца, даже вдовьи кольца приняты во многих культурах. Они символизируют отношения, значимые для нас. Когда я смотрю на кольца моей бабушки, они напоминают мне ее саму и отношения, которые нас связывали.

Символика, содержащаяся в рупе, связанной с любимыми людьми, имеет множество элементов. Имеется в ней и элемент признака «я». Он подразумевает, что это именно моя бабушка. Кольцо связано с моим прошлым, моими воспоминаниями и моими ассоциациями. Однако это также и ее кольцо. Оно имело для нее особое значение. Оно представляло ее помолвку с моим дедушкой сразу после Первой мировой войны. Это было время, когда жизнь была драгоценна и полна надежд. Я помню, как она показала мне подушку, которую сделала в те годы. Она наполнила ее обрезками армейской формы моего дедушки. Внутри она спрятала коробочку со всеми его армейскими пуговицами и запиской со словами надежды на то, что больше не будет такой войны, как та, которую они только что пережили.

Когда я смотрю на ее кольца, старомодные и довольно массивные, я думаю о взаимоотношениях этих людей. Возможно, роль жены школьного учителя в деревне в 1920-е годы не соответствовала ее жизненным ожиданиям и тяготила ее. Глядя на кольца, я чувствую себя ближе к ней и представляю себе ее жизнь, хотя многого из нее не знаю. Я могу представить свою бабушку рядом с собой, представить ее дом, вообразить, что я нахожусь в кухне рядом с ней, пекущей булочки. Развивая мое ощущение ее жизни, я могу начать прорываться через жесткость своей собственной.

Таким образом, предметы могут помочь нам исследовать мир «я», но они могут также вывести нас и за его пределы. Они могут быть материальным напоминанием о другом человеке и всем том хорошем, что было с ним связано. Буддисты, равно как и последователи других вероисповеданий, могут носить на себе какой-то предмет, который выступает как напоминание о личном духовном обязательстве. Поступая так, мы помогаем себе оставаться в контакте с нашим учением и хранить в памяти Будду.

Использование рупы для достижения благоприятного душевного состояния

Существуют и другие способы положительного использования предметов в данном случае для того, чтобы помочь нам освободиться от закрепленных привычных моделей и навязчивого поведения. Они также могут поддержать людей, попавших в беду. Таким образом, мы не должны думать, что с вкладом в рупу обязательно следует покончить. В Главе 1 мы видели, как музыка и танец курдов привнесли покой и подарили ощущение общности во время ужасной трагедии. Танцы и традиционная одежда — это рупы, которые поддерживают чувство домашнего очага в чужой и часто недружелюбной стране. Для людей, отрезанных от дома и семьи, таких как, например, беженцы, такие предметы являются болезненными, но в то же время драгоценными напоминаниями. Они могут помочь пережить и осознать то, что было потеряно.

Такие объекты могут использоваться, чтобы вызвать положительное состояние сознания. Когда мы преднамеренно создаем объект, который может таким путем стать рупой, мы называем его якорем. Он ставит на якорь положительные чувства и может использоваться, чтобы снова вызвать их. Методы создания таких якорей будут обсуждаться в последующих главах. Мы видели, как это происходит в религиозной практике, но подобный процесс может использоваться и в мирской жизни. Люди естественно используют объекты таким образом. Многие носят предметы, которые имеют личное значение или сентиментальную ценность, чтобы эти предметы придавали им чувство уверенности или поддерживали их. Это может быть фотография в бумажнике или украшение, или какой-нибудь маленький подарок, который ребенок тайком положил вам в сумку. В стрессовой ситуации вероятность поступить так увеличивается. Солдаты идут в бой, положив в карманы любовные письма или памятные вещицы, взятые из дома.

Относящаяся к объекту работа

Общение с предметами способно вызывать определенные душевные состояния. Важная область теории психологии буддизма базируется на этом факте. Она называется теорией

отношения объекта. (Здесь важно обратить внимание на то, что эта теория совершенно отличается от западной теории отношений объекта.) Теория отношения объекта гласит, что сознание обусловлено его объектом. Здесь объектом может быть физический объект, а также идея, образ, сцена, ощущение — то есть то, чему мы уделяем внимание, или что является объектом нашего внимания. Это означает, что наше душевное состояние изменяется в зависимости от того, на что мы обращаем внимание.

Если я буду думать об экзамене, который предстоит мне на следующей неделе, мое душевное состояние будет весьма отличаться от того, в котором бы я находилась, если бы думала о свидании, предстоящем этим вечером. Когда мы делаем объект более ярким, это увеличивает силу его влияния на душевное состояние. Если вместо того чтобы думать об экзамене, я представлю себе экзаменационную аудиторию... где я буду сидеть, расположение столов, преподавателя, сидящего за столом, ручку, которой я буду писать... когда детали станут более четкими, есть вероятность, что мое ответное чувство усилится.

Поскольку душевное состояние настолько сильно зависит от объекта внимания, выбор объекта, на который мы обращаем внимание, оказывается очень важным. До некоторой степени это дает нам возможность выбора душевного состояния, которое мы испытываем. Изучение наших собственных объектов, на которые мы обычно обращаем внимание, обеспечивает один из способов, с помощью которого мы можем улучшить наше душевное состояние. Сказать кому-то, глубоко несчастному, чтобы он «подумал о чем-нибудь хорошем», может показаться очень простым, однако, как правило, тот, кто страдает от депрессии, переносит свое внимание на негативные объекты.

Конечно, выход не только в том, чтобы согласиться изменить модель поведения, но этот способ довольно действен. Когда человек меняет объект внимания, постепенно могут начать преобладать все более и более положительные мысли. Это имеет значение, если мы находимся в депрессии. Не всегда полезно бесконечно говорить о своих проблемах. Это особенно важно, если такой разговор начинает приобретать чер-

ты маниакальности или человек намеренно старается подтвердить правильность своего чрезмерно негативного взгляда на мир. Будет намного полезнее перевести беседу на предметы, вызывающие положительные ассоциации, или заняться каким-нибудь практическим делом.

Наше «я» как рупа

Сознание и рупа зеркально отражают друг друга. В восприятии объекта отражается наш менталитет, который, в свою очередь, определяет облик рупы. Поскольку человек волен выбирать, чему уделять внимание, он имеет возможность влиять на процесс создания условий. Процесс может быть положительным или отрицательным по результату влияния на наше состояние сознания.

Концепция рупы объясняет способ, которым мы используем мир объектов, чтобы создавать и поддерживать личное «я». В то же время она демонстрирует, что «я», которое мы создаем, не является полностью независимым. Это связано с нашим опытом познания того, что является Другим. Некоторые объекты имеют значение, хотя они и не являются нашим «я» и, соответственно, не обладают ценностью в этом смысле. В то же время их значимость вносит вклад в наше чувство идентичности. Некоторые объекты из этого ряда, например религиозные объекты, представляют собой коллективные или универсальные ценности. Но даже и они могут способствовать укреплению нашей самости, если мы не будем бдительными. Если мы используем нашу духовную практику, чтобы просто считаться буддистом или христианином, или кем-либо еще, мы опять же всего лишь создаем определенные черты нашей индивидуальности. На самом деле такие рупы важны, потому что они оказывают нам помощь при обращении к миру вне нашего личного «я». Другие объекты, которые станут рупой, слишком непосредственно напоминают нам о нашем «я», и всегда существует опасность, что, уделяя им слишком много внимания, мы усиливаем его крепость.

Существует еще один дальнейший шаг в этом процессе. Наше «я» само по себе — исключительно мощный объект.

Когда мы думаем о нем, даже осознавая всю его иллюзорность, оно все равно оказывается воспринятым маном-виджняной, глазом сознания. «Я» становится рупой. Это образ «я». «Я» как рупа само проявит обуславливающий эффект для души. Когда человек начинает думать об образе своего «я» либо положительном, либо отрицательном, этот образ влияет на его ментальные структуры, делая их более жесткими. По этой причине любая психологическая работа, которая сосредоточена на личном «я» как объекте внимания, может быть контрпродуктивной, увеличивая крепость тюрьмы «я» и заключая человека в ее ловушку. Выздоровление может обеспечить обращение человека к углубленному приобщению к реальному Другому, в противоположность погруженности в мир рупы, чтобы перестать смотреть на вещи как на индикаторы личного «я».

ТЕОРИИ, ОБЪЯСНЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- лакшаны
- формирование рупы
- вклад в рупы личного «я» и других моментов
- четыре формы осмысления эго
- теория отношения объекта
- рупы и дхармы

Глава 5

Скандхи: процесс избежания

Душевные состояния возникают в соответствии с тем, на что наше сознание обращает внимание. Можно сказать, что сознание обусловлено своим объектом. В предыдущей главе мы рассмотрели, как субъективный опыт влияет на восприятие, в результате чего объект рассматривается в качестве индикатора или признака (лакшана) личного «я». Он становится рупой. Мы также видели, что этот процесс циклический. Объекты обладают силой обуславливать сознание; и мы воспринимаем объекты в соответствии с нашим предыдущим опытом. Мы также видели, как этот процесс поддерживает впечатление прочного «я» и как это в свою очередь создает цикл второго уровня, когда «я» становится мощной рупой само по себе.

В этой главе будет исследоваться следующее измерение процесса, при котором восприятие обуславливает сознание. Мы рассмотрим еще одно центральное учение буддизма — о пяти совокупностях схватывания, или о скандхах. Будда давал учение о пяти скандхах много раз. Он снова и снова предписывал своим ученикам отказаться от пяти скандх. Мы можем интерпретировать это как приказ остановить процесс, с помощью которого создается самость.

Итак, что же такое скандхи? На санскрите это — рупа, ведана, самджна, санскара и виджняна. Они обычно переводятся как форма, чувства, восприятие, кармические (ментальные)

формирования и сознание — но, как мы увидим далее, этот перевод не является абсолютно точным и не может в этом смысле быть полезным для нашего понимания этого учения. Скандхи представляют собой пять элементов, составляющих личность, которые часто называют как простой перечень компонентов. Однако такой способ их рассмотрения не является эффективным в достижении понимания. В интерпретации, которую я хочу здесь представить, эти элементы рассматриваются как стадии одного процесса. Того самого, благодаря которому восстанавливается и поддерживается наше личное «я».

Зависимое происхождение: процесс — природа буддистского учения

Все темы, которые мы уже исследовали и которые будем исследовать в этой книге, — это вариации одной-единственной темы. Эта тема — то, что Будда глубоко понял и что составило суть его просветления. Это зависимое происхождение. Тем самым оно выступает как наиболее фундаментальное учение психологии буддизма.

Если говорить коротко, теория зависимого происхождения гласит, что все ментальные события являются следствиями определенных условий. Это не значит, что условия определяют события. Это просто означает: для того чтобы произошел какой-то конкретный случай, должны иметь место известные условия.

Будда обычно излагал свои учения в терминах процесса. Учение зависимого происхождения — это тоже учение о процессе. Все вещи зависят от причин и условий. Одно опирается на другое. Свершение одного события создает вероятность, что случится следующее. Изменяя причины, мы изменяем возможности. Это учение является фундаментальным для буддизма и в своей общей форме подкрепляет все другие учения.

Четыре благородных истины также могут интерпретироваться как учение о процессе. Духкха ведет к самудая, которая в свою очередь ведет к ниродхе, ведущей затем к марге. Несчастье ведет к возникновению чувств, которые должны сдерживаться; этот процесс направляет человека на духовный путь. Это учение подчеркивает выбор между отвлечением и

духовным продвижением, выбор пути — либо бегство от действительности, либо активное участие в жизни. Один создает наше «я», другой помогает от него отрешиться.

Сутра Mahahatthipadopama, номер 28 в Majjhima Nikaya, использует образ следа слона, чтобы показать, как следы всех других животных могут разместиться в контуре следа слона, так все учения буддизма могут разместиться в рамках учения Четырех благородных истин. Учение дается Шарипутрой, одним из основных учеников Будды. Шарипутра помещает учение о скандхах в рамки этой структуры.

Теперь говорится Благословенным: «Тот, кто видит зависимое происхождение, видит дхарму; тот, кто видит дхарму, видит зависимое происхождение». И эти пять совокупностей, на которые воздействует привычка, возникают также зависимо. Желание, цепляние, личная привязанность и удерживание [чанда, алая, ануная и айджхосана] основаны на этих пяти совокупностях [скандхах], находящихся под воздействием привычки, это духкха самудая. Удаление желания и жажды, отказ от желания и жажды этих пяти совокупностей, на которые воздействует привычка, является сдерживанием [ниродха] духкха (Majjhima Nikaya 28.28).

В этом отрывке можно увидеть множество важных моментов.

Прежде всего, важнейшее значение придается теории зависимого происхождения. Это связано с учением о привязанности и инвестиции в личное «я». В начале этой сутры Шарипутра показывает, что вовсе не сами переживания создают проблемы, но приписывание им признака «я». Эта инвестиция создает привязанность, которая возникает благодаря контакту между чувствами и их объектами. Когда глаз что-то видит, он создает «обладание» этим. Шарипутра объясняет, что все эти элементы, однако, зависимо порождены и также иллюзорны. Наш глаз привязывается к предметам только потому, что был обусловлен поступать таким образом.

Шарипутра затем говорит, что процесс привязанности, представленный скандхами, является источником страдания и что чанда (желание, импульс, чувственное желание), алая (собственность или цепляние), ануная (привязанность к людям) и айджхосана (удерживание или привязанность к вещам) возни-

кают в зависимости от процесса скандхи. Он говорит, что необходимо сдерживать желание и жажду в этом процессе. Другими словами, мы должны вносить меньше личного. (Интересно, кстати, в свете обсуждения в Главе 3 заметить, что слово «алая» здесь используется просто для обозначения собственности.)

Скандхи

Учение о скандхах — это анализ процессов создания личного «я» в терминах цикла из пяти стадий.

Рупа

Первая из скандх — это рупа. Термин «рупа» традиционно переводится как «форма», он также часто используется для обозначения тела человека; но, как мы уже видели, слово «рупа», оказывается, на самом деле относится к вещам, которые имеют власть над нами благодаря тому, что мы рассматриваем их как указание на что-то, что важно для нас. Самое важное для нас — это образ нашего «я». Когда Будда советует отказаться от рупы, он имеет в виду, что мы должны прекратить рассматривать все как указание на наше «я».

Американский психолог и теоретик Карл Роджерс разработал концепцию структуры референции. Структура референции — это индивидуализированное восприятие человека, которое сформировано всем предыдущим опытом данного конкретного человека. Это способ, которым отдельный человек видит мир. Роджерс считал весьма существенным умением для психоаналитика способность войти в структуру референции клиента через сочувственное выслушивание и ответ. Таким образом Роджерс полагал возможным для практика выйти за пределы собственной структуры референции и принять структуру референции другого человека. Он, однако, также считал, что это не слишком полезно для самого психоаналитика, и не советовал давать рекомендации клиентам отказываться от своей собственной структуры референции.

Буддистский взгляд предлагает другой подход. В то время как определенный уровень сочувствия необходим для понимания точки зрения другого человека и установления доверительных отношений, ответ, исходящий изнутри структуры

референции другого человека, укрепляет того в иллюзии, что воспринимающееся им как реальное на самом деле является реальным. Это вносит вклад в поддержание иллюзии самостоятельного «я». Только сталкиваясь с другими людьми и замечая разницу, мы начинаем сомневаться в правильности своих взглядов и можем как-то их изменить. Надо перестать наделять объекты собственным, исходящим из нашего «я», содержанием. Будда всегда определенно говорил об этом. Он советовал людям отказаться от скандх и тем самым не считать свое видение мира единственно верным.

Рупа воспринимается через чувства, и охрана дверей чувств — одно из средств понять собственные предубеждения, ведущие к искаженному взгляду на вещи. Будда дал яркое описание опасностей, возникающих, если оставить двери чувств без охраны. В сутре «Большой беседы о пастухе» (Mahagopalaka Sutta, MN 33) он уподобляет чувства открытым ранам, которые должны быть защищены, чтобы в них не попали вредные вещества.

Рассматривая рупу глазом, бхикшу хватается за ее признаки и особенности. Если он оставит способность глаза защищенной, злые вредные состояния жадности и горя могут вторгнуться в него, [так что] он занимается ограничением, он охраняет способность глаза, он предпринимает ограничение способности глаза (Majjhima Nikaya 33.20).

Далее сутра показывает, как каждая из других способностей наших чувств также должна охраняться.

Ведана

Вторая из скандх — это ведана. Ведана часто переводится как «чувства», но это понятие слишком обширно. Более удачный перевод — «реакция», хотя и он имеет более широкое значение, чем первоначальное, вложенное Буддой. Ведана имеет только три возможных формы — привлекательность, отвращение и замешательство. Эти три возможности такие же, как и три возможности, предлагаемые в учении о Трех ядах, или отрицательных первичных реакциях (о нем говорилось в Главе 2).

Ведана — мгновенная реакция. Она является результатом сенсорного контакта. Это немедленная, интуитивная реакция. Мы можем рассматривать это как реакцию, сходную с

реакцией амебы, когда она наталкивается на объект. Представьте себе движение амебы, сталкивающейся с объектами в ее мире. Когда она наталкивается на что-то, она реагирует либо положительно, либо отрицательно. Если это пища, то амеба поглощает ее. Если это нечто неприятное или опасное, то она отодвигается назад. Мы не слишком-то отличаемся от амебы. Мы видим что-то, и если мы начеку, то сразу же реагируем. Мы испытываем что-то (рупа) с помощью своих органов чувств. Этот опыт вызывает немедленную реакцию, которая, кажется, охватывает нас почти мгновенно. Мы либо хотим объект, либо отталкиваем его. Мы видим что-то, и через мгновение мы реагируем, схватывая или отскакивая, или же мы ошущаем смущение и растерянность.

«Vedana» буквально означает «узнавание». Древние индийские тексты называются «Веды», и это означает «знание». Ведана — чувство распознавания: «Я знаю, что это означает». Мы судим вещи согласно тому, как мы представляем их себе в качестве индикаторов нашего «я». Возникающее чувство (самудая) является мощным и интуитивным. Все, что мы считаем угрожающим нашему «я», заставляет нас беспокоиться. Будда описывает это как лихорадку. То же самое верно и для вещей, которые льстят нашей самости.

Ведана следует за рупой. Фактически это подразумевает привязывание чувств к объекту. Сутра о Правильном взгляде (Sammaditthi Sutta, MN 9), подобно сутре Mahahatthipadopama, это учение, данное Шарипутрой, которое описывает подробности опыта веданы. В ней описано, как ведана проистекает из опыта шести чувств:

Существует шесть классов веданы: ведана, рожденная контактом глаз; ведана, рожденная контактом уха; ведана, рожденная контактом носа; ведана, рожденная контактом языка; ведана, рожденная контактом тела; ведана, рожденная контактом сознания. С возникновением контакта возникает ведана. С ограничением контакта возникает ограничение чувств. Путь, ведущий к ограничению веданы, — это только благородный Восьмеричный путь (MN 9.42).

Этот конкретный отрывок интересен с точки зрения нашего общего понимания того способа, которым различные учения

буддизма согласуются друг с другом, потому что это показывает, как ведана проистекает из контактов органов чувств. Это, по всей видимости, подтверждает тот факт, что интерпретация процесса скандх является правильной. Это также создает мост между данным учением и учением Двенадцати связей зависимого происхождения (подробно обсуждаемым далее в Главе 10). Как мы увидим, термин «контакт» (спарша) возникает в последнем учении, где он представлен как обеспечивающий условия для веданы. Дальнейшее свидетельство того, что все главные учения буддизма могут быть приняты для описания одного и того же феномена, заключается в ссылке здесь на ниродха (в данном случае переводится как «ограничение»), что соединяет данный отрывок с учением Четырех благородных истин.

Преобразование веданы. Если мы хотим как-то изменить наши привычки и освободиться от однообразных способов реагирования, тогда жизненно важным для нас может стать преобразование веданы. Поскольку ведана мгновенна, может быть очень трудно остановиться, прежде чем мы среагируем. А часто эта немедленная реакция является чрезвычайно разрушительной. Если я встречаю уродо-инвалида и, несмотря на свое намерение быть дружелюбным, реагирую с отвращением, то я могу причинить ему большой вред. Если кто-то сообщит мне о своей причастности к злодеяниям, совершенным в военное время, а я спонтанно отреагирую на это чувством неодобрения, то это чувство будет видно по моему лицу, и у человека пропадет желание доверять мне.

Проявление реакции чувств не всегда вредно: если мы действительно собираемся общаться с другими людьми, мы должны быть способны реагировать спонтанно — но реактивность, описываемая термином ведана, основана на личном интересе и может не соответствовать реальной ситуации. Ею особенно трудно управлять, потому что она, как правило, невербальна и предшествует обдуманной реакции. Однако по этой же причине данная реакция дает другим четкую информацию о наших намерениях по отношению к ним. Люди доверяют тому, что видят, и, хотя они могут не осознавать это, впечатление о надежности человека формируется именно благодаря наблюдению за его непосредственной реакцией.

В ситуациях, где чувства особенно сильны, преодоление реакции веданы может быть особенно важным. Мой друг работает в корпусе миротворцев. Он разрешал многие конфликтные ситуации по всему миру. Когда он общается с людьми, он слышит множество ужасных историй. Он слышит об убийствах и увечьях, разлученных семьях, о ненависти, поразившей целые поколения. Он общается с людьми с обеих конфликтующих сторон и часто сводит их лицом к лицу в надежде получить договоренность через предоставление возможности общения. В процессе таких деликатных дискуссий было невозможно отгородиться от страданий тех, кого он слушал. Часто он испытывал возмущение или переживал отказ. Но всегда для него было важно не показать своей неуместной в этот момент реакции. Если требуется быть беспристрастным, чтобы достичь примирения, он должен быть способен оставаться нейтральным, но сострадательным. Чтобы достичь этого, требуется глубокое соучастие в делах других и отказ от личных оценок. По мере того как его реакция веданы будет уменьшаться, ему будет легче участвовать в делах и быть свидетелем событий, не осуждая людей.

Реакции веданы происходят на уровне тела. Ее часто называют «реакцией кишечника». Мы можем научиться замечать ее, если прислушаемся, как реагирует наше тело в любой момент времени. Шэрон попросила меня помочь в преодолении вспышек раздражения, которые случались с ней на работе. На деловых встречах она несколько раз теряла контроль над собой и боялась, что в результате этого может потерять работу. Я попросила ее вновь проиграть ситуацию в своем сознании, начиная с момента начала встречи, во время которой произошла последняя вспышка, и заметить, как реагировал ее организм, когда она вспыхнула. Она описала свой офис; кипу бумаг на столе, которые она должна была взять на эту встречу; ее мысли перед тем, как она вошла в комнату. Мы прошли вместе весь путь, сцену за сценой. Она представила себе начало встречи и свое чувство нарастающего беспокойства. Затем она обратила внимание на то, что, когда она подумала о конкретном говорящем человеке, у нее возникла сильная реакция организма. Ранее она этого не осознавала. В прошлом она испытывала раздражение при общении с этим

человеком. Отметив эту реакцию, мы получили возможность неоднократно проиграть всю сцену в воображении. Во-первых, этот процесс позволил Шэрон увидеть, что она имела специфические ожидания и предположения относительно этого человека. Она приписывала ему качества, которых на самом деле могло и не быть. При этом она создавала рупу. Во-вторых, Шэрон смогла заметить, что ее реакция началась с физических ощущений, появившихся намного раньше, чем она фактически вышла из себя. Найдя причину, она смогла остановить процесс и вернуть себе самообладание. Таким способом она справилась с раздражительностью, которая угрожала положить конец ее карьере.

Наблюдая за веданой, можно заметить, как мы с позиции личного «я» обращаемся с предметами, которые на самом деле могут иметь с ним мало общего. Мы можем также видеть, что сама ведана — это только реакция наподобие «коленного рефлекса». Будда учил своих последователей замечать ведану и реагировать на нее, думая, что «эта ведана не моя, это — не я, это не я сам». Наблюдение за процессом, аналогично, позволяет нам отделяться от него и тем самым отказываться от идентификации с ним. Это в свою очередь позволяет нам видеть более широкую перспективу, не утопая в деталях. Такое наблюдение — часть понимания, которое мы приносим во время обучения. Шарипутра говорит, что способ избежать мощных реакций веданы состоит в том, чтобы следовать дорогой учения.

Самджна

Третий элемент в процессе скандх — это самджна. Слово «samjña» состоит из двух частей: «sam» означает «с», а «jña» означает «знать». Это тот же корень, что мы видели в слове «vijñāna», с той же самой приставкой как в слове «samudāya». Слово «самджна» означает знание, которое приходит с чем-то. Другими словами, реакция самджна происходит в тот момент, когда у нас возникают ассоциации после того, как мы что-то испытали. Следуя за немедленной реакцией веданы, в наше сознание входят ассоциации и образы. Самджна возникает тогда, когда мы действительно становимся втянутыми в процесс. Начальная интуитивная реакция ведет нас к готовым моделям ответа, которые являются достаточно силь-

ными, чтобы заставить нас утратить понимание процесса. Нас затягивает целый комплекс ассоциаций и образов, и мы начинаем действовать способами, которые отвечают старым моделям поведения.

Если ведана — это немедленная, локальная, инстинктивная реакция, то самджна — это постепенная, более разнообразная реакция. Фактически, самджна является своего рода состоянием транса. Мы испытываем что-то, что пробуждает реакцию, и на основе этого мы скатываемся к модели ответа, основанной на прошлых состояниях. Мы движемся на автопилоте. Это может соответствовать, а может и не соответствовать реальной ситуации, в которой мы находимся. Нас несут наши ассоциации и ожидания, сопровождающие их. Мы уже настроены на привычную модель поведения.

Салли посещает занятия для взрослых. Руководитель группы — высокая женщина, которая выглядит довольно уверенной. Салли никогда не встречалась с ней прежде, но сразу же почувствовала неприязнь. В перерыве, когда все пьют кофе, руководитель группы проходит мимо Салли, чтобы поговорить с другой женщиной из группы. Салли ощущает себя очень расстроенной, как будто с ней обошлись пренебрежительно. Позже на занятии, когда участников просят поделиться своими идеями, Салли чувствует, что не способна ничего придумать.

Когда Салли впоследствии думает об этом, она понимает, что ее реакция на данную ситуацию, вероятно, не была разумной. У нее нет никаких свидетельств того, что руководитель занятий пренебрежительно обошлась с ней, и никаких оснований для чувства неприязни. Она понимает, что чувствует себя подавленной и поэтому испытывает неуверенность. Но все эти чувства не объясняются реальной ситуацией. Салли пробует осмыслить свой опыт.

Салли понимает, что отработала модель реакции, которая в большей степени связана со старыми привычками, чем с настоящей ситуацией. Возник образ преподавателя, который учил ее, когда ей было восемь лет. Та женщина была очень строга с классом, и Салли боялась ее. Она боролась со своим страхом, пытаясь стать в классе незаметной. Преподавательница была высокой блондинкой с короткой стрижкой, очень похожей на сегодняшнюю руководительницу занятий.

Теперь Салли понимает, что попала на крючок старой модели ответа. Когда она впервые увидела женщину, в ней всколыхнулись все прежние чувства. Она ощутила неприязнь, хотя знала, что для этого нет никакой причины. Однако ей хотелось получить внимание женщины, и это оставило ее открытой, чтобы почувствовать себя отвергнутой во время перерыва на кофе. Мы можем видеть, что эта немедленная отрицательная реакция имела место на уровне веданы. Это была инстинктивная реакция. После этого она перенесла это чувство на всю ситуацию. Ее неспособность ответить оказалась связанной с переживанием недостатка внимания.

Реакция Салли во время перерыва на кофе кажется неуместной и несоответствующей действительности. Она не знала, почему она действовала именно таким образом. Только позже она смогла вспомнить школьный класс и строгую преподавательницу. Хотя эти воспоминания не присутствовали явно в сознании Салли, однако привычные модели поведения были ими, в некотором смысле, запрограммированы. Они вынудили Салли действовать теми способами, которыми она действовала давно, еще в школьные годы.

Салли фактически вошла в состояние умеренного транса. Она видела вещи и реагировала на них, словно находилась в другой действительности. Это не является чем-то необычным: все мы проводим большую часть своей жизни в таком вот легком трансе. Согласно буддизму, это состояние, в котором обычные люди пребывают большую часть времени. Самджна — это зачарованность. Мы видим не реальный мир, а только то, что относится к нашему «я». Многие действия выполняются нами бессознательно, и наше видение искажено. Мы оказываемся во власти заблуждения.

Санскара

Салли не смогла принять участие в общем обсуждении, хотя обычно это не составляло для нее трудности. Но тут ее уверенность в себе куда-то исчезла, и она предпочла промолчать. Она была очень озадачена и долго не могла заснуть той ночью. Весь вечер она размышляла, много раз возвращаясь к тому, что случилось, пытаясь понять, почему же она реагировала именно таким образом. Эти мысли разрастались, и она

уже с ужасом думала о том, как в следующий раз она войдет в класс. Такое размышление — это четвертая стадия процесса скандхи. Эта стадия называется санскара.

«Санскара» часто переводится как «умственные формирования». С точки зрения этимологии слово «samskara» состоит из сочетания слов, означающих «с» и «делать». Происхождение второй части слова аналогично происхождению слова «карма», что означает «действие». Тогда санскара — это то, что возникает при действии. Это — следы действия, ментальные структуры, являющиеся результатом того, что мы сделали. Это — модели энергии привычки, или поведенческие следы, которые впоследствии сами себя развивают. Тем самым слово «санскара» имеет два значения. Во-первых, оно подразумевает образование следа или «хвоста». Во-вторых, подразумевает развитие таких следов.

Образ санскары как следа очень нагляден. Некоторые следы — это глубокие колеи. Если ехать по дороге с глубокими колеями, то очень трудно удерживать машину так, чтобы колеса не попадали в колею. Даже если вы захотите ехать по земле вне колеи, чтобы не увязнуть в грязи, скопившейся на ее дне, колеса вашего автомобиля, кажется, будут сами собой съезжать в ямы. Некоторые санскары настолько глубоки, что мы повторяем эти модели поведения снова и снова.

Другие следы — полустертые и почти не заметные на поверхности. Попадания в них можно избежать, но они никогда не исчезают полностью. Когда я была моложе, я училась на археолога. Нас восхищали фотоснимки, сделанные с самолета в разное время года. На них мы видели множество отметин и линий, некоторые из которых пересекали границы современных полей под странными углами. Эти метки урожая, как их называли, проявлялись при определенных условиях. Некоторые открывались, когда поле было выжжено и высушено летом, другие становились видны из-за различного роста зерновых культур. Это были следы старых тропинок и фундаментов зданий, часто относящихся к римским или доисторическим временам. Я не могу забыть зрелище одной римской крепости, полностью проявленной благодаря тонкому слою снега, который обосновался на земле в мелких выбоинах, обычно невидимых для глаза. Немногие люди понимают, какая история на-

ходится совсем не глубоко под землей и сколько следов осталось от прошлых поколений, живших там же, где мы сейчас.

Точно так же как старая тропа становится заметной летом, когда поле высушено солнцем, очень старые модели привычных реакций время от времени проявляются в стрессовой ситуации. Будда много раз советовал своим ученикам уходить от санскар, но чтобы сделать это, мы прежде всего должны отойти от тех из них, которые довлеют над нами. Теория санскар гласит, что, как только след был положен, он навсегда остается, обеспечивая возможность повторения. Таким образом, мы, чтобы уйти от санскары, должны найти новые варианты реакции, чтобы расширить свой «репертуар» моделей поведения. Кроме того, буддистское учение предлагает нам работать над тем, чтобы создавать положительные санскары, или кушалы. Если мы не можем полностью отказаться от санскары, мы должны стремиться создавать и повторять модели положительного поведения.

Термин «санскара» имеет также значение быстрого увеличения. Как только модель поведения повторяется, создание санскары включает процесс, в котором материал следа действия умножается. Это происходит потому, что человек неоднократно репетирует действие в своем сознании. Салли приходила домой и в течение нескольких часов проигрывала в сознании сцену с руководителем занятий. Когда она поступает таким образом, она много раз повторяет действие в воображении. Она вспоминает, что она делала, пытаясь найти способ преодолеть тяжелое ощущение. Мы можем обдумывать события дня путем интенсивного размышления или с помощью того, что на Западе называли бы подсознательной озабоченностью, — во сне. Этот процесс называют «ночным кипением» в Сутре Муравейник (анализ этой сутры есть в Главе 7). Таким образом, действия, которые имеют сильную эмоциональную окраску, дают и более сильный эффект при создании санскары, поскольку, испытывая сильные эмоции в отношении чего-либо, мы становимся очень озабоченными этим и много раз воспроизводим ситуацию в своем сознании.

Санскары близко связаны с концепцией кармы. Мы уже видели, что кармические биджи, или семена, прикрепляются к нашей алае и созревают, когда возникают соответствующи-

шие обстоятельства, обеспечивая тем самым вероятность того, что модель действия будет повторена. Опыт, пережитый Салли при встрече с руководителем занятий, обеспечил обстоятельства, при которых семена, заложенные в ее предыдущих опытах, созрели. Они подтолкнули ее действовать тем же образом, что и раньше, закладывая тем самым семена для следующего раза, когда опять возникнет подобная ситуация. Кармическая модель предлагает похожее объяснение тому, что предлагается в соответствии с теорией сансары. Теория сансары гласит, что Салли следовала старым поведенческим следам, увеличивая их глубину. И теория кармы, и теория сансары говорят, если Салли сможет разобраться в том, что случилось, и решится выступить на занятиях группы, она создаст будущую возможность для другого поведения.

Сансары создаются действием, но это не подразумевает, что мысли не подчиняются энергии привычки. Мысль имеет измерение действия. Размышление или представление какого-то поступка оказывает не столь мощный эффект на создание сансары, как фактическое выполнение того, о чем думаешь, но мысль действительно имеет эффект создания условий. Наше сознание и тело нераздельны, и когда мы размышляем, мы часто воображаем действие. Это приводит к реакции организма, поскольку мышцы отвечают на воображаемый сценарий. Если мы представляем себе, что бежим, мышцы наших ног напрягаются; если мы представляем себе, что кричим, напрягаются наши челюсти, и так далее. Таким образом, эмоциональное воздействие воображаемой ситуации тоже оставляет свой след в нашей сансаре.

Психология буддизма сфокусирована на действии. Все, что мы делаем, создает условия для будущих действий. Это может быть выступление на публике, как в случае с Салли. Решись она на него — значит, была бы создана новая сансара, или посеяны новые семена. Причем Салли необязательно должна чувствовать себя при этом комфортно; главное — сам факт того, что она действовала по-другому, и он создал бы новые сансары. Действия определяют сознание. Эти теории, таким образом, предлагают поведенческий подход. Говоря словами из известной книги Сьюзен Джеффер, нам необходимо «почувствовать страх и все равно сделать это».

Если мы хотим изменить свое поведение, для начала нам следует понаблюдать за собой. То же самое верно, если мы пытаемся помочь другим. Никто не научится быть доброжелательным, если будет продолжать демонстрировать озлобленность. Не научится быть счастливым, непрерывно говоря о своих неприятностях. И не научится быть здоровым, если будет жить только своими болезнями и трудностями. Нам бывает трудно сдерживать негативные чувства, но за это приходится платить свою цену. Всегда остается поведенческий след, который мы создали своими действиями.

Положительные поведенческие модели также могут создаваться через диалог. В разговоре с другими людьми мы можем научиться лучше слушать и развить чувство сострадания. Если человек не просто размышляет о своей проблеме с алкоголем, но заранее подбирает слова, которые он использует для того, чтобы сказать «нет» в следующий раз, когда ему предложат выпить, вероятность, что он будет способен отказаться от спиртного, будет гораздо выше.

Виджняна

И последняя скандха — это виджняна. Мы уже встречались с этим термином в предыдущих главах. «Виджняна» обычно переводится просто как «сознание», но, как мы уже видели, это на самом деле менталитет, рассматривающий все через свою самость. Это — результат процесса скандхи. Скандхи — это стадии в процессе, которым создается и поддерживается ограниченность личного «я». На каждой стадии восприятие пронизывается личными планами, создающими искажение. Преобладает заблуждение. Виджняна — это обычное сознание, которое делит мир на тот, что «во мне», и на «все остальное». Это — сознание, которое ищет подтверждение существования «я». Это — сознание, которое помещает личное «я» в центр истории жизни и остальное рассматривает относительно себя.

Таким образом, процесс скандхи — это цикл. Если мы привыкли рассматривать все, что нас окружает, применительно к личному «я», мы тем самым дополняем и укрепляем структуру, делая образ «я» окончательным и неизменным.

Говоря проще, психология буддизма предлагает следующую модель: то, что мы чувствуем, определяет то, как мы реагируем.

То, как мы реагируем, определяет вид ментальных структур, которые мы имеем. Ментальные структуры, которые мы имеем, в свою очередь определяют наше отношение к жизни. А отношение к жизни определяет то, что мы чувствуем. Это как спираль, которая постоянно себя укрепляет. Каждый из нас непрерывно ищет подтверждения того, что он — именно тот человек, которым он по собственному представлению является. Мы будем стараться избегать ситуаций, нарушающих этот процесс, или давать им иное толкование, и все это будет иметь следствием дальнейшее укрепление личного «я». Однако не стоит забывать, что этот процесс по своему происхождению защитный. Он действует, чтобы ограничить наш потенциал, отрезать возможности для новых действий и связать нашу энергию для обслуживания структуры личного «я».

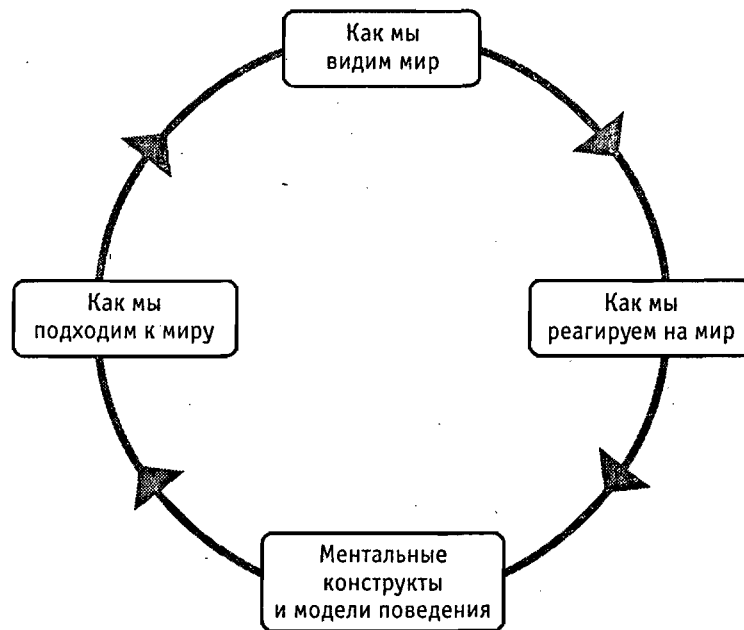


Рисунок 5.1 Основной процесс скандхи

Этот процесс основан на том, как мы относимся к миру. В самом простом варианте мы можем свести его к модели из четырех стадий.

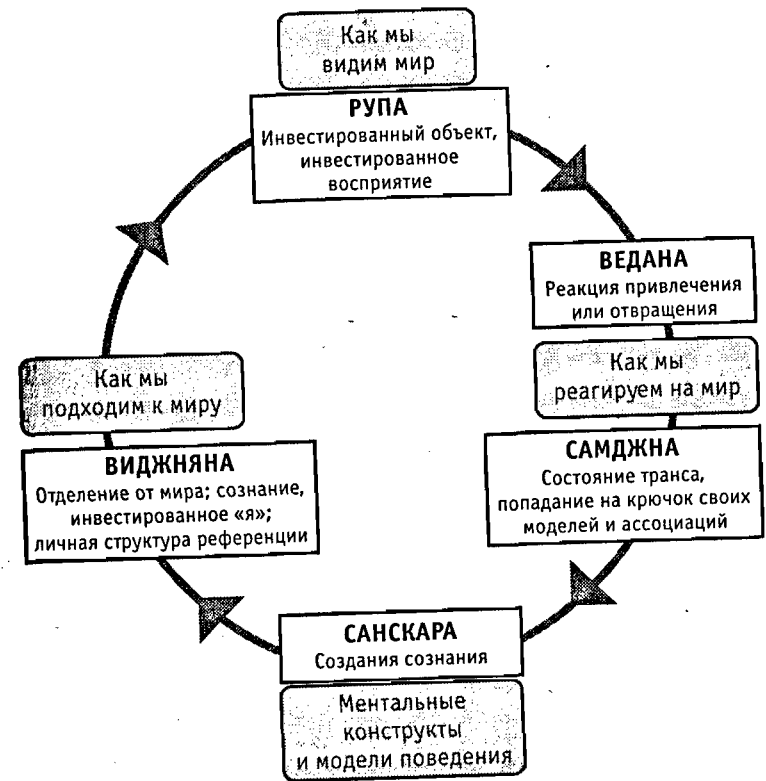


Рисунок 5.2 Процесс скандхи, представленный как цикл. Эта модель описывает реакцию на окружающий мир.

ТЕОРИИ, ОБЪЯСНЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- цикл скандх
- рупа
- ведана
- самджна
- санскара
- виджняна

Глава 6

Вне скандх

Учение о скандхах дает модель циклического процесса, в результате которого создается и поддерживается замкнутое «я». В нем пять стадий, отражающих процесс создания и формирования энергии привычки. Процесс скандхи работает в большом и малом масштабе. Скандхи создают накопление образов поведения, способов думать и предположений, которые сужают нашу жизнь и не позволяют нам реально воспринимать окружающий мир. Будда учил своих последователей отказываться от них. Однако, чтобы поступить так, необходимо выйти из колеи обусловленных размышлений и действий, что не легко. Поступать знакомым образом может казаться удобно и естественно только потому, что эти действия знакомы, но на самом деле это разновидность заблуждения. Таким образом мы уходим от мира. Чтобы встречать мир таким, как он есть, мы должны освободиться от этого заблуждения. Для этого нужна смелость и вера.

Возможность избежать субъективности

Как мы можем узнать, что на самом деле правильно и в чем мы заблуждаемся? Если я доверяю своей глубинной интуиции, нахожусь ли я в контакте с первичной мудростью или просто раскапываю укоренившиеся сансары? Буддизм — это не движение в общем потоке. Он связан с изменением курса.

Эта проблема знания, какой интуиции доверять, умножается, когда мы смотрим на общество в целом. Здесь действуют те же самые процессы создания условий и создания идентичности, как и в ситуации отдельного человека. Общепринятые нормы выражают коллективное мнение, которое считается естественным и редко подвергается сомнению. Только выходя за рамки общего мнения, мы начинаем признавать, что возможно и другое видение и что наши личные или разделяемые с другими людьми взгляды были ограниченными или искаженными.

В этом отношении человек, практикующий буддизм, находится в лучшем положении. Буддистский взгляд на мир настолько отличается от принятого на Западе, что уже это различие заставляет пересмотреть многие культурные нормы, поставив под сомнение то, что являлось привычным. Мой собственный опыт постижения буддизма открыл мне глаза на то, сколь самонадеянна я была. Я не осознавала, что часто поступала определенным образом просто потому, что так делали все окружающие меня люди. Я думала, что мое видение было абсолютно правильным и что именно так устроен мир. Теперь я понимаю, что любому взгляду есть альтернатива.

Среди присущих мне убеждений было и убеждение в том, что иметь сильное чувство идентичности — хорошо. По мере того как я стала понимать буддистские модели сознания и работать с ними, мне открылось, что в своей субъективности мы становимся очень ограниченными, тем более что во многих случаях воспринимаем все искаженно. Я начала понимать, что свобода наших поступков на самом деле лишь кажущаяся. Я увидела, что часто, думая, что совершаем свободный выбор, мы всего лишь следуем старой привычной модели поведения. И даже эти модели иногда или в большинстве своем не являются нашими собственными, а оказываются позаимствованными у других. Я видела, что многие люди не являются хозяевами своей жизни, хотя и могут думать, что они сами направляют ее. Я видела, общественная жизнь тоже подчиняется этому правилу, что большинство из того, что происходит, не больше чем повторение старых идей, кем-то уже опробованных. Я получила подтверждение своих мыслей, наблюдая ценности сообщества и общественной практики.

Моя вера в то, что психологический рост состоит в создании сильного личного «я», была постепенно разрушена.

Теперь мой взгляд на вещи стал более свободным. Многое могло быть сделано тем или иным способом. Не всегда выбирался правильный подход. Непривязанность к взглядам — основной принцип буддизма, и мы должны быть уверены, что даже к буддистским взглядам мы не жестко привязаны.

Однако буддизм не боится утверждать, что некоторые вещи тем не менее являются неправильными — например, употреблять в пищу мясо, поскольку для этого нужно совершить убийство. Это не просто вопрос предпочтений. Это приносит вред. Буддисты будут говорить о таких вещах. Будда опроверг идеи, которые считал пагубными во многих случаях, и он намеревался осудить некоторые формы поведения как неправильные. Выбор, как жить и что делать, часто бывает решающим. Мы не можем избежать действия, так как же мы должны узнать, что наше действие является правильным? Как решить вопрос о правильном и неправильном и при этом избежать опасности считать что-то правильным только потому, что это соответствует нашему видению? Буддизм уделяет особое внимание правильному видению. Правильное видение — шаг на Восьмеричном пути. Правильное видение включает в себя постоянное хранение Дхармы в памяти. Правильное видение также означает видение, свободное от примесей личного «я».

Как мы уже показали, дхарма не приходит откуда-то изнутри. Это то, с чем мы сталкиваемся в мире, когда прекращаем видеть во всем, что нас окружает, только признаки личного «я». Эта мудрость передается в учении буддизма через поколения людей, которые также стремились достичь более чистых отношений с жизнью. Она передается от человека к человеку. Это — коллективное видение. Но, поскольку дхарма — это действительность, вещь сама по себе, это также истина, которую мы можем проверить сами и которую должны найти при общении с миром. Здесь мы также не можем верить с чужих слов, а тем более с наших собственных. Единственный способ обнаружить эту истину состоит в том, чтобы смотреть.

Психология буддизма представляет собой психологию столкновения. Трудность заключается в том, чтобы отказаться-

ся от сосредоточенности на себе и сталкиваться с миром в любой форме, которую он сам представляет в данный момент. Это психология, построенная на принципе углубленного знания того, что является другим.

Что скрывается за моделью

Одна из трудностей при создании моделей заключается в том, что они начинают выглядеть слишком значительными. Когда мы начинаем думать о кармических следах и структурах сансары, нам видится в них что-то родственное западной модели подсознания. От этого недалеко до возвращения к иллюзии значимого «я», только под другим названием.

Модели — это просто диаграммы. Они — карты, помогающие нам понять смысл сложных понятий. Карта — это не сама территория. Мы также не должны считать их буквальным представлением действительности, хотя можем находить их очень полезными. Мы выбираем карту в зависимости от наших интересов и имеющихся знаний. Турист использует путеводитель, на котором отмечены музеи и другие достопримечательности. На карте, которой пользуется геолог, обозначено залегание различных типов горных пород. Карта также будет очерчивать то, что мы видим. Если мы отправляемся в поход, на карте нас будут интересовать скалы и деревья. Если же мы используем железнодорожную карту, мы будем отслеживать по ней главные магистрали и автобусные маршруты. Ни одна из этих карт не отражает действительность во всей полноте. Нам не обойтись без них, но будет ошибкой думать, что они дают нам исчерпывающее представление о том или ином месте.

Поскольку в наше время доминирует идея о сознании как хранилище опыта, возникает соблазн думать об учении скандх как прочно связанном с более поздними буддистскими моделями сознания. На самом деле сам Будда, вероятно, мыслит в терминах перспективы, предлагаемой моделью сознания шести виджнян. Полезно помнить об этом, когда нам хочется извлечь что-нибудь существенное из теории. Размышление о сознании в терминах модели шести виджнян может освободить, но придание этому эмпирического смысла бросает вызов нашей обычной манере восприятия.

Особая объективность: видеть себя как другого

Вид практики наблюдения, предлагаемой медитацией, очень напоминает процесс наблюдения, который в западной методологии был бы связан с феноменологическим подходом. Практик преднамеренно отказывается от предположений и исследует свой прямой опыт.

Феноменологический подход является скорее описательным процессом, а не процессом оценочного осмысления. В феноменологическом методе исследователь или сам практик включен в процесс как предмет наблюдения. Признается, что процесс наблюдения создает определенные обстоятельства и влияет на окружение того, за кем наблюдают. Таким образом, наблюдатель и объект, за которым ведется наблюдение, вместе образуют нераздельную систему. По этой причине феноменологический исследователь будет использовать рефлексивный опрос как часть своего метода. Что я испытываю? Как я реагирую?

Когда принимается этот подход, ментальные формирования, как и зримые феномены, также становятся объектами исследования. Однако их прекращают рассматривать как личную собственность. Уже не как проявления личного «я», они становятся просто интересными объектами для изучения. Процессы реакции и прикрепления становятся явлениями, которые могут появляться и исчезать. Они оцениваются как преходящие и уже больше не воспринимаются как принадлежащие конкретному «я».

Будда говорил, как можно продвинуться к более объективному представлению ментального процесса. По мере того как человек учится наблюдать за возникновением и уходом мыслей в процессе медитации, он чувствует все меньшее личное участие в этом. Он развивает объективность как в отношении ментального процесса, так и в отношении мира вокруг себя. Это не отстраненность, с которой часто ассоциируется слово «объективность», это скорее отношение уважительной оценки всего того, что само появляется в сознании. С объектами внимания обращаются одинаково почтительно, будь то мысли, предметы, люди или эмоции. Этот способ подхода к опыту можно назвать особой объективнос-

тью. Особая объективность подразумевает перемещение границы между категориями субъективных и объективных феноменов так, чтобы мы повторно классифицировали многие очевидно субъективные вещи как не принадлежащие нашему «я». Спонтанно возникающее чувство, например, является чем-то, что происходит со мной, но не чем-то, что я создаю. Это — другое, не я. Особая объективность связана с попыткой добраться до состояния наблюдения дхарм вместо руп. Практика буддизма стремится помочь нам достичь такого восприятия, свободного от личного вклада.

Некоторые методы медитации включают в себя наблюдение ментального процесса таким способом. Когда сознание становится относительно спокойным, за ментальными процессами становится легче наблюдать. Мы можем наблюдать за мыслью или реакцией и знать о ее приближении или уходе. Мы замечаем, что очень мало можем контролировать этот процесс и что мысли действительно не являются частью нас самих. В этот момент становится ясно, как модель сознания шести виджнян описывает ментальный опыт.

В другой раз, когда наше сознание заполнено мыслями, поддерживать объективность, необходимую для того, чтобы видеть явления как проходящие элементы, становится труднее. И поэтому кажется проще рассматривать процесс работы сознания как деятельность реального «я». В такой момент модель сознания как вместилища с содержимым может показаться более привлекательной. Модель восьми виджнян кажется более соответствующей субъективному опыту занятого сознания. Но тогда мы опять втягиваемся в процесс формирования личного «я». Более простой модели шести виджнян придерживаться сложнее. Такое свойство сознания, как «алайность», становится более сильным, а модели энергии привычки более устойчивыми.

Подход к миру

Будда проповедовал в течение сорока лет. Он говорил, что, желая избежать боли страдания, мы создаем иллюзии. Одна из таких иллюзий — это иллюзия существования нашего «я», которое отгораживает нас от непосредственного опыта.

Духовная практика помогает преодолеть тот заслон, которым наша самость обороняется от прямого столкновения с миром.

Это понимание более материально, чем проникнуто метафизикой. Буддизм — это духовный путь, который во главу угла ставит то, что реально. Жизнь — это чудо. Земля — это тоже чудо. Человек, обращающийся к человеку, — чудо. Когда мы преодолеваем в себе индивидуализм, мы перестаем волноваться о личном выживании или собственных амбициях. Метафизика становится ненужной. Слова Будды обладают большим видением мира.

Всеобщие факторы

В Абхидхарме, раннем собрании теоретических работ, которые лежат в основе учения Будды, данного в сутрах, находятся учения об обычных, или всеобщих, факторах. Это элементы, которые характерны для непросветленного состояния. Существует параллель между этим учением и учением о скандхах. Данное учение дает перечень стадий в процессе обычного, обусловленного сознания. Существует множество версий учения, но все они примерно соответствуют одному и тому же образцу. Санскритский перечень всеобщих факторов состоит из пяти элементов. Мы уже представили три из них. Это спарша (контакт), ведана (реакция) и самджна (ассоциация или очарование). Два неназванных фактора связаны с тем, как мы подходим к миру. Они описывают способы, которыми материя «я» препятствует нам подходить к миру чистым путем. Эти два последних фактора — четана и манаскара. Эти последние элементы могут рассматриваться как подразделения виджняны. Однако в отличие от перечня скандх, перечень обычных факторов имеет соответствующий перечень исключительных факторов. Исключительные факторы — это элементы, в которые обычные факторы могут быть преобразованы через духовное обучение. Поскольку у нас есть эти два перечня, мы можем узнать больше о значении элементов в обоих перечнях, проведя сравнение между обычными элементами и их преобразованиями (см. рис. 6.1 и 6.2).

Спарша

«Спарша» обычно переводится как «контакт», но данный термин также подразумевает, что это контакт с индикатором «я». Спарша может быть преобразована в смрити. «Смрити» обычно переводится как «внимательность». «Внимательность» часто используется для обозначения понимания, но может также описывать практику хранения Будды в памяти. В этом контексте то, что описывается — это опыт восприятия без схватывания. Когда смрити связана с чувствами, она подразумевает отношение к объекту с почтительным вниманием. Это противоположно вниманию схватывания, присущему спарше. Можно видеть, что обычный фактор включает инвестицию «я». Исключительный фактор — нет.

Ведана

Ведана, обсужденная в прошлой главе, может быть преобразована в самадхи. Ведана — это менталитет, который схватывает или отклоняет опыт. Это — точка в процессе, когда мы реагируем на опыты, категоризируя их согласно собственному менталитету. Самадхи — слово, которое часто используется для описания глубокого медитативного состояния. Оно относится к состоянию сознания, открытому, отзывчивому и урегулированному. Оно описывает сбалансированное сознание, яркое и ясное, но без реактивности. Сознание самадхи — это сознание, которое не ассоциирует себя с «я».

Самджна

Самджна, также обсужденная в прошлой главе, связана с исключительным фактором, праджняй, в которую она преобразуется. Самджна — это фактор, описывающий, как мы впадаем в старые модели. Это — точка, в которой наше восприятие притупляется, и мы впадаем в транс. Праджня, с другой стороны, является превосходящей мудростью. Эта мудрость приходит, когда самость больше не затуманивает восприятие. Это то, что мы знаем как правильное, без применительности к своим собственным интересам.

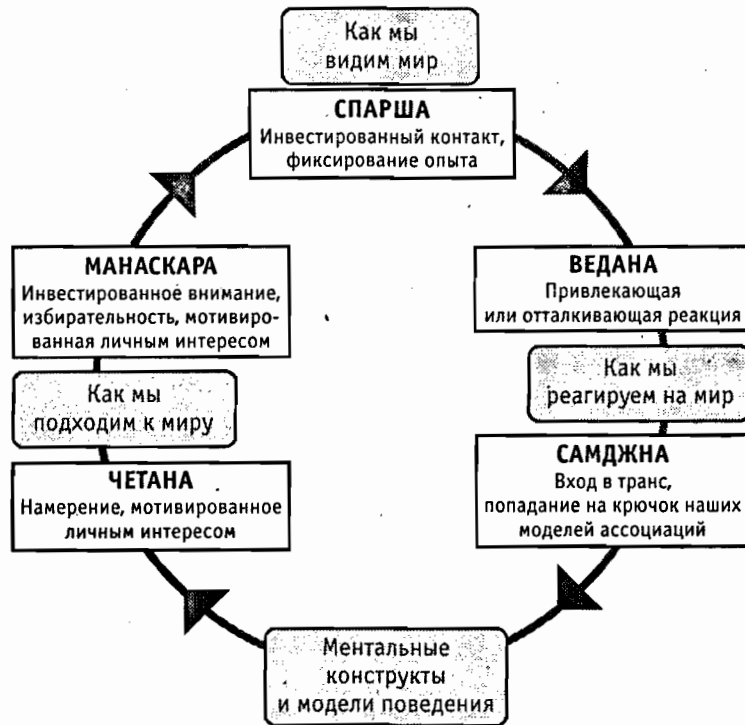


Рисунок 6.1 Пять всеобщих факторов, связанных с процессом скандхи

Учение о всеобщих факторах может быть представлено в виде цикла. Это представление развивает аспект цикла, включающий наш подход к миру. Перечень всеобщих факторов включает в себя ведану и самджну, два элемента скандхи.

Четана

Четана считается наиболее мощным из всеобщих факторов. Это движущая сила в процессе создания «я». Слово «chetana» буквально означает «сознание, которое выходит из взгляда»; другими словами, это та часть интеллекта, которая разыскивает объекты, чтобы прикрепиться к ним. Четана — это воля или намерение. Это часть нас, которая подходит к жизни с намерением получить то, что хочется.

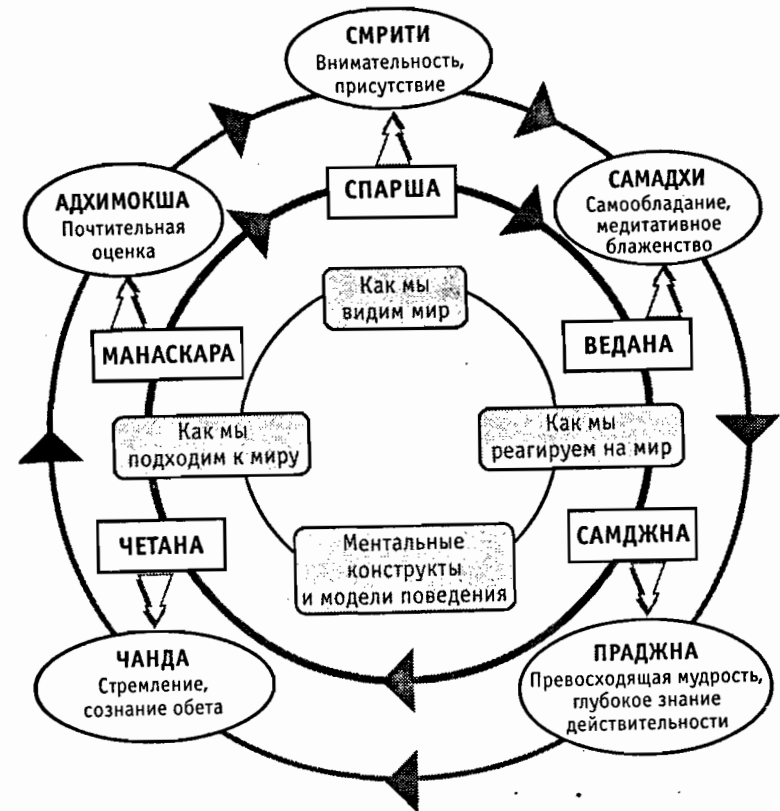


Рисунок 6.2 Преобразование пяти всеобщих факторов

Всеобщие факторы преобразуются в исключительные через духовную практику.

Таким образом, каждый обычный фактор имеет просветленный эквивалент.

Исключительные факторы могут также рассматриваться как факторы для создания цикла просветленного восприятия.

Каждый обычный фактор содержит семена своего исключительного варианта.

На самом деле это тот же самый фактор, но загрязненный материей «я».

Ослабляя его власть, мы движемся к более просветленному опыту восприятия мира.

Слово «намерение» не полностью передает свойство схватывания, присущее четане. Не сразу можно понять, что наше «я» тоже вложено в этот процесс. А ведь именно это свойство всех обычных факторов делает их проблематичными.

Четана может быть преобразована в чанду, что означает «стремление»: намерение преобразуется в стремление. Когда мы формулируем это различие, свойство схватывания четаны становится ясным. Оно приводится в действие личной жадностью. Оно говорит: «Я хочу это», «Я получу это». Чанда, с другой стороны, предлагает стремление, которое лично не инвестировано; стремление, которое возникает при связи с чем-то вне нас самих. Стремление — это выражение нашей веры во что-то другое.

Манаскара

Заключительный элемент в перечне всеобщих факторов — манаскара. Манаскара означает «внимание», но здесь мы также не имеем в виду простое внимание. Манаскара — это внимание, которое сосредоточено на объекте, представляющем для меня личный интерес. Мы выбираем, куда направить свой интерес. Этот вид внимания разыскивает объект, который имеет качества рупы. Оно ищет вещь, которая имеет личное значение, чтобы оно могло привязаться к нему. Тем самым, это внимание в узком понимании слова.

Манаскара преобразуется в адхимокшу, или почтительную оценку. Адхимокша — это более мягкий вид внимания, которое оценивает мир, не пытаясь «схватывать» его. Оно является уважительным и более благосклонным. Оно не управляется, поскольку не мотивируется моделями привычек. Что еще важнее, оно не побуждается каким-либо видом неуверенности и страха, лежащих в основе обусловленных процессов. Манаскара хватается за мир, движимый болью и беспокойством, которое испытывает наше обусловленное «я». Адхимокша означает освобождение.

Всеобщие факторы формируют модель процесса, очень похожего на модель скандх. Спарша (контакт) ведет к ведане (реакции). Это приводит нас к состоянию транса (самджна). Из этого состояния возникает намерение схватывания (чета-

на). Оно направляет наше внимание (манаскара) к возобновленной спарше (контакт) с миром объектов и так далее. Эти всеобщие факторы указывают на присутствие «я», в то время как все исключительные факторы указывают на освобождение от него.

Расширение цикла скандх

Теория скандх и теория всеобщих факторов параллельны. Перечень всеобщих факторов позволяет нам расширить оригинальную модель скандх, чтобы создать более полную картину цикла. Добавляя четану и манаскару к другим элементам, мы можем видеть, как процесс подхода к миру создает условия для объектов, которые будут восприняты инвестированным способом.

Четана (намерение)	ведет к манаскаре (вниманию);
манаскара	ведет к рупе (инвестированному объекту);
рупа	ведет к спарше (контакту органами чувств);
спарша	ведет к ведане (реакции);
ведана	ведет к самджне (состоянию транса);
самджна	ведет к санскаре (модели привычек);
санскара	ведет к виджняне (заинтересованному собой интеллекту);
виджняна	ведет к четане (намерению)...
...	и так далее.

Различные стадии процесса могут также быть связаны с различными аспектами ментальной функции. Это проще всего продемонстрировать, если использовать модель восьми виджнян, потому что некоторые части цикла осуществляются через сенсорные функции, тогда как другие касаются накопленной энергии привычки. Фактически мы видим прогрессию, в которой ментальный процесс создает цикл. Он начинается с контакта органами чувств, а затем превращает энергию в алау через посредничество маны и тем самым создает стремление к поиску нового контакта органами чувств. Мы можем представлять это схематически (см. рис. 6.3).



Рисунок 6.3 Модель расширенного процесса скандх и карта сознания восьми виджняй
 Расширенная модель скандх может применяться к карте сознания. Здесь мы обнаруживаем, что спарша и санскара образуют противоположные полюсы, которые могут быть описаны как «внутренний» и «внешний». Ведана, самджна, четана и манаскара размещены в интерфейсах между областями карты сознания, деля границы между чувствами, манами и алаей.

Чувства, или двери чувств, являются окном в мир. Именно через чувства передается опыт. Через чувства мы ощущаем рупу. Так происходит потому, что чувства обусловлены и ищут объекты, отражающие наше «я». Если наши чувства не обусловлены, то мы видим дхармы. Действие чувства, прикрепленного к его объекту, рупе, создает контакт, или спаршу.

Когда мы вступаем в контакт с чем-то, что является для нас рупой, наши личные модели активизируются. Когда маны пытаются уменьшать опыт (как описано в Главе 3), провоцируются их отражающие наше «я» аспекты. Они сопровождаются реакцией веданы. Реакция веданы может рассматриваться как соединительная для контакта органов чувств и регулируемыми процессами сознания. Реакция веданы — это в основном ощущаемая реакция, возникающая через дискриминационный процесс нашего менталитета.

Самджна, с другой стороны, находится в зоне между манами и алаей. Это процесс, который переводит нас в состояние транса. Он переводит нас от сознательного контроля ман в автоматический процесс действия старых следов привычек, санскар, которые расположены в алае. Ведана пробуждает маны, тогда как самджна заставляет их снова уснуть.

Четана находится в точке, где энергии привычки продвигают нас к намеренному действию, происходящему в промежулке между алаей и манами, в то время как манаскара занимает место между манами и чувствами. Маны обеспечивают свой директивный аспект, тогда как чувства обеспечивают внимание. Маны, таким образом, включаются в краткое понимание в двух пунктах цикла: веданой, прежде чем обоснуется самджна, и четаной, прежде чем начнет доминировать манаскара. Термин «манаскара» означает, что мана была похищена четаной в формирующей карму деятельности. Эти два перерыва очень краткие. Они представляют собой пункты, в которых понимание процесса является возможным; пункты, в которых, в принципе, цикл может быть наиболее легко прерван и преобразован.

Таким образом, цикл завершен. Шесть пунктов в процессе находятся в двух полюсах «внутреннего» и «внешнего» опыта и в четырех переходных пунктах между областями чувств, маны и алаи.

Вторжение в цикл

Эта модель процесса скандх обеспечивает практическую систему для понимания процесса создания условий. Она также оказывает полезную помощь тем, кто хочет работать с ментальным процессом, показывая, что потенциально существует множество пунктов, в которых возможно сделать изменения.

Если цикл не нарушается, он нескончаем; он создает собственную логику. Сознание обусловлено тем, что оно видит, а то, что оно видит, обусловлено его санскарами. Рупа создает условия для санскары, а санскара создает условия для рупы. Чтобы вырваться из этого цикла на свободу, нам нужно не только признать сам факт его существования, но и сделать что-нибудь, чтобы изменить цикл. В оставшейся части этой главы мы рассмотрим определенные подходы, которые можно использовать для совершения таких изменений.

Работа с рупой

Сознание обусловлено объектами, на которые оно обращает внимание. Привязка к объектам «я» сопряжена с мощными эмоциями. Мы также уже видели, как объект может использоваться для того, чтобы нести положительные ассоциации, обеспечивая спокойствие и даже вдохновение. Мы видели, как избирательность в подходе к объектам, которыми мы себя окружаем, может помогать создавать более спокойные состояния и преодолевать негативные чувства. В этом разделе мы рассмотрим другие способы, с помощью которых можно работать с такими объектами, как рупа.

Уменьшение инвестиций рупы

Один из способов освободить рупу от функции отражения нашего «я» состоит в том, чтобы исследовать реальность объектов, которые мы воспринимаем. Мы можем переместиться от восприятия рупы к восприятию дхармы. Это происходит через сокращение личного значения, которое человек вкладывал в объект, и сделать это нам по силам, попутно

освободившись от ненужных иллюзий. Это может быть сделано различными способами. Мы можем использовать приземляющие упражнения, которые будут описаны далее в Главе 9, сосредотачивая внимание на физическом контакте, например с полом. Сосредоточение на практических задачах также приводит нас к контакту с физическим миром. Японская терапия Морита (Рейнолдс, 1980) делает основной акцент на практической деятельности как средстве избавления от беспокойства. В нашем центре во Франции также можно активно заниматься физическим трудом. Иногда к нам приходят люди, находящиеся в определенном кризисном состоянии. Поразительно, как часто простое вскапывание земли в саду в течение нескольких дней может привести к исцелению, которого невозможно было бы достичь в течение месяцев обычной терапии.

Исследование рупы

Иногда полезно исследовать, какое именно самовложение создает мощную рупу. В прошлой главе мы говорили о Салли. Чтобы выйти из модели транса, Салли требовалось понять, почему руководитель класса была для нее такой мощной рупой. Психотерапевт предложил Салли вызвать в воображении образ той женщины. Этот образ имел над ней очень большую власть.

В этой точке врач помог Салли исследовать ее ассоциации, чтобы она смогла понять, как эта женщина ассоциировалась с учительницей, которую Салли боялась в детстве. Эта первая стадия работы включала усиление рупы, чтобы реакция самджны стала более сильной, а происхождение процесса — более ясным. Психотерапевт попросил Салли, чтобы она представила себе учительницу, как если бы та стояла перед ней в комнате. Врач попросил подробно описать женщину. Как она была одета? Насколько высока она была по отношению к Салли — ребенку? Какое у нее было выражение лица? По мере того как Салли начинала видеть учительницу, возвышающуюся над ней, на ее лице отражались обуревающие ее эмоции. Салли знала теперь, почему она почувствовала себя настолько расстроенной в группе обучения для взрослых.

После достижения определенного понимания началась вторая стадия работы. Психотерапевт предложил Салли сохранить в памяти образ учительницы. Намерение врача состояло в том, чтобы помочь Салли воспринимать учительницу более реалистично. Таким образом, власть рупы была бы уменьшена. Салли попыталась увидеть учительницу глазами взрослого человека. Ее попросили поставить себя на место той женщины и представить себе, о чем та могла думать, какова могла бы быть ее домашняя жизнь и как бы она сама могла преподавать в той школе, какие друзья были бы у нее среди учителей. Она думала о том, какое детство могло быть у той учительницы и как это могло подействовать на ее способности преподавания. Все это, конечно, было воображаемым. Салли очень немного знала о той женщине. В этом смысле история, которую она рассказала, опиралась на ее собственный опыт. Однако цель приема состояла в том, чтобы разрушить власть, которую образ этой учительницы имел над ней, и помочь Салли увидеть, что учительница, без сомнения, была обычной женщиной с обычными человеческими неудачами и заботами.

Затем психотерапевт порекомендовал Салли подумать о преподавательнице на курсах для взрослых точно таким же образом. Ей следовало признать, что эта женщина не была той учительницей, которой она боялась в детстве, а была обычным человеком, выполняющим свою работу по ведению занятий. Салли смогла ощутить реальные качества женщины, предположив, какой могла бы быть действительность ее жизни. Она даже попробовала в воображении стать этой женщиной. По мере того как она проделывала это, модели реакции, созданные ее прошлым опытом, становились менее мощными. Она поняла, что обе преподавательницы имели свои причины быть такими, какими они были, и эти причины никак не были связаны с ней лично.

Рупа в ритуале

Другой возможный путь работы с наполнением рупы включает в себя использование объектов как ритуальных предметов. Это может быть источником необычайной силы. Если бы я хотела создать ритуал в память о моей бабушке, я могла

бы для этого использовать ее кольца. Это дало бы сильное ощущение ее присутствия. Ритуал — это творческое действие, говорящее на языке традиционных элементов, которые могут быть объединены для создания личного значения весьма впечатляющим образом. Как члены буддистского сообщества мы часто проводим ритуалы и участвуем в них. И тогда разделяемое всеми действие создает возможность для преобразования, освобождения и исцеления.

Работа с веданой

Поскольку ведана проявляет себя в реакции тела, зачастую ее легче заметить у кого-то другого, чем у себя самого. Мы можем помочь друг другу узнавать реакции этого вида. Это, в свою очередь, поможет нам развить свое понимание. Пример этого мы видели в прошлой главе, в случае с Шэрон. Люди могут развить навыки, чтобы замечать эти реакции. Если бы Салли поработала с веданой, она бы сразу обратила внимание на внезапное чувство неприязни, которое она ощутила, впервые увидев руководителя класса. Вновь пережив ту сцену в воображении, она распознала реакцию и теперь может быть готова к ней в будущем.

Преимущество знания того, как улавливать реакцию веданы, состоит в том, что она возникает перед трансом самджны, и если вовремя ее распознать, можно избежать опасности возобновления негативной модели поведения. Важной частью буддистской обучающей практики сангхи является работа по изучению собственного опыта реактивности и взаимный обмен информацией об особенностях реакций, наблюдаемых у других, при условии, что это делается внимательным и почтительным образом. Таким способом можно развить навыки, которые очень пригодятся в дальнейшем.

Работа с самджной

Самджна — момент входа в транс, когда наше сознание попадает на крючок завладевшего нашим вниманием объекта. Самджна основывается на рупе. Поэтому работа с рупой и

самджной часто идет рука об руку. Поскольку сознание обусловлено объектом внимания, мы, сосредотачивая внимание на рупе, легко переходим к реакции самджны. Как это происходит, мы видели на примере Салли, когда она столкнулась с руководителем класса. Реакцию самджны также можно вызвать в воображении в процессе ролевой игры. В нашей собственной работе мой муж и я используем психодраму, технику, разработанную западным психологом Якобом Морено. Психодрама основывается на создании состояния самджны. Специально проигрываются определенные сцены и воспроизводятся характеры — и сам человек принимает в этом активное участие. Этот процесс направлен на увеличение силы этих объектов как руп, чтобы человек, участвующий в психодраме, был целиком увлечен ими. В этом состоянии становится возможным разнообразными способами работать над изменением прежних моделей поведения и уточнением имеющихся представлений.

Работа с санскаррой

Санскара — это ментальные формирования, связанные с энергией привычки. Эти модели — динамические следы действия. Они имеют тенденцию возвращаться в различных ситуациях, когда возникают схожие условия. Психологи буддизма сосредоточены на действующих моделях поведения, так что сначала полезно исследовать, как санскара проявляется в настоящем. Это может быть сделано многими способами. Во-первых, можно попытаться исследовать историю происхождения моделей, чтобы предупредить их возникновение в специфических ситуациях. Понимание дает нам больше возможности выбора, когда санскара оказывается снова активизированной.

Другая работа может включать рассмотрение моделей, которые в настоящее время дают о себе знать в отношении к значимым в нашей жизни людям — партнеру, врачу, преподавателю, другу. Сложности во взаимоотношениях могут уходить корнями в старые модели, вплоть до моделей, сформировавшихся в детстве из отношений с родителями или другими значимыми людьми.

Буддистское понимание кармы подчеркивает возможность изменения в точке, где «запускается» прежняя модель. Важно, чтобы в этой точке человек не повторял ту же самую модель поведения, но нашел новый способ действия. По этой причине буддистский подход много внимания уделяет поддержке людей, чтобы они поступали по-другому, вместо того, чтобы делать основной акцент на понимании или сочувствии. Кроме того, настоящее действие считается более важным, чем просто понимание прошлого опыта самого по себе. Это означает, что хотя понимание прошлого может оказать помощь при раскрытии деталей санскарры, это лишь средство для получения результата, но никак не цель, к которой нужно стремиться.

Работа с четаной

Четана — это эгоцентричное намерение. Это намерение, которое связано с созданием индивидуальности, и поэтому оно является препятствием стремлению, которое ищет более высокую цель. Четана считается организующим фактором для всех других факторов. Нами движут наши намерения.

Развитие стремления — важная практика буддизма, которая играет ключевую роль в процессе изменения. Мы больше поговорим об этом в последующих главах.

Целеустремленная жизнь ведет к душевному здоровью. Жизнь людей, испытывающих недостаток ощущения цели, становится бессмысленной и озабоченной собой. Часто люди, попавшие в беду, теряют это ощущение цели и видения жизни. Трудно продолжать стремиться к чему-либо, когда человек уволен, не имеет дома, является беженцем или страдает длительным душевным расстройством. Но именно появление стремления может стать началом перемен. Последние несколько лет мы поддерживали контакт с группой людей в Сараево. Эти люди, пережившие недавние военные конфликты на Балканах, перенесли множество лишений. В первые годы после войны, когда состоялось наше знакомство, их материальные условия были особенно тяжелыми. Они испытали невыносимые трудности во время осады Сараево и стали свидетелями ужасных событий.

Нам казалось, что эти люди испытывают нужду в материальной помощи, а также психологической поддержке и утешении. На самом же деле они спросили, не могли бы мы создать для них буддистское место уединения. Им хотелось не психологического комфорта, а духовной поддержки. Они хотели снова найти свою мечту.

Религиозная вера может быть самым важным, что остается людям в чрезвычайных обстоятельствах. Мы знаем, что во многих ситуациях, при заключении в тюрьму или плохом обращении, именно с верой легче всего выжить. Вопреки мнению, выдвинутому Абрахамом Маслоу (Maslow, 1954), иерархия человеческих потребностей, как это не раз подтверждалось, начинается с духовного, а не с материального уровня. Духовный уровень обеспечивает основу для всего остального.

Моменты кризиса могут стать моментами преобразования. Часто в такой момент человек обнаруживает в жизни более высокую цель. Когда это происходит, действительно имеет место перемена. Не только буддизм подчеркивает необходимость найти цель. Такие программы, как, например, программа двенадцати шагов, используемая в работе по преодолению дурных привычек, тоже делают акцент на отказе от личных усилий и обращении к высшей власти. Кажется, что именно духовное измерение дает этим программам такой высокий уровень успеха.

Работа с манаскарой

Манаскара описывает путь, которым мы прилепляемся к вещам, в которых заинтересованы. Изменение может произойти через знание того, какие объекты притягивают наше внимание и какие обстоятельства мы ищем. Люди часто бессознательно создают ситуации, обеспечивающие условия для повторения старых моделей поведения.

Манаскара преобразуется в адхимокшу, что значит умение ценить, или благоговение. Чтобы совершить это преобразование, мы должны развить у себя способность видеть истинную ценность любой ситуации, а не просто желать, чтобы все было по-другому. Один из способов, которым

можно поднять адхимокшу, — это уединение с целью переосмотра своей жизни. В нашем центре в Англии мы проводим отступление Ней Чань. Эти действия, подобные японским методам Найкана, используют самосозерцательную медитацию Чань. Участникам предлагается исследовать ранние детские отношения, чтобы по-другому оценить эти ранние влияния. Метод особенно поощряет участников развивать благодарное отношение к тем, кто заботился о них. Это часто приводит людей к пониманию того, что они получили от вселенной гораздо больше, чем смогут когда-либо возместить, и что все их существование является подарком. Такое осознание рождает огромное чувство признательности и благодарности. Этот тип работы начинает очистительное преобразование, в котором личное видение отходит на второй план, уступая место новой, более свободной оценке.

Умение видеть ценность проявляется в отношении ко всему, что нас окружает. Недооценивание часто является следствием недостатка воображения или понимания. Если я выгляну из окна, я увижу синее небо с маленькими белыми облаками. Как красиво! Сколько бы стоило купить такое большое количество великолепной синевы? И потом, там так много свежего воздуха, чтобы я могла дышать. Если бы мое дыхание было измерено, какой огромный счет пришел бы ко мне в конце года? Солнце сияет, и наши солнечные батареи с благодарностью впитывают его энергию. Свет и тепло, и даже вода, и все это бесплатно. Грачи летят к высокой липе рядом с домом. Если бы мне приходилось кормить их и заботиться об этих существах наряду с нашим кроликом и котом, чего бы это мне стоило? И есть деревья, любой формы и цвета, какие только можно вообразить, красивый пейзаж вокруг — насколько может видеть глаз. Просто представьте себе, что вы идете в садовый центр и заказываете все это. А еще деревья помогают пополнять запас кислорода. Удивительные экологические механизмы, которые всего-навсего работают день за днем. Я могу продолжать. Все ли подарки, которые мы получаем в жизни, мы вносим в список? Все ли долги? Когда мы осознаем ситуацию, в которой все мы рождены на этой планете, мы начи-

наем думать по-другому. Мы отказываемся от своих претензий, из-за которых так часто чувствуем себя обделенными. Мы начинаем испытывать благодарность и удивление.

ТЕОРИИ, ОБЪЯСНЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- особая объективность
- исключительные и всеобщие факторы
- модель расширенного цикла скандх
- расширенный цикл скандх, связанный с картой сознания восьми виджнян
- культивирование благодарности

Глава 7

Муравейник

В Majjhima Nikaya есть прекрасная сутра под названием сутра Муравейник (Vammika Sutta, MN 23). Этот текст особенно уместен для тех из нас, кто интересуется психологией, поскольку описывает интерпретацию сна. Этот сон посетил одного из последователей Будды бхикшу Махакашьяпа. В сутре его сон интерпретируется Буддой. Он дает сложную и очень яркую модель слоев сопротивления, которые нужно преодолеть, чтобы высвободить нашу духовную энергию. Эта глава посвящена данной сутре.

Сутра

Сон Кассапе принес дева, или божество. Во сне Кассапа видит себя стоящим около муравейника. Этот муравейник «кипит ночью и горит днем». Появляется брамин и советует Кассапе покопаться в муравейнике ножом, что тот и делает. Брамины принадлежали к касте священников, поэтому во сне брамин олицетворяет мудрого человека. Когда Кассапа раскапывает муравейник, он находит целый ряд предметов. Первый предмет, который он находит, — это брусок. Брамин говорит, что нужно выбросить брусок. Затем Кассапе советуют еще раз покопаться в муравейнике. На сей раз он находит жабу, и снова ему сказано, что нужно выбросить ее. Этот процесс повторяется неоднократно. Кассапа продолжает нахо-

дить по очереди разные предметы — вилку, решето, черепаха, топор и колоду, кусок мяса и; наконец, змею Нага. Каждый раз ему говорят, что нужно выбросить предмет, и каждый раз он следует этому приказу, пока не доходит до змеи Нага. Кассапе говорят, что нужно оставить змею нетронутой. «Воздай честь змее Нага. Не вреди змее Нага», — говорит брамин.

Раскопки муравейника

Когда Кассапа рассказывает Будде свой сон, чтобы получить объяснение, Будда предлагает детальный анализ, интерпретируя по очереди каждый из предметов из сна. Будда говорит Кассапе, что муравейник символизирует его тело. Это непостоянная структура, сделанная из риса и овсянки и подверженная постоянным процессам распада. Оно грустит ночью, размышляя о прошедшем дне, а днем действует на основе этих мыслей. Нож представляет мудрость. Это символ, который часто используется в буддистской иконографии. Например, Манджуши, фигура, олицетворяющая мудрость, несет меч, чтобы прорубать им дорогу к правде. Мудрость прорубается сквозь заблуждение. Процесс раскапывания муравейника предстает как разрезание тела. В буддистском мышлении тело и ментальный процесс воспринимаются как две стороны одной монеты. Поэтому раскапывание муравейника представляет и прорезание сквозь слои менталитета, раскрытие моделей поведения человека и разрушение слоев привычных процессов. Таким образом пробуждается энергия. Привычки блокируют энергию. Когда мы разрушаем свои привычки, энергия освобождается.

Образ раскапывания муравейника несколько напоминает интроспективное исследование. Выполняя его, мы вызываем энергию. Эта энергия часто, но не всегда, принимает форму чувств. Работая психологическими методами, мы можем научиться узнавать, когда вызывается энергия. Мы можем почувствовать энергию в своем теле или увидеть заинтересованный взгляд другого человека, когда обсуждение становится актуальным. Это отличается от уныния и скуки, царящих при обсуждении знакомого материала. Когда человек говорит о чем-то всем известном, эмоциональной заин-

тересованности не возникает, и беседа становится скучной. Это может служить признаком того, что человек просто повторяет старые мысли и фразы, не прикладывая усилий, чтобы что-то изменить. Он всего-навсего идет по старым привычным следам.

Эмоциональная выразительность, однако, не является целью сама по себе. Инструмент открытия является острым, но мудрости не полагается только на очищающее выражение. Она требует ясного понимания и ментальной строгости. Энергия и интеллект приходят вместе. Аффект и понимание — партнеры.

Объекты в муравейнике

Все предметы, найденные в муравейнике, были интерпретированы Буддой. Первым был обнаружен брусочек. Брусочек означает невежество или недопущение. Здесь есть намек на балку, которую размещали поперек дороги при входе в город или деревню во времена Будды. Это предотвращало от проникновения неприятных визитеров. Брусочек — это закрытые ворота.

Затем нашли жабу. Жаба символизирует отчаяние из-за гнева.

После жабы нашлась вилка. Вилка представляет нерешительность (как и в русском языке, вилка может означать столовый прибор или разветвленную дорогу; этот образ ясно ассоциируется с выбором между двумя возможностями).

Затем было найдено решето. Решето представляет набор предметов, называемых «пятью помехами». Это — чувственное удовольствие, лень и вялость, недоброжелательность, неустанное беспокойство и сомнение.

Затем нашлась черепаха. Черепаха представляет скандхи. Затем появились топор и колода. Топор и колода представляют пять связок чувственного желания, которые являются в основном приложениями глаза, уха, носа, языка и тела.

Затем нашли кусок мяса. Мясо символизирует страстное желание.

Наконец, змея Нага представляет духовную энергию, которая появляется, когда человек уничтожит все другие предметы, являющиеся помехами для его практики.

Понимание сутры

Символика сна сложна. Далее мы рассмотрим перечисленные выше элементы и их психологические значения. Мы также рассмотрим структуру сна в целом. Цельная структура предлагает понимание пути, которым создаются различные уровни сопротивления, и описывает процесс их раскрытия. Она описывает стадии, через которые проходит человек в попытке уничтожить различные препятствия для личного или духовного роста, которые он сам построил за годы жизни. Мы увидим, что модели в этих процессах представляют интересные параллели с другой теорией как в буддистской, так и в западной традициях. Тем самым, эти образы обеспечивают модель различных уровней обусловленности и понимание того, как они вписываются в общую структуру.

Порядок предметов отражает последовательный процесс прохождения слоев избежания. Первые обнаруженные предметы представляют верхние уровни отрицания, они высоко социализированы, в то время как последующие предметы являют собой основные модели выхода в более телесные отвлечения.

Брусок

Первый блок, с которым происходит столкновение, — это брусок. Он представляет полное отрицание. Он символизирует отказ смотреть. Так же как барьер поперек городских ворот был предназначен для того, чтобы никого не впускать в город, этот первый барьер — брусок — означает полное сопротивление. Человек, который сопротивляется смотреть на свои модели поведения, таким путем избегает любого вида самопроверки. Даже если он вынужден по той или иной причине исследовать свое поведение или отношения, он все равно захочет стоять на своем. Тому, кто увяз на этом уровне, очень трудно признать всю разрушительность собственного поведения. Вместо того чтобы увидеть в происходящем свою собственную вину, человек либо притворится, что все в порядке, даже когда очевидно, что это не так, либо обвинит других.

Хотя для некоторых людей отказ, представленный бруском, кажется всецелым, препятствующим любой личной ра-

боте, у большинства из нас бывают моменты, когда мы все-таки разрушаем подобный блок и начинаем проводить интроспективную работу. Такие блоки не обязательно распространяются на весь образ мыслей; мы можем сталкиваться с ними в отдельных участках души. Если мы решим заняться каким-то аспектом наших мыслей или поведения, в наших силах разрушить сопротивление. Мы можем представить брусок, падающим на пути наших мыслей — иногда весьма ощутимо, когда забываем то, что собирались сказать, прямо в середине высказывания. Противостоять бруску нелегко, так как нет земли, на которой можно стоять. Нет пространства для маневра и никакой точки входа.

Жаба

Жаба представляет отчаяние из-за гнева. Это интересный образ, поскольку в нем связаны друг с другом две эмоции. Эмоция ускорения — гнев. Это гнев от обиды. Представив себе жабу, мы поймем тип представляемого гнева. Спрятавшись в сырой траве рядом с прудом, жаба по большей части спокойна, но она может внезапно прыгнуть, если испугается. Скорченная и уродливая, она любит темные места. Нарастающий гнев мешает человеку увидеть собственную роль в ситуации или проблеме и толкает его к перекладыванию вины на других. Он создает защитный барьер для коммуникации, который не позволяет другим войти, а самому человеку быть действительно честным по отношению к собственному положению. Жабы источают яд. Подавляемый гнев может быть ядовит. Это гнев, символизируемый жабой. В то же время образ жабы несет в себе отчаяние. Он представляет мученическую позицию. Он говорит: «В чем дело?», обвиняя других и одновременно уничтожая себя.

Состояние жабы разрушительно. Такие мощные эмоции, как отчаяние и гнев, загоняют в психологический тупик. Это позиция, которую можно назвать пассивно-агрессивной. Когда гнев превращается в отчаяние, он обращается на самого человека, испытывающего это состояние, вызывая депрессию и саморазрушительные чувства. Это самый укорененный уровень прикрепления самудаи, почти исключая возможность психологического вмешательства. Тот,

кто оказался пойманным этим видом гнева, может провести много времени, выражая негодование и отчаяние, но никогда не сможет признать, что он запутался в проблемных поведенческих моделях. Энергия оказывается пойманной в бесплодный цикл обвинения себя и других. Но обвинения себя и сопутствующее самоуничтожение часто кажутся пустыми, поскольку не основаны на реальном понимании. Хотя человек может говорить что-нибудь, типа: «Это моя вина» или «Я ужасный человек», в этом нет никакого реального раскаяния, и эти заявления — просто отвлечение от реальных реакций.

Большинство из нас может узнать, когда в нас освобождается жаба. Тогда мы ощущаем болезненное состояние отчужденности и отчуждения. Однако, несмотря на эту боль, нет смысла реагировать на кого-либо, пойманного в эту модель, тихо утешая. Как можно видеть, жаба символизирует состояние глухой обороны, и единственный способ проникнуть на более глубокий уровень коммуникации состоит в том, чтобы выйти из этого состояния. Чтобы помочь другому человеку, увязшему в этой модели, можно попробовать посоветовать ему взять на себя больше ответственности. «Действительно ли это ваша ошибка?» — могли бы мы спросить, приглашая человека посмотреть глубже и увидеть истинное положение дел. «Что вы на самом деле сделали?» может побудить его взглянуть на свои собственные действия конструктивно, вместо того чтобы обвинять других людей.

Вилка

Вилка символизирует нерешительность. Смена курса на действия — первый шаг к успеху. Если этого не сделать, успеха не будет. Суть заключается в том, намерен ли человек совершить практическое действие, пройти духовное обучение или заняться самопознанием: если время потрачено на промедление и попытки избежать принятия решения, то процесс пойдет с трудом.

Людам не удается принять решение по многим причинам. Во-первых, они могут всячески откладывать этот момент. Они будут тянуть время, говоря о том, что, возможно, и является интересным, но не касается сути вопроса. Они могут углу-

биться в незначительные детали, чтобы избежать более кардинального взгляда на свое поведение. Они могут многократно говорить об одном и том же, Или же ходить вокруг да около, но ничего не делать конкретно. Можно откладывать принятие самостоятельного решения, обращаясь к каждому встречному за советом. Такие люди вступают одновременно во множество отношений с разными врачами, преподавателями или профессиональными помощниками или кидаются от одного к другому. Такими средствами люди могут избежать глубины в конкретных отношениях и необходимости взять на себя ответственность.

Этот уровень обороны также выражается в ситуации, когда человек «застревает» в жизненной дилемме, которую, как ему кажется, невозможно разрешить. Стремлению придерживаться одной позиции в жизни может сопутствовать стремление постоянно искать помощи. Тони ищет помощь, потому что не знает, хочет ли он покинуть своего партнера или нет. Он выкладывает психотерапевту, работающему с ним, все, что является неправильным в его отношениях с партнером, и обсуждает все преимущества, которые возникнут, если он уйдет. На следующую неделю он приходит и повторяет тот же самый перечень аргументов. Через неделю он говорит, что, похоже, дела пошли лучше. Еще через неделю он уверен, что отношения необходимо прекратить. Каждую неделю он повторяет один и тот же перечень серьезных оснований для разрыва или для продолжения отношений. Часто он эмоционален, а иногда выглядит отчаявшимся, но ничего на самом деле не меняется. Он никогда на самом деле не уходит. И при этом он не решается остаться.

Ситуация, подобная этой, может продолжаться долгие годы. Некоторым образом врач поддерживает ее. Выражая свое раздражение, Тони способен находиться чуть ниже того уровня дискомфорта, который вынудил бы его что-нибудь предпринять. Но он остается в пределах неудобной, но терпимой границы. Почему она сохраняется? Возможно, ключ найдется, если предпринять полный анализ, предлагаемый Второй благородной истиной. Такая модель отсрочки принятия решения в основе своей является разрушительной моделью. Ее цель — отвлечение. Это спасение в своего рода стра-

дании, но это также способ ухода от другого вида боли. Пребывание в жизненной дилемме такого рода создает мощное отвлечение от экзистенциальных страхов смерти и непостоянства. Хотя в наличии имеется именно непостоянство, с его неуверенностью и постоянным возвращением к возобновлению отношений. Кажется, как будто Тони пробует уверить себя в том, что конец — это еще не конец. Испытывая неуверенность, мы думаем, что берем под свой контроль непостоянство. Печально, однако, что все это только иллюзия, и боль, которая движет циклом, просто создает большее количество страданий для всех его участников.

Итак, состояние нерешительности, описанное здесь, отличается от продуктивной борьбы, которая является частью духовного поиска. Нерешительность является тактикой задержки, но не движением к крупному достижению. Эта тактика избавляет нас от необходимости решиться на действия, считая риск неправильным и грозящим потерей репутации. Она создает дымовую завесу, мешающую нам увидеть реальную ситуацию, и иллюзию того, что мы работаем над ситуацией, хотя никакого реального движения не происходит. В конечном счете, это попытка отрицать то, что все мы смертны.

Решето

Решето символизирует сразу несколько пунктов. Это — пять помех. Они как решето, помещенное в водный поток, которое замедляет его. Решето не останавливает водный поток, но улавливает любой предмет, который может находиться в воде. Решето накапливает в себе мусор, скопление которого замедляет течение воды.

Пять помех — это то, что препятствует нашему продвижению. Это — чувственное удовольствие, лень и вялость, недоброжелательность, волнение и сомнение. Эти элементы замедляют наше движение по духовному пути и готовность работать с энергиями привычки. Нас волнуют чувственные желания: приятный вид, запах и другие соблазны постоянно отвлекают нас. Наши органы чувств легко попадают в ловушку и постоянно в чем-то вязнут, если мы не охраняем наши двери чувств. Прикрепления накапливаются. Также мы накапливаем груз негодования из-за своей недоброжелательно-

сти, загромождающая сознание раздражением. Мы становимся ленивыми и медлительными, застаиваясь в своей практике.

Последние две помехи, волнение (или чувство вины) и сомнение, — это качества, которые могут иногда быть полезны на духовном пути. В любом случае, однако, мы должны признать, что, когда эти качества внесены в список помех, имеется в виду именно тот аспект качества, который накапливает негатив и замедляет прогресс. Это не тот аспект, который мог бы стимулировать человека для позитивных преобразований. Волнение, или вина, здесь тем самым является такой разновидностью вины, которая создает циклическое сознание, бесконечно обращающееся к самокритике и сожалению, так что в результате ничего не достигается. Это чувство, которое переживает человек, постоянно ощущающий себя виноватым. Оно включает в себя маниакальное беспокойство и желание, чтобы все было по-другому.

Точно так же сомнение здесь — это не способ избежать действия, как это представлено в образе вилки, а, скорее, углубленность в бессмысленное самокопание и озабоченность своими недостатками. Оно непродуктивно. Этот вид сомнения часто выражается состоянием тоски. Этот уровень сопротивления связан с сознанием, накапливающим бесполезные отложения. Помехи создают прикрепление. Возникает маниакальное поведение, связанное с закреплением. Доминирует циклический процесс размышления, который не дает человеку ясно взглянуть на жизненные проблемы. Аккумулируется ментальная деятельность и даже физические объекты. Человек идентифицируется с ними и становится озабоченным личным «я».

На этом уровне действуют Три яда (описанные в Главе 2): лобха, двеша и моха, чтобы создать привязанность, препятствующую духовному росту. Привязанность лобха (жадность) действует путем цепляния за чувственное удовольствие и часто действует путем уступки лени и вялости. Привязанность двеша (ненависть) преобладает при проявлении недоброжелательности. Привязанность моха (замешательство) преобладает у того, кто попал на крючок чувства вины и беспокойства. В целом все помехи обладают всеми тремя свойствами, поскольку они подразумевают определенную степень закрепления.

Черепаша

Образ черепахи представляет скандхи. Мы уже подробно исследовали скандхи в Главах 5 и 6. Этот примечательный образ особенно подходит для процесса, описывающего создание личного «я». Черепаха имеет твердый, прочный панцирь, в который она всегда может спрятаться. Можно ли лучше отобразить процесс скандх и тюрьмы «я»? Черепаха также ассоциируется с медлительностью. Скандхи замедляют нас. Обремененные ими, мы становимся медленными, неуклюжими существами, несущими свой тяжелый груз самозащиты. Мы нелегко меняем направление жизни и ползем по кругу наших обычных моделей поведения.

Кевин на протяжении многих лет посещал группы развития личности. Он радовался теплоте контакта, который ощущал, общаясь с другими членами группы. Когда он только начал посещать эти группы, он страдал от ощущения собственной замкнутости и эмоциональной закрытости от других, но теперь он чувствует себя гораздо свободнее. Кевин считает себя открытым и хорошо приспособившимся к жизни человеком, способным искренне выражать свое мнение и настаивать на своей правоте. Он ведет занятия по повышению уверенности в себе для мужчин, используя в том числе и свой личный опыт. Кевин в целом доволен жизнью и считает себя человеком, достигшим хорошего уровня личностного понимания. Он не считает, что имеет какие-либо реальные проблемы.

Вероятно, это верно в терминах, которыми пользуется Кевин; но по способу действия он достиг потолка. Он затратил много энергии на саморазвитие и в результате избавился от большого количества комплексов и зависимостей. Но хотя Кевин считает себя способным на риск, на самом деле он держится в довольно ограниченных пределах. В его позиции все еще остается значительная жесткость, из-за которой он предан определенному мнению насчет путей взаимодействия с людьми и образа жизни. Это видно другим, тем, кто знает его, но не очевидно для самого Кевина, потому что он считает себя личностью, обладающей самосознанием и освободившейся от всего лишнего.

Чтобы идти далее, Кевин должен бы начать рисковать в новых областях своей души и отказаться от части с трудом

многочасного ощущения индивидуальности. Этот поиск включал бы в себя столкновение с проявлениями других инстинктивных влечений и определение меры потакания своим чувствам в собственной жизни. Скандхи создают вокруг нас раковину, которая защищает нас от угрозы столкновения с болью и непостоянством, но они могут также защищать нас от знания собственных теневых сторон. Мы не замечаем слоев обусловленности, которые скрываются за нашей индивидуальностью.

Топор и колода

Образ топора и колоды представляет чувство привязанности или чувственные удовольствия. В этом двойном образе мы можем увидеть чувство, движущееся к своему объекту. Это мощный символ. Топор тяжел и, ударяя, легко разрубает колоду. Представим себе эту картину. Чувство привязывается к своему объекту с большой силой. Глаз цепляется за сексуально привлекательного человека, побуждая нас подойти к нему. Обоняние притягивает к пище, приглашая нас доставить себе удовольствие обильной едой. Слух обостряется, когда мы слышим, как кто-то сплетничает в другом углу комнаты. Наши чувства ведут нас к дальнейшим слоям отвлечения и бегства от действительности. Слишком легко наши двигатели активизируются ощущаемым миром, и нас влечет бесконечный поиск удовлетворения.

Комментарий к этой сутре предполагает, что образ топора и колоды восходит к образу скотобойни, где разрубаются кости; так и человек разрубается своей привязанностью к чувственной жажде. Мы зависим от наших чувств и можем ввергнуть себя в хаос, если отправимся в погоню за ними.

Выше мы рассмотрели практику охраны дверей чувств. Охрана наших чувств предотвращает нас от возникновения привязанности и таким образом предотвращает нас от создания скандх.

Кусок мяса

Заключительный образ сна — это кусок мяса. Он, говорит Будда, символизирует сильное влечение. Мясо представляет грубую энергию, которая управляет чувством привязаннос-

ти. Наша жажда чувственного удовольствия ведет нас к сексуальным и другим желаниям.

Образ мяса обычно ассоциируется с грубыми сексуальными импульсами. Эта ассоциация имеет вековую историю и встречается в современной разговорной речи. Отношение к некоторым дискотекам или клубам как «рынкам скота» или «мясным рынкам» подразумевает, что это места, где легко найти сексуального партнера. Здесь присутствует подтекст, предполагающий, что женщины, которые посещают эти места, открыты для замаскированных или даже откровенных сексуальных предложений. Наоборот, определенные группы женщин, испытывающих сексуально агрессивные или мстительные чувства, могут называть мужчин «фабрикой мяса» или «кусками мяса». Такие фразы отражают аспект сексуальности, связанный с аппетитом и его удовлетворением. Сексуальное желание ненасытно и подобно другим видам аппетита — к еде и удовольствиям. В этих выражениях также ощущаются примитивные связи между голодом и сексуальными желаниями. Эти двигатели не принимают в расчет желания другого человека. Они рассматривают его исключительно как многообещающий объект, не предполагая, что этот другой человек также обладает индивидуальностью и имеет свои чувства и реакцию.

Страстное желание — это двигатель, работающий исключительно на насыщение сексуального аппетита. Не требуется никаких рассуждений о человеке, ставшем объектом внимания. Признается только тело другого человека, но не его индивидуальность. Другой становится центром фантазий и откровенных желаний. Не нужно никаких отношений, только вознаграждение. В своем крайнем проявлении энергии страстного желания действительно являются очень мощными.

Учение буддизма часто делало сильный акцент на подчиненном положении чувств и похотливых эмоций. Использование образа куска мяса напоминало о некоторых медитациях по поводу неприятности тела, практика которых поощрялась среди монахов. Образы расчлененных и разлагающихся трупов были предназначены для того, чтобы противостоять похотливым чувствам, вызывать отвращение и иллюстрировать непостоянство таких соблазнов, как женское тело. Тот

факт, что на этих практиках делался такой сильный акцент — даже при их иногда явном женоненавистничестве, — указывает на важность рассмотрения предмета. Большие опасности встречались при попытках взять в узду этот уровень бегства.

Опасное место

Более глубокие пласты муравейника ведут нас в область примитивных, инстинктивных побуждений. Это сферы человеческой деятельности, которые часто скрываются. Людям часто бывает трудно противостоять этим сторонам личности. Это — грубые страсти.

На более глубоких уровнях защиты содержится больше энергии, чем на более высоких уровнях. Если эти страсти выходят из-под контроля, они обладают достаточной силой, чтобы привести нас в темные и опасные состояния; поэтому управление ими и сдерживание их становится важной частью духовного обучения, и это очень существенно для нашей жизни в целом. Более глубокие слои психической энергии, обычно запертые процессами социализации, находятся ближе к центру духовного пути, представленному змеей Нага.

На этом уровне потенциал больше — и для духовного продвижения, и для катастрофы. Присутствует ощущение того, что духовный путь становится все более зыбким: чем дальше мы заходим, тем больше рискуем сойти с него. Практикующие подвергаются максимальному риску падения за край в позор или чувственное удовольствие, когда достигают наиболее интенсивных уровней практики. Именно поэтому для духовной практики настолько важна крепость этических барьеров. Внутри них, как в надежном вместилище, страсти могут быть преобразованы, и они удерживают как практика, так и тех, кто находится вокруг него, от опасности стать жертвой искушений.

Осознав, что грубая страсть и духовная глубина близко связаны, мы можем понять, почему преобразование и значительное духовное продвижение иногда бывают проще для людей, которые кажутся наименее подходящими для этого. Есть много историй, как в буддистских текстах, так и в текстах других традиций, об убийцах и проститутках, грешни-

ках и обжорах, которые внезапно обрели веру глубоким и страстным образом. Такие люди, находящиеся на обочине жизни, не имели индивидуальности, которую им надо было бы ценить и которая удерживает большинство людей от того, чтобы ею рисковать. Им было нечего терять, и они могли желать всем сердцем и душой двинуться по новому пути, потому что их сердца не были ни к чему прикреплены. Они не так глубоко закопали примитивную духовную энергию.

Сутра Муравейник как представление уровней самудая

По мере того как в сутре описывается последовательность предметов, найденных в муравейнике, становится очевидно, что существует процесс очищения от защитных слоев. Он достигает высшей точки в обнаружении змеи Нага в основании насыпи. Эта змея символизирует духовную энергию человека. Мы видели, как последовательно появляющиеся образы представляют ослабевающие степени защиты. Описание начинается с защитных слоев бруска, жабы и вилки, которые представляют сильную защиту, и развивается к более примитивным уровням топора и колоды и куска мяса. Эти представления также показывают, что духовный потенциал тесно связан с более низкими уровнями обусловленного сознания. В этих более низких уровнях присутствует меньше защиты, чем в более высоких уровнях. Более высокие уровни, хотя они кажутся более социально приемлемыми, представляют собой и более жесткую оборону просто потому, что они высоко социализированы.

Давайте теперь рассмотрим, как эта модель может быть связана с другими аспектами теории психологии буддизма, представленными в этой книге. В частности, можно провести параллель между материалом, представленным в этой сутре, и учением самудая с его описанием трех уровней бегства. Учение самудая гласит, что первый уровень бегства или предотвращения, к которому люди обращаются в ответ на духху, — это чувственное удовольствие. Сравнивая это со слоями защитной структуры, предложенной в сутре Муравейник, мы можем предположить, что этот уровень соответствует пос-



Рисунок 7.1 Сутра Муравейник

Эта сутра анализирует сон. Образы сна помогают осуществить анализ уровней избегания, в которые человек может быть вовлечен.

ледним двум слоям защиты — слоям топора и колоды и куска мяса. Другими словами, самый глубокий слой защиты находится на уровне чувственного бегства.

Второй уровень бегства в учении самудай — это уровень формирования индивидуальности или создания «я». Средние уровни в рассматриваемой модели структур защиты — это черепаха, представляющая скандхи, и решето, обознача-

ющее пять помех. Оба эти образа описывают защиту и энергии привычки, которые питают процесс воссоздания самости. Скандхи — это стадии процесса, которым «я» создается путем накопления индикаторов «я», а пять помех — это процессы прикрепления и накопления, которые питают этот процесс.

Третий уровень бегства, описанный в учении самудаи, — стадия небытия. Этот уровень является наиболее безнадежным уровнем. В сутре Муравейник самые высокие слои защиты представлены вилкой, которая символизирует промедление и неуверенность; жабой, которая представляет отчаяние, являющееся результатом гнева; и бруском, который символизирует отказ смотреть на что-либо. Все эти образы символизируют предотвращение любого вида столкновения с жизненной ситуацией и ослабление реакции. Эта защита находится на уровне социализации, на котором человек отказывается от духовной энергии и становится запертым в отвергающем саму жизнь поведении. Дух утонул.

Сравнение с Фрейдом

Модель, предложенная сутрой Муравейник, открывает интересную теоретическую параллель с западными идеями, предложенными Зигмундом Фрейдом. Образы, появляющиеся во сне, предлагают демонтаж уровней социализации, уход от сложных дилемм интеллекта и отношений к основополагающим мотиваторам, таким как сексуальность и страстное желание. В этих моделях можно видеть подобие модели Фрейда с ее категориями Суперэго, Эго и Ид.

Сексуальные и чувственные желания формируют самые первые и поэтому наиболее глубоко укрепленные уровни защиты в модели Фрейда. Когда мы думаем о маленьком ребенке, пришедшем в мир, мы видим, что его первые опыты — это чувственные стремления. Младенец ищет удовлетворение в том, чтобы его кормили и держали на руках. Таким образом, первые модели бегства, вероятно, будут моделями получения чувственного удовольствия. Только позже ребенок начинает обретать индивидуальность. Эти идеи отража-

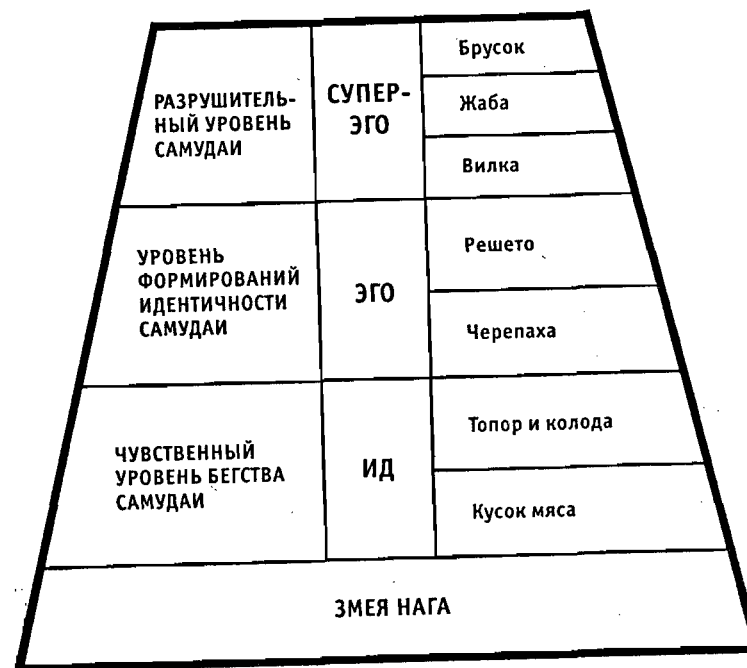


Рисунок 7.2 Связь сутры Муравейник с фрейдовскими концепциями Ид, Эго и Суперэго.

ют западное понимание развития ребенка. Однако эти два подхода отличаются заключениями, выведенными из них. Взгляд Фрейда состоял в том, что инстинкты Ид требовали социализации и что развитие Эго представляло собой процесс, посредством которого это достигалось. Буддистская модель говорит, что формирование личного «я» — это способ защиты, тогда как прямое пресобразование защитных энергий обеспечивает маршрут реального духовного продвижения.

Буддистская модель рассматривает страсти и побуждения как что-то, что нужно сдерживать или использовать, но использовать в процессе просветления, а не достижения социального соответствия. Страсти обеспечивают энергию для духовной практики. Это особенно хорошо описывает тант-

рический подход, но также можно видеть, что это представлено и в теоретических работах типа сутры Муравейник. Фрейд считал энергию либидо движущей силой нашей жизни, признавая также роль этой энергии в нашем развитии. Буддизм привлекает эту грубую энергию, чтобы зажечь духовное путешествие. Он предлагает прямое преобразование этой энергии в духовный путь. Этот процесс имеет сходство с процессом, упоминаемым у Фрейда как сублимация, хотя его теории по этому аспекту души никогда полностью не были развиты. Мы могли бы сказать, что буддистская модель представляет собой теорию, в которой именно Ид, а не Эго, развивается в более высокое взрослое состояние. В свете этого Дэвид Брейзиер выдвинул гипотезу о том, что буддизм может привести нас к поиску Суперид, а не Суперэго (Брейзиер, 1999).

В фрейдистской и буддистской психологических моделях есть сходство и есть различия. Как мы объясняем различия? Если буддисты сторонятся пути социализации, то что они защищают? Пытаются ли буддисты делать что-то другое через свою практику?

Одно объяснение может заключаться в различающемся характере установок, в рамках которых действуют Фрейд и другие западные психологи, и установок, на которые опирается большинство буддистских учений. Как мы уже видели, работа с более глубокими уровнями структуры защиты, которые лежат вне Эго, требует крепкого вместилища. Без этого путь может быть рискованным. Согласно буддистской модели, сдерживание происходит не от создания Эго, а от принятия пути практики и этики. Для многих людей оно также происходит от жизни и практики в сообществе с другими и от работы с преподавателем или духовным наставником, который может дать совет и помочь сдерживанию, благодаря собственному опыту развития на пути решения этих проблем.

Цель практики буддиста состоит в выходе за рамки Эго, а не в его создании. Лелеять и выпускать на волю энергии, представленные змеей Нага, означает использовать в нашей жизни силы, которые могут создавать нам большие неприятности. Практика буддизма требует сильного основания в

предписаниях и этической структуре. На этом уровне буддистская практика в целом имеет место в условиях духовных общин, где сдерживание обеспечивается определенным образом жизни, соблюдением предписаний и обязательств, данных духовному учителю. В такой обстановке образ жизни часто структурируется согласно предписанным ролям и строгости последовательности практики и других действий. Это структурирование обеспечивает внешние границы для практика, уменьшая его потребность в персональной социализации вида, предложенного верхними уровнями модели Муравейника.

У тех, кто живет в регламентированном сообществе, где социальный порядок, который обычно осуществляется через репрессивные процессы, достигается через внешние структуры и роли и где присутствует стремление к пониманию, а не предотвращению, есть потенциал, чтобы жить с меньшим психологическим сдерживанием. Это создает окружающую среду, в которой возможно значительное личное преобразование. Приверженность духовному обучению в такой ситуации является намного более сильной, чем привязанность, которую пациент или клиент мог бы питать к психологу или психотерапевту. Такая приверженность становится пожизненной. Здесь очень важны общие условия жизни, потому что работа с высокими уровнями духовной энергии может сделать человека уязвимым и создать условия для того, чтобы «сойти с рельсов», если его практика не поддерживается. Работа с более высокими уровнями духовной энергии является потенциально просветляющей и потенциально более опасной.

По этим причинам, может быть, и неплохо, что обычная психотерапия сосредоточена на уровне процесса скандхи, хотя западные модели не используют эту терминологию, работая со структурами личности, ослабляя их хватку и создавая позитивные, взамен негативных, модели в обусловленном сознании. Но мы не должны забывать, что в этой модели есть уровни защиты, находящиеся вне нашего «я», которые могут дать о себе знать и которые, в конечном итоге, имеют большую силу, чтобы принести преобразование.

Парадокс

Хотя мы увидели, что более глубокие уровни души связаны с уровнями чувственного бегства, предложенного в модели самудай, это не всегда подразумевает, что, когда мы сталкиваемся с сенсорными отвлечениями, мы имеем дело с глубоким материалом. Это также не подразумевает, что мы занимаемся уровнем, где структуры личности не работают. Это явно противоречит истине человеческого опыта. Большинство чувственных отвлечений не достигает уровня глубокой травмы, а, скорее, предлагает менее серьезную попытку избежать тяжелых чувств в настоящем. Включение телевизора или открывание банки пива — часто простая реакция на трудный рабочий день.

Хотя модель Муравейника предполагает, что самые глубокие уровни защиты состоят из грубых импульсов, существуют ясные реакции самудай, возникающие постоянно. Это парадокс модели. Уровни самудай постоянно повторяются, и чувственное отвлечение — это всегда первая линия бегства. Это означает, что, поскольку мы постоянно сталкиваемся с новыми формами духкхи, мы также постоянно производим новые модели предотвращения. Самые глубокие слои души — чувственные. Роясь в них, мы удаляемся назад, в самые ранние слои обусловленности и тем самым в самые укрепленные модели наших реакций, так же как археолог находит самый ранний материал в самых глубоких уровнях раскопок. По мере возникновения новых трудностей, наша первая линия бегства опять будет принимать форму чувственного отвлечения. Поэтому и глубинные, и наиболее поверхностные уровни бегства могут быть связаны с чувственными импульсами.

Аналогично, мы определенно не можем отклонить самоубийственные импульсы как поверхностные на том основании, что они касаются наиболее высоких уровней души. Фактически они появляются, когда уровни формирования индивидуальности могут указать достаточную абстракцию. Это означает, что, помимо представления самого большого уровня сдерживания, они также представляют самые большие уровни отчаяния. Это слои, в которых реакция человека на

мир ослаблена и вяла. Основательно защищенный человек имеет наименьшее количество ресурсов, чтобы справиться с необычным кризисом, если он происходит.

Змея Нага

На дне муравейника мы обнаруживаем змею Нага. Образ змеи обычно используется для представления энергии и исцеления. Нага представляет духовную энергию человека, очищающегося от последних остатков привязанности, здорового и исцеленного. Мы можем доверять этой змее и лелеять ее. Многие уровни сопротивления, которые блокируют столкновение с миром, заключают энергию в тюрьму. Выпуская эту энергию, мы излечиваем общество.

Будда использует образ змеи, чтобы в других случаях представить дхарму. Мы вернемся к этому в Главе 15. В сутре Сравнение Змеи (Alagaddupama Sutta, MN 22) Будда говорит, что человеку нужно быть очень осторожным при ловле змеи. Взяв разветвленную палку, человек ловит животное сзади за голову. Затем яд, который является мощным исцеляющим лекарством, может быть благополучно извлечен. Если ловить змею неаккуратно, она повернется и укусит. Точно так же методы и учение сутры Муравейник должны быть должным образом поняты и использованы в рамках прочного вместилища этического поведения.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- сутра Муравейник как толкование слоев предотвращения
- сутра Муравейник как толкование процесса самудай
- сравнение с теорией Фрейда

Глава 8

Вне Эго

Психология буддизма предлагает модели процессов и структур сознания. Она показывает, как бегство от экзистенциальной неизбежности потерь, боли и смерти ведет к заблуждению, которое является тонким и всеобъемлющим отказом посмотреть в лицо реальности. Вместо этого мы пытаемся найти что-то конкретное и существенное и держаться за это. Происходит то, что именуется схватыванием. Схватывание ведет к привязанности, одновременно происходит накопление энергий привычки, предпочтений и моделей поведения, поддерживающих иллюзию существования устойчивого «я», свободного от непостоянства. Психология буддизма рассматривает такое «я» как защитную структуру, которой не хватает основания, но которая все же доминирует над обычным сознанием.

Три признака бытия

Учение, которое описывает неосновательную природу «я», — это учение о Трех признаках бытия. В сжатой форме учение о «не-я» дается в трех строках. Они звучат так:

Sarva samskara anitya
Sarva samskara dukkha
Sarva dharma anatma

Это переводится как:

Все санскары непостоянны
Все санскары — это несчастье
Все дхармы — это «не-я»

В этом переводе я оставила слова «санскара» и «дхарма» на санскрите, чтобы подчеркнуть одно важное различие. Иногда эти утверждения переводят, используя слова «осложненные вещи» для «санскар» и «вещи» для «дхарм», но такой перевод не передает того различия, которое должно стать явным. В результате такого перевода учение часто неправильно истолковывалось, поскольку подразумевалось, что все вещи непостоянны, несчастны и они есть «не-я». Устанавливая различие между двумя первыми и последним утверждениями путем использования слов «санскара» и «дхарма» на санскрите, мы видим, что фактически контраст обозначен. Первые два утверждения относятся к санскарам, а последнее — к дхармам. Если оставить слова непереведенными как служебные термины, то это различие становится очевидным.

Из-за невозможности приписать достаточно определенное значение слову на санскрите использование в традиционных интерпретациях учения термина «осложненные вещи» для представления «санскар» внесло в понимание буддизма вклад, который можно считать чрезвычайно негативным. Учение Будды не отрицает жизнь. Оно принимает жизнь.

Учение о Трех признаках бытия не говорит, что все является страданием и все непостоянно. Оно гласит, что именно наши модели привычек или структуры личности непостоянны и приносят проблемы. Оно также гласит, что реальные вещи — это «не-я». Наше «я» — это заблуждение, сформированное в санскарах. Существует реальный мир вне личного «я», которого можно достичь, если прекратить увеличивать структуры «я», или санскар.

Сравнение Востока с Западом

Понимание буддизмом ненадежности «я» и того, что это «я» построено самим человеком и по сути является его защитой от окружающего мира, обеспечивает подход к психологии,

основанный на весьма отличающейся от большинства западных подходов парадигме. Мы можем называть ее парадигмой «не-я».

Парадигма «не-я» имеет значения, которые по существу отличаются от большинства популярных западных рассуждений. С одной стороны, если мы хотим принять точку зрения буддизма и не оказаться снова в рамках основной западной модели мышления, то мы должны понять и принять эти различия. С другой — мы должны быть осторожны и не отказываться сразу от всего, что предлагает западная психология, ограниченная рамками «я». Не все, что описано в западных моделях, расходится с буддистским пониманием. Думать, что это так, — значит потерять богатство хорошей практики.

Поскольку «я» на Западе ценится, многие идеи и методы, полезные и позитивные, теоретически представляются здесь как ведущие к созданию «я» или способствующие формированию индивидуальности. Кое-что из описанного таким образом, однако, не обязательно функционирует как средство создания структур «я», как показано в буддистских моделях, которые мы уже рассмотрели. Многие качества, такие как храбрость, сила характера, настойчивость, уверенность и творческая энергия исследования, которые в западном контексте могут связываться с наличием сильного личностного начала, поощряются в буддистском учении. Однако здесь они не выступают как качества, по которым оценивается личность, а считаются качествами, обеспечивающими способность действовать без «я».

Точно так же учение о «не-я» не требует от человека мученического самоотвержения. В буддизме такое поведение строит отрицательную идентичность и отрицательное представление о мире. Таким образом, оно в той же мере является следствием привычки и привязанности, как и путь эгоистичного потворства своим желаниям. Буддистский подход состоит в том, чтобы не строить, но и не принижать «я». Он заключается в том, чтобы признать действительность нашего экзистенциального положения в отношениях с миром. Он признает нашу зависимость от условий и особенно от нашего физического окружения среды. Кто мы — зависит от обстановки,

в которой мы живем. Мы — рожденные зависимо и обусловленные событиями и обстоятельствами. Вместе с событиями и обстоятельствами мы изменяемся. Учение о «не-я» — это не опровержение существования человека как сложной сущности, функционирующей в сложном мире. Теория «не-я» рассматривает людей в динамическом столкновении друг с другом и с окружающей средой, частью которой являются. Это подтверждает разворачивающийся социальный процесс и способы, которыми люди обеспечивают условия друг для друга.

Будда не рассматривал теорию «не-я» как какую-то абстрактную теорию небытия человека. Скорее, он предложил практическое понимание способов, которыми мы создаем ложные представления о мире, накладывая на него наши собственные планы. Это становится очевидным в Samyutta Nikaya, где Будда ведет с Вакчаготтой такую беседу:

Вакчаготта. Теперь, учитель Готама, это «я»?
(Будда молчит.)

Вакчаготта. Хорошо, учитель Готама, это «не-я»?
(Будда снова молчит. Вакчаготта уходит.)

Ананда. Как же так, Бог, что ты не дал Вакчаготте никакого ответа?

Будда. Если бы я сказал ему, что это «я», он посчитал бы, что я на стороне этерналистов. Если бы я сказал ему, что это «не-я», он посчитал бы, что я на стороне аннигиляционистов. Действительность состоит в том, что все санскары непостоянны, и независимо от того, что бы я сказал Вакчаготте, мои слова просто увеличили бы его замешательство.

Учение о «не-я» сначала кажется многим жителям Запада неудобным. Наше общество твердо держится идеалов индивидуальности и личной свободы. Идеи о «не-я», кажется, угрожают основам, на которых оно зиждется, и выбивают опору из-под ног. На самом деле, однако, они предлагают освобождение намного более глубокого типа.

Противоречивый мир: современное отношение к личности

Современное отношение к личности на самом деле возникло очень недавно. Оно определилось в популярной культуре только начиная с середины двадцатого столетия, хотя его корни уходят на двести лет назад. За это время общество продвинулось к более индивидуалистической системе ценностей. Мы видели усиление роли тренировки самоутверждения и курсов персонального развития. Структура семьи стала более фрагментарной. Большой акцент делается на возможности карьерного роста для всех и на всеобщем праве на самореализацию. Эти изменения сами по себе не обязательно являются плохими, но они часто сопровождаются усилением акцента скорее на личном интересе, чем на коллективных ценностях.

Многие факторы, включая растущую роль транснациональных корпораций в принятии политических решений, влияние средств массовой информации и отделение церкви от государства в западном обществе, подтолкнули многих людей в мире к философии роста индивидуального потребления и защиты прав потребителей. Формирование имиджа стало целым бизнесом. Дизайнерские ярлыки, прославление знаменитостей и выбор так называемого «стиля жизни» обслуживают то «я», к которому мы можем стремиться. Такое создание «я» — это упражнение в творении иллюзии. Наша одежда, наши дома, наши автомобили, наш досуг, даже наши дети — все это предназначено для того, чтобы усилить ту индивидуальность, которой мы хотели бы обладать (хотя, как это ни парадоксально, люди часто стремятся к имиджу, который копируется многими: феномен, высмеянный в фильме «Жизнь Брайана», где люди стоят рядами и поют в унисон: «Мы все индивидуумы»). Мы стали обществом, готовым стать стеной на защиту своих и настаивать на услугах, которых, как нам кажется, мы заслуживаем. Быть «одураченным» является позором. Нас учат быть подозрительными к людям, будь это незнакомцы в парке или продавцы двойных рам. Нас поощряют любыми способами укреплять себя, чтобы противостоять другим. Идея — «Стремись стать номером один».

Эхо прошлых времен, однако, все еще звучит. Многие из нас росли в лоне других систем ценностей, которые, даже если от них в значительной степени отказались, все еще проникают в наши отношения и провоцируют возникновение безосновательного чувства вины и беспокойства. Предполагалось, что женщины будут сидеть дома и заботиться о семье, обеспечивая спокойную, размеренную обстановку для мужа, детей и часто для пожилых родственников. Объединение старых требований ведения домашнего хозяйства с новыми требованиями карьеры и обаяния давит на многих женщин, так же как и на мужчин. Эти противоречивые требования привели многих из нас к появлению чувства вины — из-за того, что мы чего-то не достигли, и раздражения — поскольку от нас ожидают, что мы со всем справимся.

Кроме того, общество лицемерно, требует самопожертвования от некоторых категорий своих членов, увековечивая социальное неравенство и несправедливости. Те люди, которые громче выступали в защиту высоких стандартов этики и других достоинств для других, как правило, потворствовали себе и скрывали собственное безнравственное поведение или использование других людей в своих интересах. Не удивительно, что люди отказывались от ценностей, которые, по их наблюдениям, были связаны с такими двойными стандартами. Мы еще недостаточно далеко ушли от ценностей викторианской эпохи самопожертвования и обязанности быть объективными по отношению к проблеме личности.

Раскаяние

Обычная проблема в наше время — это часто испытываемое чувство вины. Чувство негативной озабоченности собой сопровождается сожалением и самоукорением. Мы не способны отделаться от них. Ночью, не смыкая глаз, мы будем думать, что тогда-то и там-то надо было поступить по-другому. Нас переполняет смущение, когда мы встречаем людей, ставших свидетелями наших ошибок. Мы избегаем встреч с людьми, которым доставили неприятности. Мы говорим другим о том, какие мы плохие и какие ужасные вещи мы сделали, или

же молчим и надеемся, что другие не заметят последствий наших действий.

Такая озабоченность чувством собственной вины, как мы видели, является частью процесса создания «я». Неудобное само по себе, это чувство по сути своей является защитной моделью поведения. Мы испытываем вину, потому что чувствуем, что наша индивидуальность подвергается атаке. Возможно, мы чувствуем, что подвели сами себя своим поведением. Возможно, что «все не так» не вязалось с нашим личным образом. Возможно, мы считали себя «лучше, чем это». Вина и гордость — часто две стороны одной медали. Если страдает гордость, то вслед за этим может последовать и чувство вины.

Часто чувство вины — это чувство, которое нельзя ни подавить, ни преодолеть. Человек чувствует себя пойманным в непрестанные размышления, вновь и вновь переживая инцидент или репетируя объяснение с воображаемым противником. Продолжается процесс, в котором острые края неблагоприятных действий обрабатываются «наждачной бумагой» быстро увеличивающихся ментальных маневров в попытке заставить их вписаться в личный образ данного человека. В другом случае инцидент становится свидетельством, подкрепляющим негативный образ собственного «я». В любом случае эта разновидность чувства вины подразумевает приверженность опыту «все не так», скорее чем «пусть все идет своим чередом». Этот вид вины иногда может представлять собой неопределенное ощущение того, что что-то не так, но без четкого понимания, что именно. Такая расплывчатая вина может возникнуть из общего, но чаще периферийного чувства, что существует несоответствие между действительностью и образом самого себя.

В отличие от ориентированной на себя вины, другое чувство — сожаление — может быть основано на реальном желании идти дальше. Это чувство часто называют «раскаянием», чтобы отличить его от хронической вины, которая не обязательно ведет к переменам. Когда сожаление принимает форму раскаяния, человек нацелен на действие. Озабоченность поддержанием и восстановлением собственного образа исчезает, и у человека появляется желание увидеть свою

роль в событиях. Важный аспект этого процесса может включать выражение раскаяния.

Выражение раскаяния способно принести облегчение. Мы не можем двигаться в новые области жизни, пока не отпустили свое прошлое, и часто те моменты прошлого, в которых, по нашему ощущению, мы были неправы, остаются для нас самой большой помехой. Если увязнуть в них, они создадут чувство хронической вины. Если они примут форму раскаяния, они создадут возможность для роста и изменения. Если мы не позволяем себе почувствовать раскаяние, то попадаем на крючок бесконечной вины, одной из пяти помех, упомянутых в Главе 7.

Действия раскаяния обеспечивают путь к свободе. Некоторые буддистские действия начинаются с установленных церемоний раскаяния. Эти церемонии подчеркивают роль раскаяния в подготовке нового старта. Они являются antecedentом действиям обязательства.

Пока человек бесконечно размышляет о тех действиях, о которых сожалеет или в которых чувствует, что был неправ, он ощущает вину. Нас преследуют неблагоприятные действия. В буддистском мировоззрении нет никакого внешнего источника суждения. Это не религия с фигурой всемогущего Бога, возвышающегося над нами. Действия понимаются как основанные на сложном комплексе условий, а не как примеры хорошего или плохого. Однако мы страдаем от того, что сделали неправильно, потому что карма этих действий остается с нами. Семена, которые действие сеет в мире и в нашей душе, дают ростки и распространяются, если мы не способны разрушить цикл самовоссоздания. Мы находимся в тюрьме наших прошлых действий. Мы находимся в тюрьме санскар, которые мы создали теми действиями. Эти санскары воздействуют на наш образ мыслей на всех уровнях.

Актом раскаяния мы признаем свои ошибки и неосмотрительные действия и позволяем им уйти. Установленная церемония раскаяния начинается с поклона. Это — физическое выражение нашей готовности отпустить себя. В конце концов, именно наша самость заставляет нас упорствовать в своих ошибках. Затем мы признаем наш проступок

и решаем начать все сначала. Важно, что акт раскаяния подразумевает действительное избавление. Различие между состоянием стойкой вины и истинного раскаяния заключается в том, что в первом случае мы все еще хотим быть оправданными, тогда как раскаяние включает в себя признание того, что мы поступали неправильно, а теперь идем дальше.

Вина является состоянием, основанным на чувстве: «Зачем я это сделал?» Присутствие «я» здесь очевидно. Мы чувствуем, что подвели сами себя этими действиями. Мы так же сильно сожалеем о «потере своего лица», как и о последствиях самого действия. Этот вид сожаления включает в себя сильный элемент гордости. Мы сожалеем, что подвели сами себя. Акт раскаяния, напротив, является более тихим и более решающим. Человек, переживающий раскаяние, жалеет о последствиях своих действий, он признает свою роль в них и хочет измениться.

Честное признание ответственности за события самым глубоким образом выводит нас за пределы самости. Признавая, что совершаем ошибки снова и снова, мы приходим к отказу от «я» еще более глубоким образом. Когда мы выражаем раскаяние, мы также признаем, что тщетно полагаться на собственную способность всегда поступать правильно, что мы зависим от обстоятельств и сил больше, чем от самих себя. В терминах теории буддизма мы перестаем полагаться на силу своего «я» и начинаем больше полагаться на «силу Другого». Поэтому раскаяние включает в себя принятие факта, что мы, по сути, глупы и весьма уязвимы.

Мы отпускаем прошлую вину, выражая чувство раскаяния. Однако важно не только делать это по отношению к себе, но и к тем, кто так же борется с чувством вины. Часто нам хочется успокоить и поддержать того, кто мучается чувством вины. Чтобы помочь им почувствовать себя лучше, мы отвечаем, говоря что-то вроде: «О, я уверен, что все было не так плохо» или «Я уверен, что вы не желали этого». Это помогает менее серьезно относиться к тому, из-за чего человек ощущает вину, но не может помочь ему решиться уйти прочь от чувства вины. В таких ситуациях намного полезнее

позволить человеку открыто выражать раскаяние и говорить о сожалении, которое он испытывает. Признание вины в чистом виде, забыв о гордости, — лучший способ выразить раскаяние.

Если мы нанесли вред другим, наверняка существует возможность каким-либо способом компенсировать его. Это может быть устное извинение или добросердечное действие. Часто тем не менее это бывает невозможно или неуместно. Широкие жесты по отношению к тем, кому мы сделали плохо, говорят о самомнении и могут быть самым последним, чего хочет этот человек. Зато простое извинение может исцелить горы обид.

Там, где невозможна прямая компенсация, может присутствовать проявление доброты по отношению к тем, кто представляет обиженного человека символически. Действия раскаяния этого вида иногда предпринимаются даже в таких обстоятельствах, когда и по мнению опытного наблюдателя ничего неправильного сделано не было. Китайский учитель дзен-буддизма Сю-Юнь, например, принял тяжелое трехлетнее паломничество, чтобы искупить, среди многого другого, смерть своей матери в момент его рождения. Это паломничество было и выражением его раскаяния, и актом благодарности по отношению к ней (Ху-Юн, 1988). Это было также важной вехой в духовной жизни Сю-Юнь.

Конечно, существуют очевидные практические ограничения в компенсации тем, кому был нанесен вред. В крайнем проявлении, для совершившего серьезное преступление будет совершенно не подходящим иметь какой-либо контакт с жертвой этого преступления. Точно так же могут быть причины, по которым не следует позволять кому-либо предоставлять компенсацию общности, которой был нанесен вред. Например, для человека, плохо обращавшегося с детьми, совершенно не подходит искать дальнейших действий с участием детей. В целом, тем не менее принцип создания компенсации может быть ценен. Действия раскаяния могут подвести черту под неправильными действиями. Тогда как цепляние за чувство вины может быть актом укрепления личной самости.

Ошибочность идеи создания «я» с целью затем отпустить его

Сложность возможного подтекста учения о «не-я» привела к различным попыткам переформулировать учение буддизма. Один подход к этому учению, который обрел популярность, заключается в том, что нужно сначала создать «я», а затем позволить ему уйти. Это — тонкая теория, которая позволяет парадигме всей западной терапии прикрепляться к буддистской модели. Этот подход включает в себя хорошие буддистские идеи, такие как сострадательное слушание и создание исцеляющего пространства, при условии, что люди должны развить у себя чувство индивидуальности, прежде чем смогут начать проводить реальную работу по преодолению личного «я». Такая модель удовлетворяет некоторым голосам в западном буддистском сообществе, которые считают понятие отказа от «я» неприятным, но упуская истинный смысл учения о «не-я».

Далеко от того, чтобы быть скучным учением, ведущим к бесконечной тяжелой работе и страданию, учение о «не-я» — это учение об освобождении. То, что мы воспринимаем как «я», на самом деле защитная тюрьма энергии привычки, которую мы выстроили вокруг себя, а учение о «не-я» приглашает нас выйти из этой тюрьмы и вступить в ярые отношения с жизнью. Тюрьма нашей самости, из которой учение призывает нас освободиться, с равной вероятностью может быть как позитивным образом «я», так и негативным. У угнетенного партнера во взаимоотношениях существует такая же потребность отказать от них, как и у преобладающего. Парадигма буддизма не запирает нас в себе, но предлагает встретиться с тем, что является другим. Это радостная встреча с вселенной во всем ее сиянии и разнообразии. Она не требует, чтобы в мыслях воцарился хаос. Она далека от этого. Она просто поощряет нас уменьшить жесткость и жить более непосредственно.

Концепция «не-я» в буддизме опирается на понимание того, что структура «я» возводится в ответ на несчастье. Это результат попытки почувствовать себя в безопасности, создав ощущение постоянства. Мы сталкиваемся с трудностями, и

мы отступаем в различные модели их избегания. Первоначально это выражается в чувственном отвлечении. Затем начинает формироваться «я». Эти процессы происходят на подсознательном уровне; это заблуждение, или авидья. Сформированное «я» помогает дистанцироваться от самой тяжелой нашей боли, но оно также является преградой для нового жизненного опыта или реального общения с другими людьми. Все это подобно действию общего наркоза.

Создание отрицательного «я»

Быть уловленным своим «я» можно в различных формах. Когда мы думаем о ком-то, имеющем избыток самости, мы воображаем очень целеустремленного и самонадеянного человека. Мы не представляем себе человека, стремящегося всего лишь содержать в чистоте дом и хорошо кормить семью. И все же, хотя такое поведение может основываться на реальной любви и связи с другими, часто оно вытекает из стремления поддержать собственное положение. Личная индивидуальность может быть прочно связана с ролью заботящегося, будь это кто-то способный и эффективный, или кто-либо угнетенный, или вообще кто-то, о ком не стоит беспокоиться. Отрицательный образ «я» так же ограничивает человека и, вероятно, его семью, как и чья-то чрезмерно самонадеянная позиция.

В психологии буддизма «я» может быть разным — положительным и отрицательным; и существует возможность иметь избыток отрицательного и положительного «я». Отрицательное «я» — это не то, что описывается термином «не-я». Мы можем увязнуть в разрушительных поведенческих моделях так же сильно, как и в претенциозных, и мы можем придерживаться отрицательного взгляда на нас самих так же упорно, как и положительного, если не больше. Многие люди настолько подавлены чувством собственной никчемности, что совершенно неспособны видеть даже явные достижения в своей жизни.

Я работала со многими людьми, чьи трудности стали их индивидуальностью. Они говорили: «Я — алкоголик» или «Я страдаю булимией». Такую позицию бывает трудно преодо-

леть, особенно в том случае, когда проблема настолько доминировала над всей взрослой жизнью, что никакой другой индивидуальности найдено не было. Человек, ведущий жизнь, наполненную тяжелой работой, может быть святым, но также возможно, что он бьется в сетях отрицательного «я». Мысль «Я гоюсь только на это» может быть столь же мощным самоутверждающим фактором, как и любое положительное высказывание. Для такого человека все в его жизни, кажется, подтверждает признаваемую им индивидуальность. Он окружен лакшанами, которые говорят: «Ты — алкоголик» или «Ты страдаешь булимией». Поскольку иллюзия «я» создается через такие признаки, человек сохраняет отрицательную идентификацию. Считывание значений, однако, обычно подразумевает большое количество заблуждений.

Уход от отрицательного образа «я» может быть пугающим. Он дает возможность человеку начать достижения, и как следствие, от него могут начать ожидать, что он будет продолжать свои достижения. Уход от отрицательной идентификации также означает «незнание, кто я такой». Это — пугающий шаг, но он также может дать освобождение. Однако это происходит не всегда. Без поддержки внезапная потеря идентичности может привести к проявлению еще более сильной защитной реакции. Поддерживая других людей, мы должны ощущать не только боль ситуации, в которую они себя замуравали, но и, прежде всего, боль, которая заставила их спрятаться в сильную идентичность. Для этого может потребоваться много времени и заботы.

Проблема самооценки

Западные практики, с которыми я обсуждала эти проблемы, поднимают вопрос о том, что многие люди, с которыми они работают, как правило, женщины, обременены нехваткой чувства собственного достоинства. Такие люди тратят всю свою жизнь, работая ради других, и не имеют никакого личного места или времени, чтобы развить собственные интересы и способности. Как такие люди могут иметь избыток «я»? Я разделяю эту точку зрения, потому что я также работала со многими женщинами, которые испытывали нехватку уверен-

ности и имели очень низкое мнение о себе. Часто чувства неспособности и отвращения к себе так им мешали, что их жизнь становилась чрезвычайно ограниченной и казалась бессмысленной.

Есть несколько моментов, которые здесь нужно отметить. Во-первых, отрицательное «я» — это такое же «я», как и положительное. Отвращение к себе и гордость — две стороны одной медали. Реальная проблема для человека с низким уровнем самооценки заключается в том, что он также пойман в сети своего «я». Его сознание часто занято преувеличенно отрицательными мыслями о себе, и он может постоянно критиковать себя за то, что делает. Кроме того, он смотрит на других людей через призму такой отрицательной озабоченности, он считает других более успешными, чем он, более способными, чем он, и, в конечном счете, лучше, чем он. Он может даже принижать свой социальный статус, потому что полагает, что все смотрят на него и смеются над ним у него за спиной или что все разговаривают с ним только из жалости. Вместо того чтобы воспринимать вещи как они есть, он видит только признаки, которые подтверждают его взгляд на себя.

Во-вторых, как мы уже видели, мы должны уйти от тех оценивающих суждений, которые выражаем вокруг проблемы эго. Современное отношение к себе отличается от принятого в викторианской культуре самопожертвования; но ни одна из культур не была свободна от заблуждения относительно «я». Это означает, хотя «делать все для себя» теперь многими считается правильным, но оттенок вызова в утверждении «я должен любить себя больше» все же присутствует. Иногда это может даже ощущаться как давление. Человек может чувствовать вину за то, что не поступает таким образом: «Я обязан любить себя больше». Предписание любить себя может показаться странным, но это именно то, из-за чего люди часто втайне чувствуют себя неловко. Страх перед оценкой общества, которое защищает независимость и заботу о себе самом, может привести к серьезному внутреннему конфликту. Мы не должны попадаться на крючок одного из видов спора с собой, который подразумевает утверждение «любить себя еще больше». Если мы

любим жизнь, мы будем счастливы и будем жить хорошо. Это намного более простой подход.

В-третьих, позиция утверждения «я должен любить себя» часто маскирует отчаяние от невозможности получить любовь других. Мы уже видели, как отчаяние может привести нас к депрессии и, в конечном счете, к самоубийственным моделям, связанным с моделями третьего уровня бегства самудаи. Отчаяние, лежащее в основе этой позиции любви к себе, хотя и хорошо скрыто, часто опирается на убеждение, что «нельзя быть уверенным в любви другого». Умение искренне доверять возвращает нас к контакту с другими людьми и разрушает эту изоляцию.

Убеждение, что «я должен любить себя», рождает ощущение личной независимости. Человек, верящий в то, что он должен любить себя, скорее всего, хочет быть хозяином своих чувств. Он может решить жить один, предпочитая свободу преданным отношениям. Такая ситуация уверенности в себе создает среду, в которой концепция «я» не оспаривается, и тем самым может обеспечиваться подобие стабильности и удовлетворенности. Здесь есть свои удобства, но это также создает ситуацию одиночества, которая отрицает как связь человека с другими и зависимость от них, так и связь человека с миром. Хотя это распространенный западный идеал, он не дает никакого окончательного удовлетворения.

Неопознанная материя «я»

Термином «материя «я» обозначаются предметы, которые, по убеждению человека, являются частью его «я», и предметы, которые воспринимаются как лакшаны, или индикаторы «я». Последние могут не рассматриваться как связанные с «я» и ошибочно приниматься за объективную действительность. Тогда человек живет с чрезвычайно искаженным представлением о мире, полагая, что просто представляет вещи такими, какие они есть. Несколько лет назад я работала с группой женщин, которые среди прочего жаловались на отсутствие в себе индивидуальности. Они ощущали внутреннюю пустоту и сетовали на то, что не знают, кто они есть. Хотя женщины очень немного говорили о своей жизни и о себе, они очень

детально описывали свой дом, свою рабочую среду и другие места и значимые объекты.

Однако почти все, о чем говорилось, они описывали в терминах личной причастности. Когда они говорили о комнате, где проходила встреча, их описания были полностью основаны на критериях, связанных с их личными предпочтениями: «Мне нравится эта подушка, потому что это мой цвет», или «Мне нравится этот стул, потому что я нахожу его удобным», или «Мне нравятся цвета в комнате, потому что они похожи на те, что я выбрала для своего дома».

Каждая женщина в своем воображении переделывала комнату так, чтобы отразился ее вкус. Эти вкусы явно свидетельствовали об индивидуальности, которой, по мнению женщин, им не хватало. Их утверждения относительно личных предпочтений и примеры личной идентификации составили большую часть взаимодействия.

Группе не было предложено никакой определенной темы, поэтому женщины говорили обо всем, что приходило им в голову. Большинство тем обсуждения во время занятий касалось предметов, которые предлагали возможности для высоких уровней идентификации: моя одежда, моя семья, мой дом, мой сад, моя работа. Женщинам все еще казалось, что им недостает индивидуальности, и они не признавали, что все их действия в группе говорили о развитом ощущении самих себя. В то же время фактически они демонстрировали очень ограниченное представление о мире, поскольку рассматривали его только при отражении своего «я». В западной терминологии этот процесс назывался бы проецированием. В психологии буддизма его можно описать как поддержание мира «я» через процесс скандх. Этот процесс основан на страстном стремлении, или жажде. Они ощущали чувство недостатка.

Женщины были правы, полагая, что испытывают недостаток в самоидентичности. Их ошибка, с точки зрения буддизма, состояла в том, что они рассматривали это как проблему, а также в том, что озабоченность лакшанами привела их к отделению себя от реального взаимодействия с другими. Казалось, женщины вообще не замечали других людей и даже физические предметы, находящиеся в комнате. Хотя они,

казалось, говорили о вещах, которые могли бы быть приняты как «другие», они не рассматривали эти вещи как самостоятельные объекты. Их опыт не был опытом взаимодействия с миром. Они были заключёнными тюрьмы своего ограниченного представления.

Материя «я», который вложена в мир объектов, труднее для признания его человеком и работы с ним, чем та, который является частью воспринятого «я». Он считается точным восприятием мира. Человек, живущий в таком мире, может чувствовать себя бессильным и изолированным, не понимая, что изоляция происходит от ограничений его собственного восприятия.

Всем нам случалось просыпаться утром в подавленном настроении и затем целый день ощущать, что все идет не так, как надо. Почта состоит из одних счетов, автобус переполнен, погода слишком холодная, люди, с которыми мы работаем, раздражительны, и кажется, что у них нет времени, чтобы остановиться и послушать нас, работа скучна и так далее. Всегда кажется, что это объективные факты. Женщина в очереди на автобус на самом деле влезла передо мной. Кофе в столовой на самом деле был несвежий и холодный. Я на самом деле должна была взять дополнительную работу, потому что кто-то заболел. Вот только в хороший день все это, вероятно, прошло бы незамеченным. Мир, который мы видим — это, по сути, функция нашего менталитета. Наше восприятие является выборочным и окрашенным. Некоторые вещи мы искажаем неверным истолкованием, некоторые — воображением, а некоторые — избирательностью представления. В результате всех этих процессов происходит искажение. Это искажение — функция жажды лакшан, а также создатель нового материала «я».

Коллективное «я»

Модели «я» действуют на личном уровне, но они также работают на уровнях группы и общества. Как мы видели ранее, процессы скандх действуют в группах, организациях и даже целых нациях. Группы обладают определенным опытом, который приводит к тому, что они реагируют определенным

образом. Они строят определенные модели привычного поведения, которые становятся нормами для группы. Эти групповые нормы создают ожидания, которые затем влияют на то, как группа в целом воспринимает мир. Этот подход формирует опыт группы и образует коллективное восприятие группы. Эти процессы создают идентичность группы и историю группы в мире.

Признавая власть и универсальность этих процессов, мы можем оценить власть процесса создания самости. Хотя почти невозможно выявить что-то, что можно назвать идентичностью группы, однако не принять ее существование, как и существование личного «я», нельзя. И та и другая — концепции. Они не имеют сущности. Говоря короче, они иллюзорны. Тем не менее они могут обладать сильным влиянием и последовательно ограничивать своих носителей.

Как индивидуальная, так и групповая идентичности создаются через цикл стадий. Каждый участвующий укрепляет ее. Мы узнаем о своеобразии своей культуры, только когда встречаемся лицом к лицу с кем-то, принадлежащим к другой культуре. В этом смысле полезно сравнить свой опыт с опытом людей, живущих в различном социальном, географическом или историческом окружении. Встреча с теми, кто отличается от нас, ослабляет нашу привязанность к определенным представлениям и расширяет наши взгляды. Однако это не всегда дается легко. Когда мы встречаем кого-то, чьи взгляды отличаются от наших, нам хочется отвергнуть его взгляды как ошибочные или устаревшие или перетолковать их в свете собственных культурных норм. И в этом мы найдем понимание у своих коллег и друзей, живущих в пределах той же самой социальной обстановки, что и мы.

Групповые и социальные идентичности, в которых мы живем, сосуществуют с нашей личной идентичностью. Мы идентифицируемся со своей культурой, создавая идентичность относительно нее; и наша культура, в свою очередь, создана благодаря нашей коллективной идентификации. Внесение изменений в культуру требует «настройки» идентичности.

Это означает, что мы находимся под постоянным принудительным давлением общества и своей собственной потреб-

ности в психологической защите для создания и поддержания определенной идентичности. Тех, кто выбирает поведение и роли, бросающие вызов социальным нормам, обычно расценивают как угрозу коллективной идентичности, и поэтому их часто наказывают насмешками, преследованием или изоляцией. Противостояние обозначается еще сильнее, если группа чувствует себя в опасности. Однако благодаря этим исключительным людям, общество получает возможность расширить собственные пределы и стряхнуть ограничивающие модели видения и действия.

В пределах меньших групп и отношений коллектив принудительной силой создает давление для поддержания статус-кво. Некоторые группы формируются вокруг идеи о том, что все одинаковы. Другие требуют, чтобы ее члены брали на себя различные роли. В обеих ситуациях, однако, будут руководить нормы и идеи группы.

Многие идентичности и модели поведения требуют, чтобы кто-то играл в них дополняющую роль. Мы называем эти дополняющие роли ролями коллеги. Одна роль поддерживает другую. Идентичность одного человека укрепляется связью с человеком, чья модель идентичности дополняет ее. В таких отношениях оба человека вынуждены продолжать игру, чтобы не позволить другому «соскочить» и обнаружить непостоянство разделяемого ими чувства идентичности. Этот вид взаимной поддержки часто существует у партнеров, но он также может иметь место в больших группах. Роли коллег очень постоянны и служат важной опорой процессу скандх. Как только мы становимся фиксированной частью такого соединения, мы сами начинаем искать другого, кто смог бы взять на себя дополняющую роль, чтобы поддержать наше чувство идентичности, и, приглашая их, мы сами становимся вовлеченными в эти роли.

Сохранение свой самости — это разновидность защиты, но она требует от нас много энергии. Страны тратят огромные ресурсы на поддержку своих армий, чтобы предупредить возможность вторжения или внешней угрозы. Мы также тратим изрядно жизненной энергии сначала в попытке быть кем-то, а затем для защиты этой идентичности. Разрывая эти циклы и выбираясь за стены тюрьмы личного «я», мы получаем

возможность выпускать эту энергию. Мы обретаем потенциал, чтобы жить более творческой, интересной, производительной и счастливой жизнью.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- три признака бытия
- «не-я»
- отрицательное «я»
- раскаяние
- неопознанное «я»
- коллективное «я»
- роли коллеги

Часть 2

Создание условий

Глава 9

Основание

В сельской местности графства Чешир, когда идешь или едешь по нешироким, обсаженным живой изгородью дорогам, можно натолкнуться на огромную белую чашу, опирающуюся на решетку из железных прутьев и направленную в небеса. Много лет назад, когда я жила на северо-западе Англии, я постоянно проходила мимо нее — внушительных размеров, просвечивающей через промежутки в деревьях, отделяющих ее от дороги. Угол, под которым она была видна, время от времени менялся, но сама чаша всегда оставалась направлена в какую-либо часть неба. Это Джодрелл-Бэнк самый большой радиотелескоп в Великобритании, а когда-то и самый большой радиотелескоп в мире. Его огромная тарелка — приемник малейших сигналов из самых отдаленных уголков вселенной. Его огромный размер позволяет принимать самые слабые сигналы от звезд и галактик, находящихся на расстоянии миллионов световых лет. Благодаря параболической форме большой чаши, эти сигналы фокусируются, так что их можно зафиксировать и расшифровать.

Если мы хотим жить полной жизнью, мы должны развить свои способности осознать мир, выйти за пределы собственных интересов во вселенную с другим центром. Это означает, прежде всего, слушать, развивая чувствительность и расширяя свои взгляды. Образ радиотелескопа иллюстрирует то, что описывается в понятии «быть открытым миру».

Сначала, чтобы почувствовать открытость миру, необходимо установить основание. Буквально и метафорически мы можем усилить собственное ощущение прочной земли под ногами. Телескоп не может функционировать, пока не будет прочно закреплен на своем основании. Это — не вид схватывающего контакта спарши, который фиксирует опыт, чтобы затем обладать им. Скорее, это — почтительный контакт смрити, или «внимательное присутствие», которое с уважением воспринимает опыт.

Во-вторых, точно так же как телескоп способен повернуться и нацелить свою чашу на конкретные точки в небе, мы учимся направлять и фокусировать свое внимание. Слушаем ли мы рассказ другого человека и улавливаем мельчайшие детали, или наблюдаем за насекомым, перелетающим с цветка на цветок, мы должны уметь хорошо концентрироваться.

В-третьих, мы должны быть свободны от озабоченности собой — пусты, подобно огромной чаше телескопа, — чтобы не загрязнять то, что мы испытываем. Чтобы сосредоточиться на человеке или объекте нашего внимания, мы откладываем собственные планы, насколько возможно. Конечно, как мы видели, материя «я» всегда стремится вторгнуться в наш опыт, так что здесь требуется бдительность.

Наконец, мы можем развить понимание так, чтобы видеть большую картину, которая появляется, когда мы слушаем и смотрим. Так же как телескоп собирает множество слабых сигналов из различных уголков вселенной и строит из них общую картину, мы соединяем воспринимаемые детали, оцениваем то, что есть, и то, что нужно сделать.

В этой главе мы особенно сосредоточимся на том, как можно достичь прочного, не схватывающего понимания мира, которое нас освобождает. Мы посмотрим на способы, которыми можно создать ясное ментальное пространство, не загрязненное материалом «я».

Как члены буддистского ордена, мы в Амида Траст узнали, что существует много параллелей между полнокровной жизнью, работой в ситуациях оказания помощи и более традиционными формами практики буддизма. Например, оказание качественного внимания другому человеку требует такой же концентрации и основательности, которые мы при-

меняем при медитации. Качественное внимание прорезается сквозь лакшаны, делая нас более доступными для других. Когда мы контактируем таким образом, мы живем полнокровной жизнью.

Способность слушать других важна для всех нас, в наших взаимоотношениях и дружбе, а также в более формальных ситуациях. Слишком часто, когда мы слушаем, особенно если отношения достаточно близкие, начинают быстро активироваться наши личные планы. Мы склонны слышать не то, что говорит другой человек, а только то, что, по нашему мнению, указывает на нас самих. И тогда мы либо просто выражаем свое несогласие, либо входим в открытое столкновение, и все только потому, что в том, что говорится, чувствуем угрозу своей самости. Сокращение нашей реактивности может быть первым шагом, который поможет вырваться из этих бесполезных реакций. Чтобы сделать это, полезно развивать основательность.

Практика буддизма требует сочетания основательности и гибкости. Чтобы оказать должное внимание другому человеку, нам необходимо проявить оба этих свойства. Если мы будем уделять внимание каждой новой теме или информации, безотносительно собственным мыслям о том человеке, которого мы слушаем, мы станем слушать лучше. Это нелегко. Как мы уже видели, в природе нашего сознания заложено стремление все сводить к самому себе. Все время, пока мы слушаем, продолжает прорываться процесс скандхи, когда мы расщепляем то, что слышим, на интересное и неинтересное, на то, что мы одобряем и не одобряем. Наша реакция выражается в том, что мы неосознанно фильтруем информацию.

Радиотелескоп хорошо закреплен на своем основании и благодаря этому может поворачиваться в любом направлении, меняя положение фокуса, чтобы достичь любой части вселенной, на которую он направлен для наблюдения. Точно так же, если мы хорошо закреплены в физическом мире, нам будет легче поддерживать свой фокус, и меньше вероятность, что мы будем подавлены другими людьми, которые захотят оказать на нее воздействие, движимые силой личного «я».

Основательность и основание

Телескоп Джодрелл-Бэнк закреплен на массивной железной раме. Он должен прочно покоиться на этой структуре, чтобы на него не воздействовали колебания, возникающие из-за его собственных движений или действий, происходящих поблизости, поскольку сигналы, которые получает телескоп, искажаются даже при мельчайшем случайном движении. В то же время телескоп должен обладать подвижностью, чтобы он мог охватить не только один участок неба, но и всю ширину звездного пространства.

Чтобы жить во всей полноте, нам понадобятся методы, которые намеренно культивируют неподвижность и основательность. Они могут развить спокойствие и способность существовать в ситуациях, в которых иначе было бы трудно избежать реактивности. Развитие навыков этого вида обеспечивает основание для диалога или работы по оказанию помощи, в которую мы можем быть вовлечены. Они могут быть особенно ценны, когда мы находимся с теми, кто испытывает беспокойство или пребывает в состоянии стресса. Эти методы называются практикой основательности.

Основательность подразумевает развитие нашего понимания прочности тела и его контакта с материальным миром; буквально — с основанием, на котором мы стоим или сидим. Существует множество путей приближения к основательности, некоторые из которых будут описаны здесь. Сначала, однако, давайте рассмотрим преимущества, которые дает основательность.

Преимущества основательности

Основательность как источник спокойствия

Если у нас прочное основание, нас не так легко погрузить в сильные эмоции. Мы не будем поспешно реагировать и будем способны отстраняться от ситуаций, чтобы обдумать их, перед тем как ответить — и тогда будет меньше вероятность ответить неблагоприятно. Нам не так легко будут передаваться чужие чувства. Никто не говорит, что надо совсем

отказаться от сочувствия, но от нас мало помощи, если мы станем очень эмоциональными и идентифицируемся с чувствами других бесполезным образом. Мы можем хотеть помочь другим людям, находящимся в состоянии стресса, но это удастся только в том случае, если мы сами в состоянии поддерживать определенный уровень стабильности. Для человека, который по роду деятельности часто сталкивается с травмирующими ситуациями, ощущение прочной основы особенно важно. В долгосрочной перспективе такой человек с большей вероятностью избежит всевозможных «потрясений», если сможет во время работы поддерживать необходимый уровень спокойствия.

Основательность

как источник поддержки других и себя

Если мы способны оставаться на прочном основании, мы тем самым предлагаем сохранять присутствие духа и спокойствие другим. Это может помочь им стать более спокойными. Эмоциональные состояния очень легко передаются от одного человека к другому. При возникновении трудной ситуации беспокойство может быстро распространиться по всей группе. Реакция каждого человека увеличивает напряженность других, пока не достигается крайнее эмоциональное напряжение. В таких обстоятельствах присутствие кого-либо, кто не охвачен суматохой, может помочь уменьшить напряженность.

Процесс, с помощью которого эмоции переходят от одного человека к другому через ощущение телесного опыта, называется вредным влиянием (инфекцией). Это влияние обычно действует на уровне подсознания и может быть очень мощным. Если мы знаем, как чувствовать основательность, мы можем намеренно вносить спокойствие в чреватые бурными эмоциями ситуации.

Бывают времена, когда лучшая поддержка, которую мы можем предложить другим, — это намеренное увеличение нашей собственной основательности. При общении с сильно возбужденным человеком, особенно если возбуждение имеет мощный маниакальный компонент, развитие спокойствия может оказаться наиболее полезным подходом.

Основательность и вера

Методы достижения основательности основываются на расширении опытного понимания материального мира. Мы познаем надежность вещей, окружающих нас. Эти методы поощряют нас находить убежище в действительности, или дхарме. Когда мы больше знаем об основании (земле) под нами, воздухе, которым мы дышим, и физических объектах, которые нас окружают, нам открывается удивительная сложность нашего мира. Более того, мы опытным путем подтверждаем его надежность.

Нам не приходит в голову сомневаться в твердости земли под нашими ногами. Однако в то же время мы редко ценим это. Увеличивая свое понимание, мы постепенно начинаем ценить и удивляться самым обычным вещам, которые на самом деле совершенно экстраординарны. В нас растет доверие к экзистенциальному миру. В нас растет вера.

Развивая у себя чувство прочной основы, мы ищем убежище. Как я описала в Главе 4, бывают времена, когда опыт прикосновения к земле — это важное напоминание о том, что дхарма присутствует всегда. Прежде чем начать разговор в нашем центре буддизма, мы всегда совершаем пять земных поклонов. Мы касаемся земли и напоминаем себе, что мы не одиноки и даже не независимы. Что бы мы ни говорили — это только ряд идей, переданных через нас от тех людей, которых мы слышали в прошлом. Мы напоминаем себе, что должны верить в то, что сказанные слова будут полезны слушающим. Мы, возможно, потратили время на подготовку своей речи, но даже это не гарантирует, что мы хорошо донесем до слушателей то, что должны им сказать. Если мы озабочены собой или слишком заинтересованы самим выступлением, слова исчезают, и мы неумело перебираем понятия. Подобно спортсмену, человек должен научиться не стараться управлять выступлением сознательно. Когда мы начинаем говорить, мы должны укрепиться и отдать себя в руки вселенной. Мы должны иметь веру.

Сидя на земле во время беседы или стоя на ней, имеет смысл сделать паузу, почувствовать прочный пол и понять, что мы не одиноки.

Увеличение нашего понимания опыта тела

Методы развития основательности приводят нас к большему пониманию опыта тела. В психологии буддизма сознание и тело не отделяются друг от друга. Понимание тела помогает нам узнавать процессы, описанные в учениях, которые мы исследовали. Ведана прежде всего происходит в теле. Санскары — следы действия, поэтому они — это тени деятельности тела. Когда мы думаем о чем-то и представляем себе это, наши тела, как правило, реагируют, хотя и слабым, незаметным образом. Так же как собака перебирает лапами во сне, наши мышцы на микроуровне напрягаются или подергиваются в ответ на импульсы действия и сокращаются или расслабляются в ответ на стимулы. Узнав больше об этой реакции, мы сможем научиться распознавать моменты, когда вызываются старые модели реакций. Мы замечаем знакомое чувство смущения, гнева, ужаса, опасности или желания. Таким образом, мы имеем возможность избежать модели, увести себя от старых следов, если захотим.

Понимание реакции тела может быть особенно полезным для того, чтобы узнать, как можно более умело справиться с взаимодействием. Состояния тела посылают слабые сообщения. На инстинктивном уровне мы запрограммированы на узнавание языка тела других и собственный физический ответ. Если мы чувствуем враждебность в другом человеке, то наше тело напрягается. Если мы испытываем дружественные чувства, мы расслабляемся. Если мы испытываем сексуальный интерес, мы возбуждаемся. Часто тела двух людей зеркально отображают друг друга. Мы можем не понимать этот процесс на уровне сознания и тогда будем в недоумении задаваться вопросом, почему наше настроение внезапно меняется, когда мы всего лишь находимся рядом с кем-то. Узнав больше об опыте своего тела и сравнивая с более устойчивым состоянием, мы сможем опознавать чужие невысказанные эмоции, выраженные языком тела, и тем самым лучше понимать других людей.

Методы развития основательности

Физический контакт

Методы развития основательности базируются на увеличении нашего понимания физического контакта с материальным миром и особенно с теми из его частей, которые поддерживают наше тело, такими как земля или пол, или место, на котором мы сидим. Это понимание скорее на физическом уровне, чем на интеллектуальном. Начните с того, что примите устойчивое положение. Если вы стоите, то прочно упритесь ногами в пол, одинаково распределив вес между ними. Если вы сидите на стуле, то сядьте, глубоко отодвинувшись назад, или обопритесь о спинку стула. Поставьте обе ноги на пол и равномерно распределите вес по сиденью стула.

Найдя устойчивое, удобное положение, сконцентрируйтесь на чувстве контакта между телом и землей или стулом. Это может принять форму исследования. Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на ощущениях тела. Почувствуйте распределение веса по области контакта. Спросите себя: «Что является природой этого контакта? Где по моим ощущениям я прикасаюсь к полу наиболее прочно? Где мой контакт меньше? Могу ли я различить текстуру ковра или подушки, на которой сижу? Спокойно ли мое тело или я ощущаю небольшие движения, когда сижу?»

Проводя подобное исследование, мы можем оценить надежность своего контакта с землей. Мы начинаем верить, что земля поддерживает нас как физически, так и интеллектуально, позволяя нашему телу более основательно полагаться на эту поддержку. Мы начинаем чувствовать себя более уверенно.

Использование дыхания

Для развития основательности можно использовать дыхание. Представьте себе, как ваше дыхание спускается в нижние части тела. Намеренно замедляя дыхание, представьте себе, как оно течет вниз через нижнюю часть живота и через ноги в землю. Вы можете представить себе, как вся энергия вашего тела перемещается вниз, создавая чувство прочной связи с полом. Удерживайте внимание на замедлении дыхания и представьте себе нисходящее движение воздуха по вашему

телу, возможно, визуализируя этот процесс как поток темного света. Методы визуализации фактически действуют как отвлечение от детального ощущения дыхания в центре тела. Дыхание тесно связано с эмоциональными состояниями, и фокусирование на дыхании в центре тела может увеличить эмоциональность. В целом это не件лезно для процесса развития основательности, поскольку может привести человека к состоянию сильного возбуждения или внезапного беспокойства. По этой причине лучше использовать дыхание как основу для визуализации. Если вы сосредотачиваетесь на физическом опыте дыхания, то делайте это либо в ноздрях, либо очень глубоко в животе. По крайней мере, для начала избегайте сосредотачиваться на области главной полости тела, которая может быть центром эмоциональной энергии. Когда вы станете более опытным, можно будет экспериментировать с перемещением фокуса дыхания в другие области тела.

Использование образов

На западе Лондона есть японский храм, который я время от времени посещаю. Этот храм — обычный загородный дом, но в прилегающем к нему саду есть сюрприз. За храмом находится сад дзен, заботливо созданный японскими мастерами с использованием традиционных методов и материалов. Сад ограничен стеной, оштукатуренной цементом песочного цвета, с тонким переплетающимся рисунком, сверху стена выложена терракотового цвета плитками. Изнутри вдоль стены идут ряды темной гальки из Восточной Европы и итальянского мрамора. Главное пространство сада содержит множество вкопанных в землю камней, окруженных мхом и покрывающихся в море мелкого гравия. Эти камни были собраны со всех Британских островов: скалистый гранит из Абердиншира, сланец и сланцеватая глина из Лейк Дистрикт, монокристаллические базальтовые плиты из Ирландии. Камни вкопаны глубоко. Преподобный Сато, священник храма, говорит, что они закопаны в землю на две трети. Это создает умиротворяющее чувство гармонии и покоя в саду. Около сада находится возвышенное место для медитации, имеющее соломенную крышу и покрытое прочными дубовыми досками, откуда можно

созерцать расположение камней. Находясь там, человек ощущает глубокий покой и мир.

Проводя время в таком месте, медитируя или просто глядя на камни, а возможно, сочиняя стихи или делая наброски рисунков, человек создает ментальный образ, который остается у него в памяти. Его можно воспроизвести в другое время, может быть, когда человек будет ощущать стресс или беспокойство. Образ огромных камней, на две трети закопанных в землю, прочных и неподвижных, как камни в японском саду дзен, создает общее чувство покоя. Камни хорошо закреплены в земле и тем самым создают образ основательности. Такие образы могут помочь нам чувствовать себя более основательно, потому что тело имеет тенденцию отображать то, что человек видит.

Существует много подобных образов, которые можно использовать для достижения основательности. Если вы слушаете магнитофонные записи для релаксации, вы знаете, что общая тема в них повторяется. Например, вы можете представить, как у вас вырастают корни, подобно дереву, закрепляя вас в почве. Можно представить себя лежащим на берегу и загорающим. Или в красивом месте на лесной поляне или около водопада. Эта техника помогает работать с такими образами, благодаря которым можно создавать ассоциации покоя; используйте реальную сцену или ее образ во время медитации или упражнений по визуализации неоднократно, пока не сможете вызывать его по желанию. Создавая эти ассоциации, всегда следите за ощущениями тела, так как вы должны связать образ с расслабленным, спокойным состоянием.

Такие упражнения увеличивают способность входить в спокойное состояние, но в целом они работают, создавая мягкие модели ответа; они создают позитивную энергию привычки, но не обязательно приводят нас к более полному восприятию мира. Однако создание положительной сансары таким образом способно привести человека к более положительному умственному настрою. Это поможет ему стать менее защищенным и проложит путь к более открытому контакту с миром другого. Такие методы иногда называют «методами постепенного пути».

Внимание к периферии тела

Чтобы развивать навыки основательности, полезно обратить внимание на нижние и периферийные области тела: ступни и заднюю часть ног, ягодицы и нижнюю часть спины. Можно также улавливать ощущения в руках. Это отвлекает внимание от той центральной области тела, где расположена точка эмоциональной активности. Основательность включает в себя понимание контакта с миром, а этот контакт обычно происходит в периферийных участках тела. Позже можно провести работу по исследованию эмоций через действие тела, работая в центре тела; но для начала необходимы упражнения для развития основательности, чтобы построить вместилище для этого вида работы. Основательность обеспечивает безопасное убежище, в которое можно вернуться, если эмоции грозят перелиться через край и захлестнуть целиком.

Привлечение внимания к объектам

Концентрация внимания на периферийных участках тела подразумевает внимание на их контакте с материальными объектами. Этого можно достичь по аналогии с контактом с полом или стулом, о котором говорилось ранее. Детализированное наблюдение здесь становится чрезвычайно важным. Важно научиться внимательно «смотреть» руками и ступнями ног. Нам кажется, что это очень просто, однако на самом деле легче представить себя вступившим в контакт, чем фактически почувствовать это. Наше восприятие, скорее, основано на том, что мы знаем умом, чем на ощущении.

Большинство из нас приучены больше использовать свой интеллект, чем тело. Это одна из причин, почему работа с телом является настолько эффективной. В отношении нашего тела у нас меньше застарелых моделей реакции и ожиданий, которые надо преодолевать, так что мы можем стать менее защищенными в результате этой работы.

Другой способ работать с периферийным контактом тела состоит в том, чтобы держать в руках что-то твердое, например круглый камень, и концентрироваться на ощущении контакта. Эта специфическая техника полезна для людей, испыты-

тывающих серьезное беспокойство. Если я работаю с человеком, страдающим от приступов паники, я могу дать ему камень, чтобы человек держал его в ладони и, пока мы делаем некоторые упражнения по основательности, особенно концентрировался на этом контакте руки и камня. Он учится концентрировать внимание на ощущении камня в руке, одновременно достигая спокойного состояния сознания. Затем я даю ему камень, чтобы человек носил его с собой в кармане. В результате камень становится «якорем» для чувства основательности, над достижением которого мы работали. Камень можно брать в руки, если симптомы начинают возвращаться. Привлечение внимания к ощущению камня в руке отвлекает внимание от чувства паники, которое возникает в центре тела.

Камень, конечно, также имеет и другое значение: он является напоминанием о поддерживающей атмосфере, в которой мы вместе работали но на простом уровне, он действует как физическая подсказка чувству основательности.

Снижение центра тяжести

Основательность включает в себя поиск низкого центра тяжести. Мы повышаем чувство основательности, намеренно направляя внимание вниз. Такое изменение восприятия создает тонкие изменения в теле и распределении энергии. Этот эффект можно увидеть при наблюдении за людьми, занимающимися боевыми искусствами. Основная их поза усиливает контакт между ногами и землей. Внимание намеренно направлено к бедрам, нижней части ног и ступням и сосредоточено на контакте между ступнями и землей. Делая так, человек развивает силу и основательность в нижней части тела. Изучающий боевые искусства в начале своего обучения проводит значительную часть времени, развивая твердую позу, чтобы оставаться способным неустрашимо поддерживать ее, даже когда он будет атакован противником. Совершенствование этого умения требует концентрации как сознания, так и тела. Если ученик на мгновение отвлекается, опытный боец может уловить его беззащитное положение и сбить его. Если же он остается сосредоточенным, то может сопротивляться весьма существенному давлению.

Многие из образов, которые мы используем, чтобы ощутить в себе основательность, представляют собой объекты с низким центром тяжести. Камни в саду дзен, описанные ранее, — хороший пример этого. Их основания так глубоко закопаны, что камни неподвижны. В Японии делают куклы даруна. Считается, что они представляют Бодхидхарму, мастера дзен, который, согласно легенде, провел девять лет в медитации лицом к стене и, следовательно, достиг значительного навыка в развитии основательности. Эти куклы имеют круглые основания, и их вес распределен таким образом, что если куклу попытаться сбить, она качнется и вернется в исходное вертикальное положение. На Западе эти фигурки были скопированы и используются в качестве детских игрушек-неваляшек. Многие из нас в детстве играли с неваляшкой, которую нельзя опрокинуть, не понимая, что в этой игре мы узнавали об основательности. Такие куклы учат нас, что для стабильности нам нужно, чтобы наш центр тяжести был низким.

Медитация и основательность

Медитация — это опыт тела, который полагается на низкий центр тяжести. Для медитации очень важна правильная поза. Тело должно прочно удерживаться. Лучше сидеть на полу, буквально в контакте с землей. Идеально, если ноги скрещены в позе лотоса, но для жителей Запада, которые приходят к медитации в весьма позднем возрасте, часто можно найти определенный компромисс. Независимо от позы необходима стабильность, а также расширение или «открытие» брюшной области. Таз наклонен вперед, живот расслаблен, чтобы дыхание свободно входило в нижнюю часть тела. Глубокий вдох заполняет легкие, перемещая диафрагму и живот.

Тело становится спокойным и тихим. Во время медитации нет никакого движения, кроме естественного потока дыхания и мягкого разворачивания автономных (непроизвольных) процессов тела. Тело становится еще спокойнее, и сознание следует за ним. И тело, и сознание становятся более открытыми, позволяя процессам в них протекать свобод-

нее. В то же время у медитирующего человека развивается настороженность. Спина прямая, плечи, предплечья и руки расслаблены. Настороженность тела обеспечивает условия для сознания, чтобы оно также было настороженным. Медитация начинается в теле. Тело отображает сознание, а сознание отображает тело.

Точка на животе под пупком может стать центром внимания во время медитации. Понимание содержится в области таза при близком контакте с землей. Этот контакт создается через треугольник малого таза и скрещенных ног. Внимание медитирующего сосредоточивается на слабом подъеме и расслаблении брюшных мышц при каждом дыхании. Дыхание медленное и глубокое, это не то большое движение, которое происходит в верхней части живота или груди. При понимании этого движения, дыхание, кажется, течет вниз через нижнюю часть тела прямо в землю.

Основательность и выход эмоций

Связь между телесным (соматическим) и душевным состоянием очень тесная. Намеренно принимая определенное положение тела, мы обеспечиваем условия для возникновения специфических ментальных состояний. Изменяя положение тела, мы можем уменьшать ментальное напряжение, повышать уровень физических функций и увеличивать эмоциональное выражение и восприимчивость. Как уже говорилось, основательность отвлекает внимание от центральной области тела, где часто сосредоточена эмоциональная энергия. Достигнув состояния основательности, однако, можно перейти к более выразительной работе. Центральная область тела часто удерживает напряжение, связанное с эмоциональным опытом. Для тех, кто привык подавлять большинство эмоций, перемещение внимания к этим областям может привести к выходу эмоций. Это может быть полезным и очистительным, но может также иногда создавать ощущение переполнения.

Человеку, находящемуся в кризисной ситуации или переживающему болезненный опыт, полезно понимать различие в использовании ощущений тела как средства достижения

основательности и использовании опыта тела для эмоционального облегчения. Как учит психология буддизма, контакт с внешним миром в виде работы по созданию основательности освобождает человека от чрезмерной озабоченности материей «я». С другой стороны, иногда полезно и действительно необходимо исследовать то, какие модели обусловленной реакции мы имеем, чтобы позволить им покинуть нас. Используя фокусирование на различных участках тела, мы можем выбрать то, что нам делать.

Структуры самости характеризуются жесткостью менталитета, и подобная жесткость развивается в теле, когда человек защищает себя от болезненного опыта. Жесткость мешает нам свободно двигаться и блокирует чувства или определенные модели реакции. Человек словно заперт в привычном способе защиты.

Представьте себе, что вам внезапно нанесен удар. Ваше тело откачнулось. Возможно, вы втянете плечи и, сжавшись, отступите назад. Такая реакция, вероятно, вам знакома. Теперь представьте себе, что в ощущении удара вы зашли настолько далеко, что напряжение мышц, связанное с отступлением назад, закрепляется как ваш обычный способ держать грудь и плечи. Поза, вероятно, не будет столь же очевидной, как в случае, когда вы представили себе, что подверглись первому стимулу (удару), но она будет иметь ту же самую модель реакции мышц. Со временем большинство людей приобретает привычное напряжение этого рода. Модели защиты тела не только притупляют непосредственный опыт, но и отражают нашу обычную позицию по отношению к миру. Другими словами, тело удерживает себя способом, очень похожим на тот, которым действует обусловленное сознание. Когда мы смотрим на других, мы можем увидеть в их лицах или их языке тела модели привычек, которые составляют их физическую идентичность.

Так что человек создает не только ментальную структуру защиты, которая воспринимается как «я», но и физические характеристики тела, которые тоже отображают модели защиты. Западные теоретики, такие как психоаналитик Вильгельм Рейх, предположили, что люди создают системы брони для тела в ответ на болезненные опыты детства. Когда

человек работает над тем, чтобы снять телесное напряжение, боль старых травм может быть выпущена способами, которые могут исцелить и очистить. Буддистский подход имеет тенденцию выступать за более мягкий стиль работы, чем предлагаемый Рейхом способ, основанный на понимании и деидентификации, а не на первостепенном выходе текущих эмоций.

Это не означает, однако, что буддистский подход сторонится эмоций. Столкновение с духкхой, какую бы форму она ни приняла, пробуждает сильную эмоцию. Учение Четырех благородных истин предлагает нам встречаться с несчастьями лицом к лицу, не впадая в привычные модели бегства и создания самости. Работая с телом, мы должны найти равновесие.

Исследование старых травм может быть важным и может позволить людям встретиться с прошлой духкхой, которая ранее вынудила их сбежать в отвлечение. Буддистский подход чаще сосредотачивается на текущем опыте. Иногда бывает полезнее развить основательность, чем бесконечно работать с прошлым опытом. Основательность может помочь нам выпустить старое напряжение без необходимости прибегать к очистительной экспрессии.

Использование основательности на улице

Не так давно некоторые члены нашей общины работали на улицах, беседуя с бездомными людьми и налаживая с ними взаимоотношения. Эта разновидность работы включает в себя прогулки по городскому центру с целью завести разговор с любым, кто об этом попросит или кому это, по всей видимости, нужно. Установление дружественных контактов характерно для буддистского подхода, при этом нет жесткой ориентации на результат. Уделяя внимание бездомному человеку, мы надеемся создать условия для того, чтобы что-то изменилось. Мы не можем знать заранее, что именно произойдет, но, предлагая людям такое внимание, мы надеемся, что от этого будет польза. Мы должны верить, что все произойдет так, как нужно, и поэтому не пытаемся повлиять или слишком настойчиво управлять обстоятельствами. Контакт,

который при этом возникает, может оказаться первым шагом в движении человека, с которым мы разговариваем, за пределы цикла разрушительного поведения, приведшего его на улицу, или просто облегчить его душевное состояние. Однако опять-таки может ничего и не измениться. Мы должны ценить контакт сам по себе и не быть привязанными к результатам.

Прежде чем начинать эту работу, практики считают полезным затратить время на упражнения по развитию чувства основы. Это помогает им сосредоточиться на чувстве основательности тела, а затем помнить об основательности во время прогулки. В буддизме ходьба всегда была важна. Просьба о милостыне была традиционной частью практики бхикшу, и это делали, проходя по деревням и держа в руках чашу для милостыни. Зрелище одетой в балахон фигуры, идущей пешком, часто босиком, и сегодня является обычным. Если мы ощущаем, как наши ноги касаются земли при каждом шаге, и мы чувствуем ее прочность, мы можем использовать ходьбу для собственного успокоения и концентрации. Каждый шаг прочен и устойчив, и тело в промежутке между шагами хорошо уравновешено.

В начале этого года группа людей из нашей общины приняла Мирный поход в Лондон. Мы шли 180 миль по шоссе и пешеходным дорожкам больше двенадцати дней. Своим путешествием нам хотелось пробудить у людей желание действовать, чтобы принести мир в наше беспокойное время. Когда мы идем с чувством основы, наш призыв к миру становится еще сильнее.

Дар основательного внимания

Развивая основательное внимание, мы не только обретаем спокойствие и становимся открытыми для собственного опыта, мы также можем приносить пользу другим. Мы становимся более восприимчивыми к тому, что они говорят, и глубже проникаем в подтекст их слов. Мы становимся более внимательными в своих ответах и можем успокоить тех, кто попал в беду, неважно, сталкиваемся ли мы с ними во время работы, или они являются членами нашей семьи или друзьями.

Давайте вернемся к нашему первоначальному образу, Джодрелл-Бэнк. Прочная структура телескопа необходима, чтобы улавливать слабые сигналы, поступающие от отдаленных звезд. На их основе создается картина вселенной. Структура также должна быть гибкой, чтобы телескоп мог перемещаться и оказываться развернутым в нужном направлении. Если у нас хорошая основа, мы можем обращать свое внимание к миру таким образом, который с меньшей вероятностью наложит поток нашего сознания на наше восприятие. Если основание было успешным и увело нас за пределы озабоченности собой, то мы будем чувствовать, что нас меньше тянет назад, когда мы переключаем внимание с одного аспекта окружающей среды на другой. Если мы разовьем и основательность, и гибкость, то будем способны уделять все внимание тем, с кем сталкиваемся.

Столкновение направлено вовне: цель состоит в том, чтобы уделить внимание тем, с кем мы встречаемся. Одно только основание не обеспечивает этого. Основание обеспечивает прочность во взаимодействиях; однако если внимание отвлекается на ощущения нашего собственного тела, его будет недостаточно для выслушивания собеседника или преодоления ситуации. Основательность должна стать частью нас самих, тогда восприятию другого человека ничто не будет мешать.

Процесс слушания требует осознания и воображения, но мы также слушаем через опыт тела. Когда кто-то хочет рассказать о своей жизненной ситуации, хорошо, если мы сможем выслушать его основательно. Сидя устойчиво, мы будем способны обратить внимание на опыт центра тела. Часто в процессе взаимодействия можно ощутить отзвук телесного состояния другого человека. Если мы сможем быть открытыми для любого напряжения и сопротивления, которые переживает человек, попавший в определенную ситуацию, мы сможем более глубоко прочувствовать, что значит быть в его ситуации. Мы становимся чувствительным приемником, улавливающим и замечающим возникающие реакции.

Тарелка телескопа, прочно удерживаемая на опорной решетке, имеет полую форму. Мы также можем соединить проч-

ное, основательное существование с всеобъемлющей готовностью слушать. Сочетание основательности и открытости действует не только на уровне психологической восприимчивости, но и на уровне тела. Мы не можем отделить сознание от тела, но мы можем начать изменение через адаптацию опыта тела точно так же, как мы можем сделать это через изменение нашего ментального отношения.

Когда мы по-настоящему уделяем внимание другому, мы способны уловить самые незаметные изменения в выражении его лица. Мы увидим печаль в глазах нашего друга при упоминании определенного места. Колебание, когда любимый находится близко, скажет о неуверенности. Поднятая бровь сопутствует чувству сомнения. Если мы замечаем эти изменения, то иногда можно довериться нашим наблюдениям и задать вопрос. «Когда вы об этом говорите, ваши глаза кажутся грустными». «Кажется, что вам неловко рядом с ним». «Похоже, вы не слишком уверены в этом». С опытом мы учимся чувствовать, когда лучше поделиться нашими наблюдениями, а когда лучше промолчать.

Делясь своими наблюдениями, мы показываем, что заметили что-то, и тем самым предлагаем человеку рассказать еще больше, однако не стремимся сами найти разгадку. Такие наблюдения выводят нас на более глубокий уровень понимания, поскольку позволяют другому выразить то, что иначе осталось бы невысказанным.

Люди часто говорят о важных вещах косвенно. Они шутят и следят за тем, заметил ли кто-нибудь скрытую за шуткой печаль. Они говорят о других, надеясь, что кто-то поймет, что описываемые неприятности вполне могли бы быть их собственными. Они делают циничные комментарии, полагая, что их воспримут всерьез и скрытое в них беспокойство будет услышано. Часто люди сами не осознают, что посылают такие сигналы. Они не знают, что их выдают чувства, отраженные на их лицах в момент, когда они говорят. Многим людям также приходится скрывать свои чувства. Показать, что мы видим и уважаем его переживания, может быть очень важно для оказания помощи другому человеку в восстановлении его веры в жизнь. По мере того как доверие со стороны других людей к нам растет, мы также учимся доверять им.

Слушание как медитация

Буддизм много говорит о внимании. Для многих людей сосредоточенное понимание является основной практикой буддизма либо в формальной медитации, либо в повседневной жизни. Через формальную практику мы можем научить сознание оставаться ясным и сосредоточиваться на полезном объекте. Объект внимания может различаться в зависимости от конкретной используемой практики. Это может быть дыхание, образ или просто сам поток процесса сознания. Внимание, направленное на объект, является одновременно и пристальным и мягким. Мы не должны хвататься за объект, но мы должны держать его в фокусе зрения. Когда мы держим объект в своем внимании таким образом, мы развиваем концентрацию.

Другие методы практики буддизма могут включать поддержание подобного понимания в любой задаче, которую выполняет человек. Это может быть понимание самой задачи или хранение в сознании Будды во время повседневной деятельности. Когда мы внимательно слушаем другого человека, этот человек становится, подобно объекту медитации, субъектом нашего центрального внимания. Если мы можем слушать с почтением, которое приносим в нашу практику медитации, то человек, которому мы уделяем такое внимание, становится для нас, подобно Будде, символом просветленной связи.

Во время Балканских войн 1990-х годов наша организация несколько раз посещала эти места, мы привозили продукты питания и одежду людям, находящимся в лагерях беженцев. Мы были маленькой группой, и наша материальная помощь была небольшой, поскольку количество продуктов, которые мы могли привезти, было малым по сравнению с тем, сколько поступало от больших агентств по оказанию помощи беженцам, но реальная ценность нашего посещения состояла в контакте «человека с человеком». Распределяя одежду и продовольствие, люди, сопровождавшие груз, находили время, чтобы поговорить с семьями, пережившими ужасные трагедии во время войны, потерю любимых, уничтожение домов и целых деревень. Хотя иногда мешал языковой барьер,

однако исцеление приходило от заботливого внимания, которое были способны дать людям эти помощники.

У многих людей в нашем мире есть потребность рассказать свою историю. Всем нам иногда хочется, чтобы нас выслушали. Буддизм не требует, чтобы мы жили изолированно, преодолевая все трудности самостоятельно. Нужно научиться делиться личными трудностями и чувствовать не ограниченную условиями любовь, что всем нам доступно, если только мы сможем быть достаточно открытыми, чтобы на самом деле войти в контакт с другими. Чтобы так было, мы должны отказаться от некоторых видов нашей защиты. Нам надо перестать искать в окружающем мире только лишь отзвуки собственного «я».

Пустота

Когда телескоп получает радиосигналы, испускаемые удаленными звездами и галактиками, тарелка телескопа фокусирует их в центральную точку. Затем приемники телескопа передают информацию в диспетчерскую. Чтобы выполнить это, тарелка телескопа должна быть пустой. Если ее поверхность не идеально чистая, то принятые сигналы будут искажены, и данные могут не поддаваться расшифровке. Точно так же, если мы стремимся быть открытыми и вступать в контакт с другими, мы должны создать в себе чистое пространство.

Западная феноменология располагает концепцией заключения в скобки (bracketing) или, используя исходную терминологию, создания эпохэ (от греч. epoché — «остановка») (Spinelli, 1989). Создание эпохе подразумевает временное откладывание готовых мнений и предположений и наблюдение или слушание новым способом. Образно говоря, отношения и идеологии помещаются в коробку во время оказания помощи. Они берутся в скобки.

В буддизме хорошо известен термин «пустота». На санскрите слово «пустота» — это шуньята. Существуют различные интерпретации учения о пустоте. Некоторые из них несколько сложны и метафизичны, и у нас нет необходимости обращаться здесь к ним, но обычная интерпретация термина предполагает, что если говорят, что что-либо является шуньятой,

то это означает, что данная вещь — «пуста от лакшаны». Когда учение говорит, что все вещи пусты, подразумевается, что вещи таковы, какие они есть. Не надо искать в них указаний на чье-то «я», связанное с нами. Они — это не мы. Вещи — это дхармы, а не рупы.

Слушая чью-то историю, мы откладываем нашу точку зрения и слушаем то, что говорится, и лучше, если мы сможем обойтись без личных оценок и замечаний. Не то чтобы мы никогда не должны делиться своими мыслями или мнениями, но следует четко знать, когда делать это. Отложить в сторону личное мнение нелегко, поэтому буддисты специально учатся узнавать тот способ, которым материя «я» вторгается в наше общение с другими, и уходить от этого. Переполненные заботами и посторонними идеями, мы не будем хорошо слушателями.

Давайте используем другой образ. Когда бхикшу выходит за милостыней, он берет с собой чашу для подаяния. Он протягивает чашу каждому, охотно принимая все, что бы туда ни положили. Если мы можем жить с такой же открытостью и восприимчивостью, мы будем жить полной жизнью и вносить свой вклад в создание лучшей жизни для многих. Чаша — это символ бхикшу. Она прочна, и пища в ней хорошо сохраняется; но она также пуста и открыта, чтобы принять все, что туда опускается. Если мы по-настоящему пусты, мы принимаем все, что люди приносят нам, с благодарностью, поскольку это действительно честь, когда тебе доверяют другие. Мы будем слушать их истории без осуждения или отвержения. Только когда наша самость дает о себе знать и чаша уже больше не является пустой, мы начинаем осуществлять отсев, по сути своей бесполезный.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- основательность как метод достижения покоя
- предоставление ясного внимания
- медитативный метод
- шуньята — пустота от «я»

Глава 10

Условия для изменения

Все возникает в зависимости от причин и условий. Это одно из основных учений буддизма, особенно четко представленное в учении зависимого происхождения. Определенные события обеспечивают условия, в которых с определенностью могут произойти другие события. Чтобы произошли одни события, им должны предшествовать другие.

Создание условий

Если я хочу вырастить овощи, я для начала должна иметь сад и семена и затратить некоторое время на вскапывание земли. Сад, семена и вскапывание обеспечивают условия для роста овощей. Это не все необходимые условия. Например, солнечный свет, вода и питательные вещества почвы также необходимы. Однако это не единственно возможные условия, благодаря которым можно получить урожай, — я могу вырастить помидоры в ящике на балконе, а люцерну рассадить на подоконнике на кухне. Но овощи не могут расти без почвы, и сад обеспечивает в этом смысле самые лучшие условия.

Сад, семена и вскапывание еще не являются гарантией богатого урожая, как знает любой из нас, кто пробовал заниматься садоводством. Семена могут быть съедены птицами или сгнить во влажной почве, или они не смогут прорасти, потому что погода слишком холодная или, наоборот, слиш-

ком сухая. Даже если они прорастут, то еще не факт, что я получу овощи.

Я помню, как однажды летом я наблюдала, как медленно наливалась первая дыня в саду нашего центра во Франции. День за днем я представляла себе приятную оранжевую мякоть внутри плотной зеленой корки дыни, которая, казалось, росла прямо у меня на глазах. Я восхищалась этой совершенной сферой, расположившейся посередине грядки и окруженной сплетением листьев и стеблей. Я представляла себе, как подам ее в качестве особого угощения членам общины — первую дыню, которую мы вырастили сами.

Только когда я, наконец, решила сорвать дыню, я обнаружила, что она была подозрительно легкой. Дыня оказалась совершенно пустой: полая оболочка с аккуратным круглым отверстием в основании. Мякоть была полностью, до корки, выедена острыми, маленькими, работавшими, как долото, зубками. Отверстие с нижней стороны дыни было незаметно, пока дыня лежала на земле, но оно располагалось как раз над такой же опрятной маленькой круглой мышинной норкой! Подружка полевая мышь пробралась туда первой! Начиная с того случая, мы стали подкладывать под наши дыни плоские камни, пока дыни росли.

Итак, наличие условий не гарантирует результата, но делает результат возможным и даже вероятным. Это — учение зависимого происхождения в его более расширенном звучании (учение также имеет подробную формулировку с двенадцатью связями, к которой мы обратимся в этой главе позже). Это не теория причины и следствия в том узком смысле, что «А вызывает В». Правильнее будет сказать: «А делает возможным, чтобы произошло В». Мы можем также признать, что иногда С может сделать возможным В. Некоторые условия необходимы, другие всего лишь способствуют. Невозможно получить цыплят без яиц, но иногда можно вырастить овощи без почвы. Работу с другими тоже можно рассматривать как обеспечение условий. Мы не можем заставить людей измениться или принести мир туда, где столетиями ведутся войны, или вынудить страны проводить более гуманную политику, как многим из нас хотелось бы; но мы можем обеспечить условия, которые способствуют тому, чтобы это произошло.

В Главе 9 мы видели, как, обладая хорошей основой, можно наладить взаимопонимание, продемонстрировать внимание к другим людям. И основательность, и внимание обеспечивают нам условия, чтобы лучше понимать друг друга. В свою очередь, эти факторы обусловлены множеством других факторов. Они включают в себя нашу способность быть гибкими во время слушания и иметь непредвзятое отношение к тому, о чем говорится. Они в свою очередь зависят от нашей способности отрешиться от озабоченности собой, о нашей способности фокусироваться и нашего уровня проникновения в человеческий опыт.

Зависимое происхождение

Будда осознал процесс зависимого происхождения в ночь своего просветления. Ему открылась всеобщая обусловленность и то, как эта обусловленность создает и закрепляет множество ненужных страданий. Это было великое изменение понимания, ставшее сутью просветления. Он представил это понимание во многих своих ключевых учениях.

Учение о зависимом происхождении имеет широкую и узкую форму. О широкой форме ее учения мы уже говорили. Она описывает процесс, таким образом определенные условия создают возможность для определенных результатов. Определенные условия делают специфические события вероятными, и существование всех вещей в мире зависит от определенных условий. Теперь мы обратимся к рассмотрению узкой формы учения зависимого происхождения. Тогда мы сможем объединить в единое целое теорию, представленную в первой половине этой книги, и показать, как такую теорию можно применять на практике.

Узкая форма учения более известна как Двенадцать связей Зависимого происхождения. Эта теория состоит из двенадцати утверждений, в ней каждый предыдущий элемент создает условия для другого, а тот в свою очередь создает условия следующему. Утверждения образуют цикл, последний пункт которого тот же, что и первый. Цикл представляют разными способами в различных контекстах; часто элемент в начале и конце цикла — это авидья, или неведение, но по-

сколько Двенадцать связей в некоторых текстах обладают разной начальной/конечной точкой, это говорит о том, что перед нами действительно скорее циклический, а не линейный процесс.

Слово «пратья» (pratyaya) встречается в каждом утверждении. Это слово означает «условия» или «обеспечивает условия для». Каждое утверждение принимает форму «А обеспечивает условия для В». Утверждения пратья таким способом описывают процесс создания условий, который был сформулирован ранее, но в учении Двенадцати связей описываются его определенные случаи. Это не подразумевает ни неизбежности, ни единственной причинной обусловленности, но подразумевает последовательный процесс.

Теорию зависимого происхождения следует отличать от более поздних буддистских теорий взаимозависимого совместного возникновения, которые появились в китайском мире. Эти теории, лежащие в основе таких концепций, как теория Тхич Нхат Ханх (Hanh, 1974), представляют вневременной взгляд на опыт. Эти концепции несут отпечаток влияния других течений философии Китая и, по всей видимости, не восходят к первоначальному учению Будды. (Всем интересующимся рекомендуем книгу Дэвида Брейзиера «Новый буддизм».) Теория зависимого происхождения связана со временем, то есть процесс движется в определенном направлении. А обеспечивает условия для В, но В не обязательно ведет к А.

Учение о зависимом происхождении стало объектом множества интерпретаций. Источники с комментариями, написанные ранними буддистскими учеными, рассматривали учение как описание непросветленного процесса сансары, процесса, при котором человек создает в своей жизни условия, которые ведут к возрождению в следующей жизни. Согласно этой интерпретации, учение о зависимом происхождении говорит о трех жизнях. Состояние умственных структур в прошлой жизни определили ту жизнь, которой мы живем сейчас, а привязанности в этой жизни в свою очередь создают условия для возрождения в жизни следующей. Этот процесс крепко держит человека в бесконечном цикле существования и таким образом заставляет его открыться экзистенциальному страданию. Человек цепляется за жизнь и поэтому стра-

дает. Отсюда следует вывод: если мы хотим выйти из этого круговорота бытия, окончательной целью духовной практики должно стать наше исчезновение как личности.

Хотя эти убеждения являются обычными для индийской традиции, они не являются необходимыми для понимания буддизма. Будда отказывался углубляться в вопросы метафизики и был в большей степени озабочен тем, как люди живут в их земной, настоящей жизни. Его учения носили практический характер и делали больше акцент на правильном поведении, чем на утверждении убеждений. Как мы увидим, интерпретация учения зависимого происхождения может рассматриваться как описание процесса создания условий, показывающее, как этот процесс разворачивается шаг за шагом. Это больше соответствует общему содержанию и духу других текстов буддизма.

Эта последняя форма интерпретации обрела популярность и поддерживается многими современными западными учеными. В контексте этой книги она соответствует единому образцу понимания учения Будды и, следовательно, отражает его общий смысл.

Поэтому можно сказать, что учение о зависимом происхождении, как и другие ключевые учения буддизма, как-то учение о скандхах, о Четырех благородных истинах и вездесущих факторах, описывает различные стороны все одного и того же процесса, а именно процесса, с помощью которого мы бежим от несчастий, или духкхи, изменяя соответствующим образом свое мышление. Мы начинаем жестко мыслить и ограничиваем свое восприятие мира и таким образом цепляемся за идею осуществления прочного длительного «я».

Двенадцать связей зависимого происхождения следующие:

Avidya pratyaya samskara	Авидья пратья санскара
Samskara pratyaya vijñāna	Санскара пратья виджняна
Vijñāna pratyaya nama-rūpa	Виджняна пратья нама-рупа
Nama-rūpa pratyaya shadāyatana	Нама-рупа пратья шадаятана
Shadāyatana pratyaya sparsha	Шадаятана пратья спарша
Sparsha pratyaya vedāna	Спарша пратья ведана

Vedana pratyaya trishna	Ведана пратьяя тришна
Trishna pratyaya upadana	Тришна пратьяя упадана
Upadana pratyaya bhava	Упадана пратьяя бхава
Bhava pratyaya jati	Бхава пратьяя джати
Jati pratyaya jaramarana	Джати пратьяя джарамарана
Jaramarana pratyaya avidya	Джарамарана пратьяя авидья

Хотя эти формулировки на санскрите выглядят пугающими, не стоит от них отказываться. Многие из этих терминов

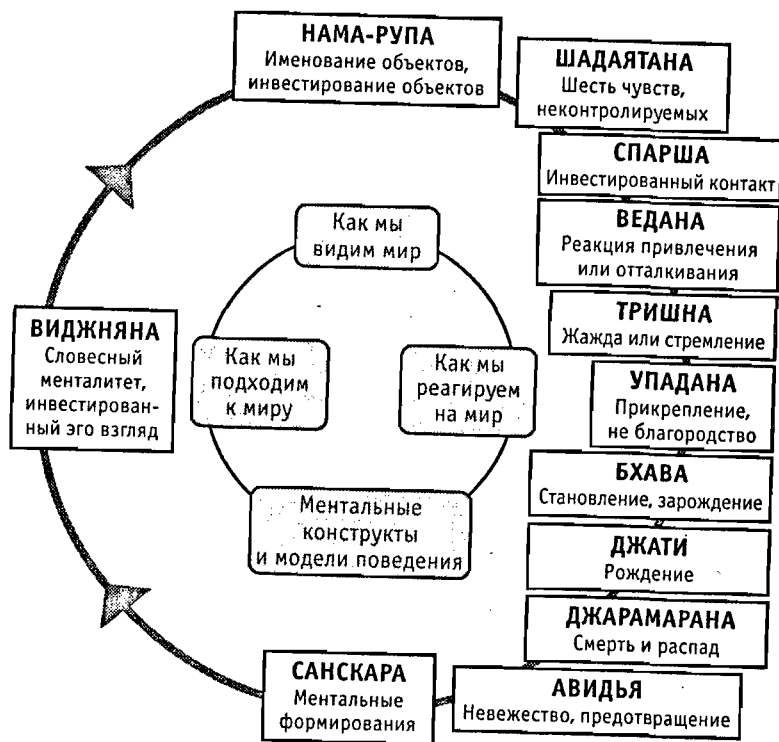


Рисунок 10.1 Двенадцать связей зависимого происхождения, представленные как цикл

Здесь наглядно продемонстрирован циклический характер данного учения и его связь с процессом скандхи и другими главными учениями буддизма. Особенно хорошо прослеживается, как наша реакция на события способствует укреплению личного «я».

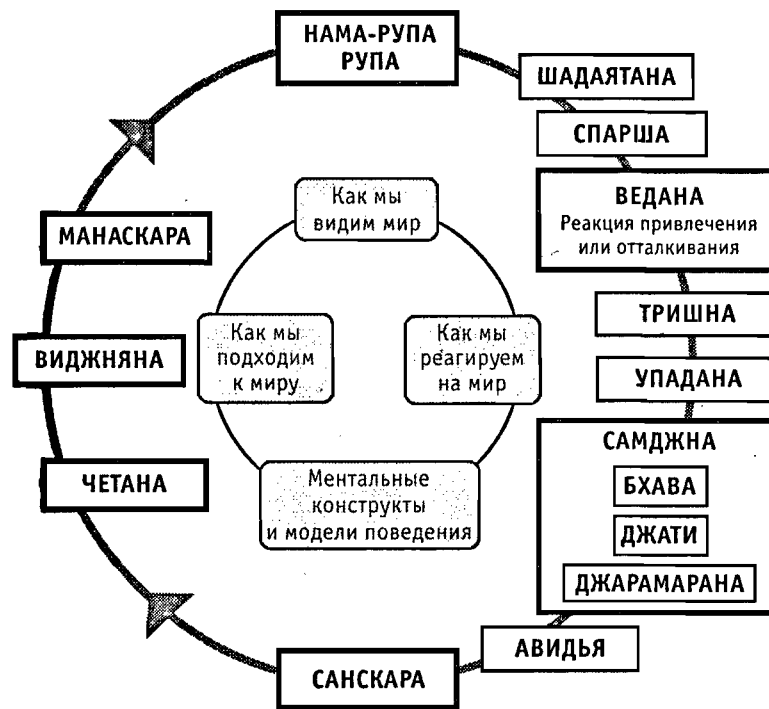


Рисунок 10.2 Цикл скандхи с Двенадцатью связями и добавленными вездесущими факторами

Эта диаграмма показывает все элементы трех ключевых учений буддизма, представленных как циклический процесс.

уже встречались в книге, поскольку учение включает в себя теорию, которую мы уже исследовали. Это более полная версия теории процесса, которая была описана в учении о скандхах. Также эта теория дает важную дополнительную информацию для понимания процесса скандхи и подтверждает правильность интерпретации учения о скандхах.

Давайте рассмотрим значение фраз.

Авидья создает условия для санскар

«Авидья» часто переводится как «невежество, неведение». Буквально это означает «игнорировать» или «не видеть». «Ви-

дья» означает ясное видение. Это — просветленный взгляд, который видит все. Из-за приставки «а» образуется отрицательная форма слова. Авидья — это преднамеренное «невидение» вещей такими, как они есть. Мотив искажения — это озабоченность своим «я».

Наша точка зрения на самом деле не является единственно возможной. Даже мы сами в разное время видим вещи по-разному. По сути своей, наш взгляд очень ограничен. В нем изначально присутствует желание избежать иного видения. Мы заранее настроены на то, чтобы «не видеть» некоторые вещи. Мы избегаем видеть те вещи, которые являются духхой, и словно надеваем на глаза шоры. Они мешают нам видеть ясно.

Поскольку мы находимся в состоянии авидья, мы создаем сансары. Сансары — это глубокие ментальные следы, которые возникают вследствие наших непросветленных действий. Мы обращаемся к ним, когда пытаемся найти в своем опыте очевидные свидетельства, подтверждающие наше представление о себе. Именно потому, что мы держимся за намеренно ограниченный взгляд, мы строим сансары.

Сансары создают условия для виджняны

Как мы уже видели, виджняна означает менталитет в его самости, обусловленное сознание. Таким образом первые две строки учения о Двенадцати связях гласят, что наше нежелание видеть активнее вещи такими, как они есть, является основанием для действий и суждений, весьма далеких от реальных. Это, в свою очередь, основание, на котором будет базироваться менталитет, сконцентрированный на самом себе.

Виджняна создает условия для нама-рупы; нама-рупа создает условия для шадаятаны

Термины этих двух фраз нам уже знакомы. Виджняна, обусловленное сознание, создает условия для восприятия нама-руп, или именованных руп. Другими словами, поскольку наше сознание обусловлено, мы определенным образом маркируем объекты. Такая маркировка создает условия для деятельности шести неконтролируемых (шадаятан), которые, как мы помним, представляют собой шесть чувств. Это создает

условия для процесса, при помощи которого они оказываются искажены какими-то объектами. Вспомните образ чувств как непостоянных сил, ищущих объекты по своей собственной воле. В этом учении мы видим процесс, описывающий, посредством чего обусловленный «я» менталитет виджняны намечает центры интереса и поощряет внимание быть привлеченным к каким-то объектам. Эти процессы включают схватывающее внимание. Воспринятый объект маркируется. Способность чувства затем замыкается на объекте этого чувства.

Можно видеть, что эта первая часть цикла включает в себя три элемента процесса скандхи: сансары создают условия для виджняны, которая создает условия для рупы. Мы увидим далее, что в этой последовательности виджняна обеспечивает условия для нама-рупы. Другими словами, в этом учении последняя скандха обеспечивает условия для создания первой скандхи. Это подтверждает циклическую интерпретацию процесса скандх.

Шадаятана создает условия для спарши; спарша создает условия для веданы

Спарша означает пристрастный контакт, а ведана означает нашу положительную или отрицательную реакцию. Как уже говорилось, спарша — это один из вездесущих факторов, как и ведана, которая является также одной из скандх. Наши чувства хватаются за нама-рупу, возникает контакт. Это создает условия для реакции. Вспомним образ топора и колоды, который использовался в сутре Муравейник (обсужденной в Главе 7). Этот образ описывал замыкание чувства на его объекте. Спарша — это захватывающий контакт. Он является продуктом несдержанного приложения чувства. Ведана — это произвольная реакция, которая является результатом этого типа связи.

Ведана создает условия для тришны; тришна создает условия для упаданы

Тришна означает «жажда», или «страстное желание». Учение Четырех благородных истин гласит, что тришна возникает в ответ на духкху. Страстное желание, или жажда, ведет к отве-

ту самудай. Когда мы сталкиваемся с духкхой, мы испытываем страстное желание, прикрепляясь тем самым к объекту. В контексте учения о Двенадцати связях это означает, что тришна возникает зависимо от веданы. Именно страстное желание следует за начальным ответом схватывания веданы. Реагируя на что-либо, схватывая или отклоняя это, мы формируем положительную или отрицательную привязанность к данному объекту; это обеспечивает стимул для дальнейшего схватывания, или привязанности.

Можно узнать это страстное желание, когда оно возникает в связи с сильными реакциями, которые мы переживаем. Когда события пробуждают наши эмоции, мы часто целиком оказываемся в их власти. Теория буддизма также говорит, что страстные желания, в той или иной степени, возникают постоянно.

Женщина входит в переполненный автобус. Входит еще кто-то, неопрятный и источающий крайне неприятный запах. Этот человек садится рядом с ней и придвигается настолько близко, что невозможно избежать соприкосновения. Женщина сразу же реагирует на это неприятное присутствие. У нее возникает страстное желание действовать. Она хочет отодвинуться или думает о том, как бы скорее оказаться дома и принять душ. Без разницы, может ли она действовать таким образом или нет, ее реакция вызовет сильный физический импульс. В экстремальной ситуации ее мысли могут стать чрезвычайно навязчивыми. Она не может изгнать из своего сознания стремление вымыться. В этот момент она начинает цепляться за мысль о мытье. Эта привязка — следующее звено цепи.

«Упадана» часто переводится как «прилипание». Буквально это означает «невеликодушие» (буддисты используют слово *dana* для обозначения даров и особенно даров, преподнесенных, чтобы поддержать полноценных практиков). Таким образом, страстное желание является основанием для невеликодушного отношения.

Элементы этой части цепи Двенадцати связей подчиняются положительным и отрицательным завесам, которые представлены как Три яда, известные как жадность, ненависть и заблуждение (лобха, двеша и моха). В частности, ведана,

тришна и упадана строятся непосредственно на опыте моделей реактивного схватывания или выталкивания. Они вызывают более постоянные модели схватывания, такие как бхавы, джати и джарамарана. Из них возникают более обобщенные модели прикрепления, которые окрашивают весь обусловленный менталитет.

*Упадана создает условия для бхавы;
бхавы создает условия для джати;
джати создает условия для джарамараны*

Бхавы означает «становление», или «зарождение». Цепляясь за специфические модели реакции и поведения, мы создаем те ментальные структуры, которые затем начинаем считать своим «я». «Джати» означает рождение. Процесс создания условий создает совокупность поведения и взглядов, к которым мы становимся привязанными. Мы идентифицируем себя с этими моделями и считаем их своим «я».

Из рождения приходит джарамарана, что означает «распад и смерть». Какое бы «я» мы ни породили, оно будет основанием для джарамараны. В ночь своего просветления Будда боролся с богом зла Марой. Мара, чье имя означает «смерть», представил Будде множество ужасных и соблазнительных зрелищ. Погрузившись в темные стороны своего опыта, Будда боролся с искушениями и опасениями. Это столкновение и обеспечило его путь к просветлению. Однако такой опыт может нас переполнить и разрушить. Мы часто стремимся скрыть наши деструктивные стороны, и тогда они вырастают до уровня, когда мы уже больше не можем их сдерживать.

Можно провести параллель между концепцией джарамараны и понятием тени у Юнга. Это понятие предполагает, что публичная идентичность, или *persona*, формируется путем отказа от тех сторон индивидуальности, которые воспринимаются нами как недопустимые. Юнг считал, что эти части индивидуальности создают тело из ментального материала, которое он назвал тенью и которое состоит из тех аспектов опыта, от которых человек хочет отречься. Юнг полагал, что тень должна соединиться с человеком ради достижения целостности.

В представлении буддизма аналогично утверждается, что мы вовлечены в процесс разделения. Мы отрицаем те моменты опыта, которые являются болезненными для нас. Мы испытываем духкху и избавляемся от нее, воспринимая события избирательно, привязываясь к одним и игнорируя другие. Те, которые мы одобряем, начинаем идентифицировать с собой, другие же отрицаем. Однако от этого они не перестают существовать. Наоборот, они всегда наготове, чтобы неожиданно вырваться и начать преследовать нас. Своим поведением предотвращения мы только все искажаем и усложняем. Это опыт джарамараны. Чтобы вырваться из цикла самовоссоздания, мы должны встретиться лицом к лицу с темными силами, хотя это и нелегко. Все же, как только бы мы ни игнорировали эти факты жизни, они всегда возвращаются и, вполне вероятно, могут уничтожить нас.

Связь между учением о зависимом происхождении и учением Четырех благородных истин

Учение о зависимом происхождении и учение Четырех благородных истин связаны между собой. Духкха, которую избегают, становится джарамараной и составляет ее сущность. Проявление разрушительной энергии также происходит на третьем уровне самудаи. Когда разрушительные силы начинают преобладать, мы впадаем в небытие.

Последние шаги в цикле зависимого происхождения отражают различные уровни учения о самуде. Самудая — это момент выбора. Когда мы испытываем духкху, в нас поднимается энергия, и мы чувствуем страстное желание (тришна). В этой точке у нас есть выбор. Либо мы устоим перед духкхой и используем энергию, либо отступим в три уровня бегства, названных в учении о самуде: чувственное удовольствие, становление или не-становление.

В учении о зависимом происхождении эти стадии выступают как процесс. Возникает тришна. Далее мы можем двигаться сначала в упадану, которая представляет собой чувственную привязку. Опыт женщины в автобусе был реакцией чувств. Она телесно отстранилась от мужчины и очень хотела физически удалиться от него и помыться. В учении о самуде

следующая после чувственной реакции стадия — это бхава, или становление. Бхава также представляет собой следующий шаг в цикле зависимого происхождения. Бхава — это возникновения «я», или индивидуальности. «Я» «зачато» и «рождено». Этот следующий шаг — джати. Наконец, созданное «я» обуславливает накопление разрушительной энергии джарамараны. Повторяется заключительная стадия самудая: абхава, или небытие.

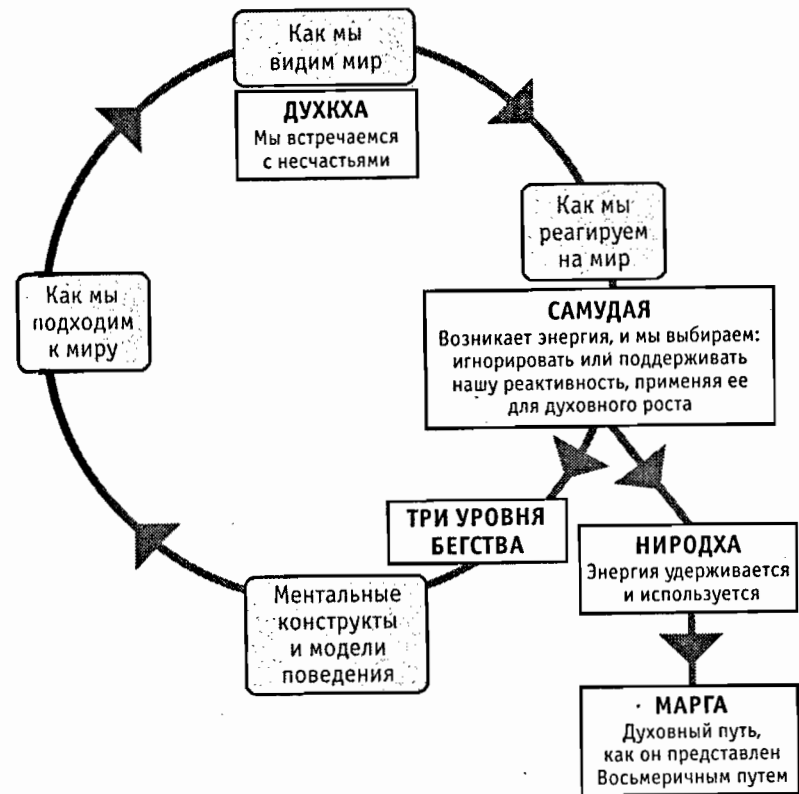


Рисунок 10.3 Учение Четырех благородных истин в связи с основным процессом скандхи

Эта диаграмма показывает, как, столкнувшись с духкхой, мы можем либо уйти в цикл избегания, либо использовать появившуюся энергию для духовного роста.

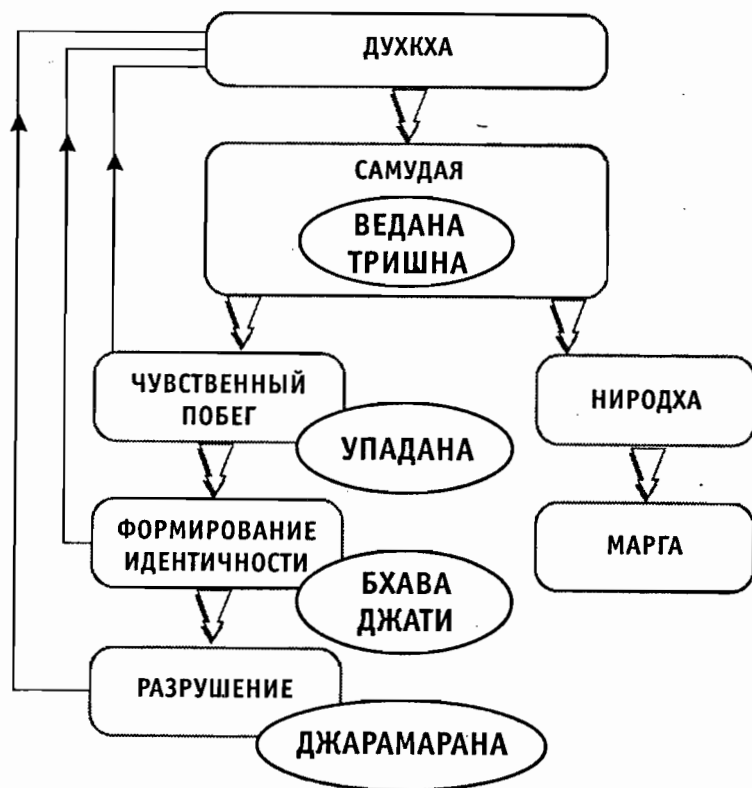


Рисунок 10.4 Три уровня самудая и учение о зависимом происхождении

В учении о Двенадцати связях зависимого происхождения можно увидеть три уровня самудая. Также можно увидеть, что весь цикл из Двенадцати связей может рассматриваться как духкха.

Цикл зависимого происхождения заканчивается утверждением, что джарамарана создает условия для авидьи. Таким образом, цикл содержит глубокую иронию. Неблагодарное отношение к жизни порождает эгоизм. Такое культивирование самости обеспечивает основание для всех возможных невзгод, которые подразумевает термин джарамарана. Именно эти невзгоды побуждают нас закрыться и не видеть мир таким, каков он есть на самом деле, а вместо этого со-

здавать ложные условия (санскары), обеспечивающие основание, на котором держится неблагоприятное отношение.

Условия для изменения

Очевидно, что наше ментальное состояние чрезвычайно зависит от условий, в которые мы попадаем. Психология буддизма говорит, что наш ментальный процесс мало поддается контролю. Он устремляется к наработанным моделям мышления, следуя определенным поведенческим образцам: одна мысль ведет к следующей, затем к следующей, пока мы не увязнем в болоте, которое сами же и создали. В зависимости от возникающих условий наше сознание отбирает готовые схемы и из них выстраивается привычное поведение, которым мы подтверждаем свою индивидуальность.

Мы постоянно находимся в каких-либо условиях, и они вызывают к жизни преобладающие модели реакции. Таким образом, можно сказать, что наше сознание обусловлено. Некоторые из условий создаем мы сами, но существует также множество условий, где мы оказываемся не вольны выбирать. Некоторые условия являются ограничивающими, они подталкивают нас к сужению восприятия. Другие условия дают нам более широкие возможности, способствуя тому, чтобы мы по-новому открыли свои сердца. Такой тип условий — это предшественники перемен, и создание таких условий является важным аспектом практики буддиста. Конечно, обеспечение правильных условий само по себе еще не производит перемен. Но оно делает перемены более вероятными.

Остается исследовать конкретные примеры условий, которые можно создать. Пусть нам бывает сложно управлять своими мыслями, зато мы более или менее вольны в выборе того, каким условиям подвергаться. Здесь будут рассмотрены три типа условий, обладающих сильным действием, каждый из которых представляет определенную сферу опыта. Мы рассмотрим условия, обеспеченные значимыми взаимоотношениями, нашим физическим окружением, и, наконец, историей, которую мы рассказываем себе о собственной жизни. Предлагаемое здесь обсуждение будет кратким, но оно

будет дополняться в последующих главах. Далее в главе мы рассмотрим некоторые более специфические условия, которые необходимы для того, чтобы психологическое изменение стало возможным.

Отношения как условие

Американский психолог доктор Карл Роджерс выделил три основных условия, которые должны присутствовать в окружающей человека среде, чтобы она способствовала его положительному личностному росту. Это были: искреннее сопереживание, возможность быть самим собой и безусловное принятие. Он пришел к заключению, что человек, в чьей окружающей среде присутствуют эти условия, может развиваться и идти своим собственным путем. Роджерс считал межличностное взаимодействие потенциально способствующим развитию как главному стремлению человека. Он применял эти принципы во многих ситуациях: в сеансах психотерапии, в образовании, при работе в группах и миротворческой деятельности.

От человека требуется умение доверять процессу изменения и быть готовым отказаться от личных планов. В этом может помочь духовная практика, поскольку она ориентирована на отвлечение от личной самости. Буддизм с его акцентом на сострадании и покое разделяет подобную точку зрения на идеальные условия, имеющие своей целью достижение ясного видения, которое в свою очередь помогает установлению искренних взаимодействий человека с человеком.

Буддизм всегда считал взаимоотношения первостепенными на духовном пути. Самое главное в буддизме — наши отношения с Буддой. Эти отношения считаются фундаментальными для процесса учения. Чтобы совершенствоваться духовно, ученику необходим учитель. Связь ученик — учитель часто становится длительным и стимулирующим союзом, продолжающимся в течение многих лет. Этот союз поддерживает ученика и позволяет передавать знание скорее опытным, чем просто интеллектуальным путем. Дхарма передается от сердца к сердцу.

Как уже было замечено в предыдущей главе, качество наших отношений зависит от нашей способности отказаться от личных претензий и закрепить контакт с окружающим физическим миром. Преодолеть свой эгоцентризм бывает легче благодаря отношениям, предлагаемым учителем или врачом. Когда возникают такие глубокие длительные и совершенные отношения, мы начинаем постепенно освобождаться от привязанности к себе. Мы входим в отношения с кем-то, кто по-настоящему является другим, и избавляемся от роли актера в моноспектакле. К теме взаимоотношений как проявлению учения о «не-я» мы возвратимся в Главе 12.

Окружающая среда как условие

Места, где мы живем и действуем, обуславливают наше ментальное состояние. Место, подходящее для одного вида деятельности, может быть совершенно неподходящим для других. Окружающая обстановка на самом деле может оказывать весьма существенное влияние на нашу способность к действию.

Если говорить о рабочей среде, становится явным, насколько эстетика пространства влияет на наше настроение. Яркие цвета, свежий воздух и хорошее освещение создают условия для активизации мыслей. Темное, тусклое помещение может угнетать нас. Аналогичное воздействие имеет уровень комфорта. Избыток комфорта сделает нас расслабленными, и мы будем не в состоянии сосредоточиться на задаче, которую предстоит решить; недостаток комфорта лишит нас желания действовать, мы начнем жалеть себя и жаловаться другим. Другие факторы, например выбор времени, присутствие других людей, возможность или невозможность уединиться, тоже вносят вклад в условия, которые обеспечивает рабочая среда, и в свою очередь влияют на качество того, что мы делаем. Многие крупные организации, особенно ориентированные на публику, уделяют исследованию условий окружающей среды много внимания. В супермаркетах и прочих магазинах, например, работают психологи, которые дают рекомендации, как лучше освещать пространство, как располагать стеллажи и какие цве-

товые схемы использовать, чтобы у клиентов возникло желание потратить деньги.

Однако не надо забывать, что наш взгляд на любую окружающую обстановку является избирательным. Если наше сознание каким-либо образом обусловлено, мы будем видеть только определенные вещи. Два человека, вошедшие в одну и ту же комнату, получают о ней весьма различные представления — точно так же как та пара, подыскивающая дом, о которой говорилось в Главе 4. В зависимости от наших мыслей мы будем считать одну и ту же обстановку или стимулирующей, приятной, или угнетающей, уродливой. Поэтому не совсем верно утверждение о том, что изменение окружающей среды автоматически дает определенный эффект. Напротив, для просветленного существа любая окружающая среда будет прекрасна. Именно поэтому мы можем говорить, что Будда живет в Чистой земле (о чем больше будет сказано далее в этой главе).

Признав это, нам будет легче обращаться с внешней окружающей средой и одновременно сделать ее более способствующей благоприятному умонастроению. Спокойное и незагроможденное пространство может стать оазисом мира как для нас самих, так и для тех, кто нас окружает, способствуя более уравновешенному ментальному состоянию. Об этом более подробно будет говориться в Главе 14.

История как условие

Каждый имеет свою историю. Личная история — это воплощение нашего «я», выражение нашего представления о самих себе. Это миф о том, как возникло то, что мы теперь называем своим «я». Это также миф о всем существующем и возможном в нашей жизни. История «я» отличается от реального опыта тем, что она всегда наилучшим образом интерпретирована и высокоизбирательна в отборе событий. Как будто бы мы выбираем фрагменты из нашего прошлого и вставляем их в картину, в зависимости от той роли, которую хотим играть и считаем наиболее подходящей текущему самоощущению. История «я» — это творческий и динамический процесс. По мере того как меняется наше умонастроение, мы переписываем свои истории, то выступая как

жертва, а то — как герой. События и лица становятся в рассказе важными показателями. Одно взаимодействие может символизировать целые отношения. Один день может представлять все лето. Мы перебираем образы глазами нашего сознания и в свою очередь подвергаемся их воздействию. То, что записывается в нашу личную историю, становится больше, чем просто жизнь, и наполняется смыслом. Все это описывает и, в конечном счете, создает то, что мы считаем своим «я».

История «я» — это диалог. Это — накопление образов, придающих нам личную значительность, чтобы мы не потерялись перед лицом неожиданной опасности. Рассказывая историю, мы репетируем свою способность справляться с напастями и вставать на ноги в трудных обстоятельствах.

Личная история, как и другая личная мифология, создает мощные условия. Благодаря истории создается и поддерживается индивидуальность. История может диктовать, как человек предвосхищает опыт, действует и впоследствии интерпретирует эти действия. Знание того, какие истории мы в себе несем, позволяет нам расширить понимание. В наших силах изменить свою историю или начать работу, которая поможет вырваться на свободу из ее тесных границ.

Создание рабочего контейнера

Чтобы выйти за пределы, которые мы создали для себя, мы должны найти окружающую среду, способствующую изменениям. Такая окружающая среда действует как своего рода психологический контейнер: чем прочнее контейнер, тем мощнее опыты, которые могут в нем содержаться. Как было показано в Главе 7 при изучении сутры Муравейник, силы, которые ближе всего к духовной энергии, могут быть примитивными и опасными.

Ниродха, Третья благородная истина, является истиной сдерживания. Когда происходит открепление себя от объектов нашей маниакальной привязанности, тогда возникает энергия, которую можно вновь использовать положительным образом. Сдерживание — это ключ к духовному и пси-

хологическому преобразованию. Оно позволяет энергии быть использованной и уменьшает нашу привязанность к разрушительным моделям поведения. Умение сдерживать себя необходимо в повседневной жизни, однако научиться этому не так-то просто, поэтому на первых порах нам может потребоваться помощь поддерживающей окружающей среды.

Учение буддизма предлагает множество методов сдерживания. Благодаря личной дисциплине ученик узнает, как преодолевать реактивность и использовать энергию для духовного роста. Сдерживание подобно возведению дамбы, ограживающей водное пространство. Насыпи должны быть достаточно прочными, чтобы противостоять эрозии и позволять воде подниматься до определенного уровня. Тогда вода перестает быть бушующим потоком и становится глубокой и спокойной. В то же время дамба выстоит только в том случае, если кто-то будет управлять шлюзом. Если не следить за давлением воды, дамба в конечном счете даст течь. Однако когда шлюзом хорошо управляют, энергия воды может использоваться для вращения турбин и производства электричества или же поток может быть направлен в те места, где вода необходима — например, в систему ирригации для ухода за растениями.

Работая с врачом-психотерапевтом, мы также можем ощутить эффект сдерживания. Присутствие врача, если оно обеспечивает достаточную интенсивность внимания и безусловную заботу, создает благоприятную среду, в которой может произойти психологическое преобразование. Человек ослабляет свою защиту и становится более откровенным. Он искренне переживает эмоциональные ситуации прошлого. Врач, в свою очередь, слушает, обдумывает и реагирует на то, что он услышал, и тогда человек снова слышит свою собственную историю, но уже пересказанную другим человеком по-другому. И это может быть уже совсем другая история, которая вынуждает человека усомниться в правильности его собственного истолкования. Получив свои слова и чувства обратно, вернувшись от врача, человек начинает видеть себя таким, каким его видят другие, в качестве первого опыта особой объективности. И на самом

деле он начинает по-другому относиться к себе. Ему уже не кажется, что его следует воспринимать как какой-то особый случай, и он видит себя и свою жизнь в более широком контексте окружающего мира.

Среда и сдерживание

В процессе психотерапии много внимания уделяется обозначению границ. Это могут быть временные сроки сеансов, регулярность встреч и определенность роли, которую собирается играть врач. Некоторые границы носят этический характер — это нормы практики, которые развились с течением времени. Когда человека обуревают хаотические или слишком интенсивные чувства, лучше всего, если совместная работа будет проходить в заранее обозначенных рамках. Наличие согласованного лимита времени, отведенного на совместную работу, тоже влияет успокаивающе, поскольку человек знает, что у процесса есть предел. Это также стимулирует использовать время эффективно, обеспечивая интенсивность, которая одновременно необходима для того, чтобы произошло реальное психологическое изменение. Наличие регулярного графика обеспечивает дальнейшее сдерживание процесса, поскольку человек знает, что работа продолжается и его вопросы не останутся без ответа.

Также и духовное обучение обычно происходит в структурированной окружающей среде. В общине или монашеской среде время обычно жестко организовано, установлена периодичность духовной практики, работы, совместного приема пищи и даже предписанного чтения. Это безусловно затрудняет обращение к привычным моделям бегства и исключает столкновение с неуместными проявлениями личной реакции. Такой вид обучения имеет большую ценность и не только потому, что показывает новичку, насколько он еще далек от идеала, к которому стремится. Индивидуальность оказывается лишь иллюзией, и ошибочность ее трактовки становится для него более очевидной. Такой опыт может быть неприятным, но он подталкивает к росту, помогает избавляться от укоренившихся моделей привычек.

В других ситуациях пределы бывают обозначены не так явно. Они в большей степени носят скрытый характер и про-

являются на высоком уровне самодисциплины и этической чуткости со стороны тех, кто выступает в роли заботящегося. Члены нашей общности часто ведут работу в рамках неофициальной помощи, и здесь роли и границы могут быть намного более сложными.

Часто мы имеем дело с людьми, которые только на время становятся членами нашей общности или участвуют в проектах или событиях, которые мы поддерживаем. Однако этот период бывает очень насыщенным с точки зрения построения взаимоотношений. Завтракая утром, мы можем говорить о важных личных или духовных проблемах и возвращаться к этим темам позже в течение дня. В таких отношениях достигается более высокий уровень личной причастности и самораскрытия, чем в обычных терапевтических отношениях. Временных границ может не быть в том виде, как это бывает в отношениях врача и пациента, также может быть несколько усложнено соблюдение конфиденциальности. Однако преобразование, которое может испытать человек в таких обстоятельствах, оказывается столь же глубоким или даже глубже, чем при регулярных сеансах психотерапии.

Предлагая сдерживание в такой ситуации, мы стараемся проследить, какое психологическое воздействие оказывают происходящие взаимодействия. Чем эффективнее отношения помощи, тем сильнее воздействие наставника на человека, который в ней нуждается. Внимательное наблюдение гарантирует бережное отношение к внутреннему состоянию, помогает психологическому и духовному росту. Другими словами, живя рядом с людьми, для которых мы выступаем в роли наставников, следует учитывать уровень психологических потребностей другого человека и оценивать эффект от наших действий. Это также дисциплина, кроме того, это часть нашего собственного духовного обучения.

Еще один аспект этого вида работы — наша способность и готовность стать лицом к лицу с возможными неприятностями. Своим отношением и своими поступками мы даем наглядный пример другим. Поэтому мы не должны вовлекаться в разновидность коллективного поведения, когда люди стремятся избегать неприятного опыта и тем самым ограни-

чивать интенсивность жизни. Большинство типов социального взаимодействия избегают интенсивности, и люди хорошо обучены «рассеивать» неловкие и смущающие эмоции. Шутки, банальные высказывания, отвлекающие замечания и перемена темы — обычные способы, которыми люди регулируют беседу, чтобы не задевать болезненных струн своей души. Часто человек, отпускающий такие замечания, даже не осознает, что таким путем он пытается избежать трудной темы. Мы защищаем себя и друг друга от столкновения с «неудобными» темами. Потом это становится привычкой. Однако полная жизнь подразумевает, что человек должен позволить себе испытывать интенсивность при общении. Мы можем научиться замечать, когда мы избегаем трудных чувств, и прекратить так поступать.

Итак, одним из условий для изменения может стать обретение нужной психологической среды. Ее может обеспечить слаженная дисциплина духовного сообщества или врачебное взаимодействие. В пределах этой среды имеет место столкновение. Поиск среды, в которой можно работать, часто становится первым шагом на пути к переменам. Это может быть непросто, однако нас должно насторожить, если такие поиски слишком затягиваются. Если нас настолько не устраивает то, что предлагается, это говорит о том, что, возможно, мы ищем ту среду, которая поддержит наше представление о себе, а не изменит его. С другой стороны, важно испытывать доверие к той среде, которую мы выбрали, и верить, что она обеспечит безопасный и эффективный контейнер, чтобы мы без страха позволили нашей привычной защите уйти.

Вера и доверие

Наиболее важное условие для духовного и личного изменения — это наша способность доверять. Если мы не доверяем, мы остаемся закрытыми в мире нашего «я». Этот барьер отгораживает нас от других и со временем становится все более прочным. Начиная доверять другим, мы снимаем эти барьеры и открываемся навстречу опыту. В духовной практике вера и доверие очень важны. Доверие — первый шаг на пути обретения веры. Надо попытаться выйти из тюрьмы «я», чтобы

начать доверять другому человеку или ситуации. Вера дает нам уверенность, помогающую выйти в мир за двери нашей тюрьмы. Она дает нам уверенность, чтобы открыться навстречу любому опыту, который преподносит нам жизнь. Развивая доверие к другому человеку или ситуации, мы развиваем веру. Если у нас есть вера, мы начинаем понимать, что мир по сути своей не враждебен. Если у нас есть вера, мы можем полагать, что все, в конечном счете, произойдет так, как и должно произойти, и что все будет хорошо. Вера — это не просто предположение о том, что в мире все чудесно или что ничего не надо делать, а нечто сродни уверенности в том, что в мире есть что-то, заслуживающее доверия в разворачивающемся процессе жизни.

Вера для буддистов включает в себя определенную уверенность в Будде и его учении. Это также подразумевает присутствие веры в видение просветленного мира. Это видение просветленного мира — то, что мы называем Чистой Землей. Чистая Земля является и сияющим миром, который видит Будда, и видением того, каким может быть наш мир. Это — чудо повседневной жизни, которое мы упускаем, потому что находимся в оболочке наших личных интересов; и это — возможный мир, который обретет реальность, если люди смогут преодолеть узость восприятия, стремясь к более широкой перспективе.

Вера — это то, чем мы можем поддерживать друг друга. Когда нам встречаются люди, утратившие веру, может быть жизненно важным, чтобы они увидели, что у нас она есть. Можно развивать веру в жизнь через свое видение лучшего мира. Наша вера развивается в процессе преобразования, который сделает лучший мир явью. Поэтому и от нас самих требуется неустанное продвижение в психологической и духовной работе. Благодаря этому мы передаем другим уверенность в том, что изменение возможно. Мы можем поддерживать веру в возможность личного изменения. Эта вера растет благодаря нашему опыту собственного продвижения и продвижения других, а также благодаря нашему лучшему знанию других и признанию скрытых сил, которые у них есть.

Процесс роста — не индивидуальный путь. Предложение заботливой окружающей среды другим и следование соб-

ственному духовному обучению — это не разные вещи. Когда мы обращаемся к другим, мы участвуем в духовной практике. Развивая понимание потребностей других, мы обнаруживаем и устраняем собственные блоки и привычки. Путь буддиста определен традицией методов, но именно те методы, которыми мы пользуемся, помогая другим, изменяют нас наиболее глубоко. В этом вся суть. Через активную практику мы созреваем духовно и психологически, и, делая так, создаем и обустроиваем все более прекрасный мир.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- зависимое происхождение, широкая теория
- зависимос происхождение, Двенадцать связей
- условия для духовного и психологического роста

Глава 11

Вдохновение и изменение

Создание способствующих условий очень важно для осуществления психологического изменения. Если мы хотим избавиться от ограничений, которые создали в процессе создания условий, мы должны начать работать с этими условиями. Мы можем изменить и внешние обстоятельства нашей жизни, и наш внутренний психологический пейзаж.

В буддизме много методов обучения сознания как через мысленные упражнения, так и через практическую деятельность. Такие методы требуют усилий и усердия. Путь такого обучения — не простой и не быстрый. Именно его называют путем личной силы. Поэтому вторая часть этой книги посвящена тому, что обычно понимается как методы личной силы. Это методы, полагающиеся в обучении на силу воли практика.

Однако в попытке преодолеть самость с помощью личной силы заключен парадокс. Если цель состоит в том, чтобы достичь точки полноты взаимодействия с другими, то попытка достичь этого путем работы в одиночку кажется непродуктивной. Даже осуществляемый в сообществе подход, который полагается исключительно на собственные силы, по-прежнему уделяет особое внимание индивидуальным достижениям.

На самом деле личная сила — только одна из сторон медали. Это основание и условие, помогающее нам становиться более открытыми и восприимчивыми к возникающим возмож-

ностям. Однако чтобы вырваться из цепей эгоцентризма, мы должны позволить чему-то, находящемуся вне нас, коснуться себя. Мы открываемся иному. Мы становимся вдохновленными. В нас начинает действовать иная сила. «Иная сила» подразумевает, что изменения совершаются не через свои собственные усилия, а через пребывание в любви к Будде, проявленной в мире. Это значит быть объатым жизнью.

Вдохновение поднимает человека над озабоченностью собой. Когда мы вдохновлены, мы чувствуем благодарность и становимся целеустремленными. В этой главе мы поговорим о вдохновении и о способе, которым вдохновение и стремление действуют вместе, чтобы создать энергию для изменения. Вдохновение и стремление прочно связаны между собой. Каждое из них ведет к развитию другого. Если мы вдохновлены, то у нас развиваются более высокие стремления. Если мы культивируем высокое стремление, то мы с готовностью откроемся навстречу вдохновению, когда оно появится.

Стремление произрастает из страстного желания. Часть из нас уже страстно желает духовно лучшей жизни в духовно лучшем мире. Это проявляется в неодолимом желании обрести целостную связь с этим миром. Уже в детстве мы пристально вглядывались в далекие галактики, и наш дух блуждал по всей вселенной. Это проявляется в пристальном глубоком взгляде в глаза другого человека и потрясенном ощущении от возникшего искреннего контакта. У всех нас глубоко в сердце живет страстное желание.

За этим желанием следует чувство преданности и благоговения. Мысль о контакте с объектом нашего желания настолько драгоценна, что мы чувствуем глубокую благодарность, когда воображаем это. Наши сердца смягчаются и переполняются чувствами. Если нам повезет, то в некоторый момент наше желание находит связь. К нам прикасается что-то, что нас вдохновляет. Это может быть человек или идея, сцена или ситуация. Когда мы так вдохновлены, желание преобразуется в стремление, которое исходит из нас. Теперь мы не просто ищем, но чувствуем потребность жить более полным, лучшим образом. Мы чувствуем потребность искать более благородный путь.

Чтобы понять разницу между стремлением и намерением схватывания, которое ищет личной выгоды, мы можем вернуться к учению о всеобщих и исключительных факторах, обсужденному в Главе 6. По мере того как человек движется от заблуждения к преобразованному состоянию, намерение (четана) становится стремлением (чанда), а внимание (манаскара) становится благоговением (адхимокша). Слово «четана» предполагает эгоистичные намерения, слово «манаскара» — корыстное внимание; таким образом, оба слова описывают процессы, которые приводят к накоплению материи самости. Они относятся к намерению схватывания и вниманию схватывания. Соответствующие исключительные факторы, стремление и благоговение (чанда и адхимокша), напротив, являются реакцией без элемента схватывания. Они направлены прочь от «я». Это открытие естественного потока наших сердец. При развитии стремления мы позволяем удовлетворить наше страстное желание, а при развитии благоговения мы позволяем возрасти нашей естественной благодарности.

Между всеобщими, или обычными, факторами и исключительными факторами существует непосредственная связь. Четана преобразуется в чанду. Манаскара преобразуется в адхимокшу. Каждый всеобщий фактор содержит семя соответствующего исключительного фактора, закрытое слоями материи самости. В эгоцентричном намерении четаны скрыты возможности более высокого стремления. В наполненном самостью взгляде манаскары скрыто благодарное почтение адхимокши и так далее. Только страх заставляет нас терять веру и строить защиту, блокируя проявление этих более высоких качеств.

Стремление и недостижимость

Буддизм поощряет нас стремиться ввысь. Объект стремления может быть далек и даже недоступен для обладания. И от сознания этого мы способны испытывать мучение. Мы признаем, насколько бессильны мы на самом деле и как мало мы можем. Такой опыт — важная часть подготовки к вдохновенному взаимодействию. Мы должны признать свою ограниченность. Почему? Наше «я» втайне желает быть совершен-

ным, поэтому, сделав совершенствование своей целью, мы проверяем себя. В глубине души нам хочется думать, что мы всемогущи. Примитивное «я» всегда амбициозно и стремится к увеличению. Ставя невозможные цели, такое «я» стремится выполнить недостижимое и неизбежно терпит неудачу.

Одним из примеров практики, которая создает этот вид преднамеренно недостижимого стремления, является клятва бодхисатвы. Обычная для многих традиций буддизма, эта клятва выражает идеал выхода за пределы «я» путем служения другим. Этот идеал воплощен в образе бодхисатвы, который включает в себя лучшие качества и полностью предан идее служения добру. Один из наиболее известных бодхисатв — это Авалокитешвара, бодхисатва сострадания, китайская форма — это женщина-Будда Гуань-инь.

Предание гласит, что Гуань-инь трудилась многие века, пытаясь уменьшить страдание в мире, но в конце концов впадала в уныние, обнаружив, что страдающих существ осталось так же много, как и в начале ее пути. В этот момент она настолько обезумела от горя, что распалась на тысячу частей. Будда Амида пришел ей на помощь, собрал ее из осколков и дал мудрость, как дополнение к сострадательности. Поэтому эта новая, мудрая Гуань-инь изображается с несколькими головами. Гуань-инь больше не ограничивается одной формой, но принимает любую форму, необходимую в конкретной ситуации.

Эта история аллегорична: надо уметь отказаться от жесткости «я», неизбежно возникающей, когда мы ставим перед собой сверхчеловеческие цели, которых не в состоянии достичь.

Бодхисатва предан альтруистическому пути и дает обет не входить в нирвану, пока все разумные существа не будут спасены:

*Неисчислимы разумные существа, я клянусь спасти их всех.
Неистощимы страсти заблуждения, я клянусь преобразовать их все.*

*Неизмеримы учения Дхармы, я клянусь изучать их все.
Бесконечен путь Будды, я клянусь пройти его весь.*

Дать клятву бодхисатвы — значит совершить акт подтверждения, высказав словами стремление практика буддизма.

Клятва не предназначена для буквального выполнения. Скорее, она выражает глубоко переживаемое страстное стремление, которое уже есть в сердце человека, и помогает создать канал для его выражения через просветленное действие. Учение буддизма создает условия, которые ведут к развитию веры и обязательств. Оно предполагает, что благодаря этим условиям появятся хорошие результаты.

Буддистское учение иногда представляется как палец, указывающий на луну. Мы видим направление, но не можем прикоснуться к самой луне. Прикосновение к луне не является целью. Коснувшись ее, мы бы обнаружили, что она уже не является светящимся шаром, манящим нас из глубины неба, а представляет собой только бесконечное пыльное, безжизненное пространство. Точно так же идеал бодхисатвы в буквальном смысле недостижим. Достижимость не является необходимым элементом того, что нас вдохновляет. Луна непереходимо прекрасна, однако чтобы вдохновлять, она должна оставаться недосыгаемой.

Клятва бодхисатвы тем не менее учит видению как влечению к совершенству. Оно пробуждает в практике стремление к добру и открывает возможности для более глубоких обязательств перед другими.

Всегда двигаясь за пределы

Стремясь к недостижимому, человек ощущает направление роста. В этом отношении смысл видения не в его цели, а в наличии источника вдохновения. Важна искра, которая позволяет возникнуть моменту понимания, а не итоговая точка, которой нужно достичь. Другими словами, смысл видения состоит в том, что оно обеспечивает нас энергией, побуждением и ощущением целеустремленности и направленности.

Если мы хотим развиваться, то должны постоянно превосходить свои достижения. Если человек ощущает, что все уже достигнуто, возникает самодовольство; обучение прекращается под предлогом полной уверенности в своих собственных навыках и знаниях. Такой человек перестает быть открытым для других, становясь пленником самодовольства.

Буддизм учит не попадаться на крючок своих достижений. Как только мы почувствуем, что куда-то попали в своей практике, это значит, что следует проявить осторожность. Когда мы считаем, что выполнили успешно то, что намеревались, мы должны выйти за пределы этого чувства, чтобы не впасть в самодовольство. Цель всегда впереди. Всегда можно идти дальше. Горизонт должны видеть глаза, а не ноги. Это самое важное во всем учении буддизма.

В сутре Сердце мы видим просветленных, о которых говорится как о тех, кто «вышел за пределы». Путь к просветлению означает непрерывное преодоление себя. Текст сутры Сердце напоминает нам об этой потребности идти за пределы обычного состояния сознания и даже ключевых учений самого буддизма. Заключительная мантра суммирует это итоговое состояние полного выхода:

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha

*(Ушедший, ушедший, ушедший вне
Всегда ушедший вне, пробужденный, Сваха!)*

Развитие стремления

Как мы развиваем стремление? Учение об обычных и исключительных факторах подсказывает нам ответ. Давайте рассмотрим разницу между четаной и чандой. Четана — это сориентированное на цель намерение, тогда как чанда — это стремление.

Многие люди считают, что развивают видение, когда устанавливают себе цели: «Я собираюсь получить эту работу»; «Я собираюсь накопить денег и провести отпуск на Дальнем Востоке»; «Я хочу пойти на свидание с Мэри». Эти цели чаще имеют дело с поддержанием самости, чем с выходом за ее пределы. Наше «я» в них вложено в большей или меньшей степени. Они являются частью личной истории человека. Мы уже видели, что обычные факторы содержат в себе семена редких факторов. Так и в пределах этих личных планов мы находим скрытые семена более высоких возможностей. Здесь есть потенциал для выпуска запертой энергии через обнаружение этого скрытого стремления.

Стремление возникает из нашего контакта с более высоким видением. Оно выходит за пределы наших личных планов. Оно может возникнуть благодаря вдохновенному контакту с духовной или религиозной традицией, или появиться от причастности к социальному движению, или благодаря контакту с крупным лидером или учителем. Такие встречи могут высечь искру, которая поднимет нас над самостью и пробудит стремление сделать что-то с нашей жизнью. Это может быть что-то очень значимое, когда мы выбираем совершенно новое направление жизни, или менее серьезное, когда мы изменяем какой-то конкретный аспект своего поведения. Когда мы общаемся с людьми, в чем-то обделенными или переживающими стрессовую ситуацию, предлагаемая нами помощь в поиске мечты может быть фактором, способным вызвать изменение и исцеление. Мы стараемся внимательно слушать их истории и находить в них остатки мечты и стремления. Мы должны найти способ напоить эти ростки так, чтобы выросло вдохновение человека. В то же время, вникая в их опыт и принимая на себя смелость разделить их проблемы, мы также вдохновляем себя, создавая стремление быть полезными.

Вдохновение и цель

Вдохновение рождает ощущение цели. Жить, имея цель — вот закон нашего высокого стремления. Чтобы понять процесс, благодаря которому наша жизнь обретает цель, мы можем создать модель из пяти стадий.

Как уже говорилось, все мы ощущаем в глубине сердца страстное желание, но часто блокируем его своими защитными реакциями. Однако если мы позволяем желанию расти, оно создает канал, через который возможно прийти вдохновению. Страстное желание растет изнутри, а вдохновение прибывает извне. Эти два элемента циклически работают вместе, усиливая друг друга. Поскольку желание растет, человек ищет и находит вдохновенные опыты; а когда такие опыты возникают, чувство страстного желания возрастает. Это обычный процесс духовной практики.

Процесс может быть запущен преднамеренно, например, при помощи того, что практик выбирает определенный вдох-

новляющий образ как центр своей религиозной практики. По мере того как образ становится все более значимым, чувство страстного желания увеличивается. По мере увеличения страстного желания, сознание становится все более сосредоточенным на этой мечте.

Когда цикл страстного желания и вдохновения усиливается, развивается стремление. Поливая семена страстного желания и вдохновения, мы открываем стремление. Стремление — это более высокое состояние сознания. Мы относимся к нему как «сознанию клятвы». Из стремления рождается клятва. Клятва — это естественная дистилляция духа страстного желания. Энергия, возникшая в сердце, кристаллизуется в решимости действовать. Клятва — это решение, принятое сердцем. Она становится направляющей силой в жизни человека. Формальным примером этого может быть клятва буддхисатвы, приведенная ранее, которая принимается практиком буддизма, чтобы отразить чувство стремления в его сердце, однако большинство клятв носит более личный характер.

Четыре элемента — страстное желание, вдохновение, стремление и клятва — могут быть представлены в их взаимосвязи. Вместе они ведут к целеустремленности. Целеустремленность — это приведение клятвы в действие. Это применение сознания клятвы ради положительной деятельности.

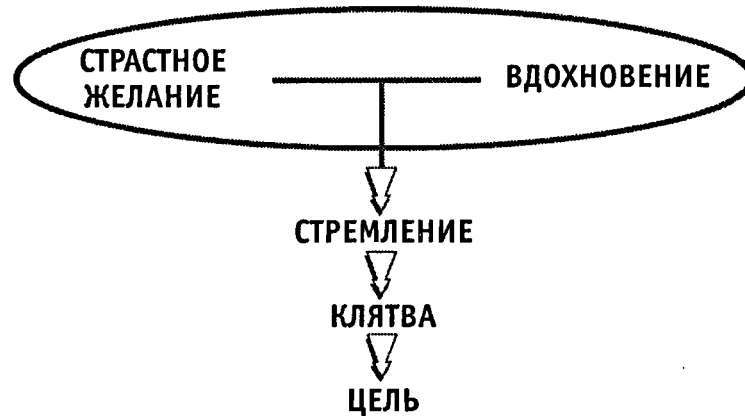


Рисунок 11.1 Развитие целеустремленности: модель из пяти стадий

Основное страстное желание

Многие люди уже обладают сильным чувством страстного желания. Оно может выражаться явно или носить скрытый характер. Когда человеку живется хорошо, его самость укрепляется, и бывает трудно обнаружить в себе какое-либо побуждение к изменению или росту. Внимание сосредоточивается на повседневных проблемах и заботах и на выполнении социальных ролей и обязательств. Как мы видели во время обсуждения сутры Муравейник в Главе 7, высшие уровни социализации весьма удалены от духовного центра души.

Но именно тогда, когда благополучие жизни нарушается, у человека может появиться возможность обнаружить в себе более глубокое страстное желание и стремление. Точка кризиса становится окном возможности. В такие моменты, если человек ищет помощи у врача или психотерапевта, это может быть признаком того, что он ищет жизни, наполненной большим смыслом. У одних людей возникает желание просто вернуть привычное ощущение собственного «я», другие же смутно чувствуют перспективу каких-то других возможностей. Такие моменты могут быть мимолетными, а возможности — плохо сформулированными. Страстное желание часто выражается в весьма ограниченных терминах. Более вероятно, что оно выразится корыстным способом как намерение, или четана, а не как стремление, или чанда. Однако такое намерение носит внутри себя семена более глубокого страстного желания, и именно в этот момент возникает возможность выпустить более высокие стремления.

Когда человек, находящийся в беде, ощущает свою жизнь разбитой, он обращается в бегство. Реакция бегства, которая имеется здесь в виду, — это фаза самудая процесса, описанного Буддой в учении Четырех благородных истин. Как мы уже видели, на этой стадии человек может избежать переживания духкхи на одном из трех уровней. Страстное желание, которое движет намерением человека, может перейти на уровень чувственного удовольствия: лучший дом, обеда в ресторане, новый автомобиль, отпуск за рубежом. Оно может выйти на уровень формирования идентичности: страстное желание славы или признания или достижение определен-

ного карьерного положения. Наконец, оно может оказаться на уровне страстного желания самоуничтожения и забвения либо путем самоубийства и нанесения вреда себе, либо путем чрезмерного использования алкоголя или сильнодействующих наркотиков. Проблема всех этих проявлений страстного желания состоит в том, что в основе их мотивации лежит желание сбежать от сложной ситуации. Все они являются частью тюрьмы «я». Они включают ограничение жизненной энергии и сужение жизненных возможностей.

Однако в основе этого страстного желания лежит замаскированная им другая, направленная в противоположную сторону, охватывающая жизнь сила, нацеленная наружу и на прогресс. Эта сила — основное страстное желание. Хотя большинству из нас трудно описать это страстное желание словами — и действительно, оно находится за пределами слов, — многие люди догадываются о его присутствии. Мало найдется таких людей, которых не трогает мир природы или самый интимный человеческий опыт как трагический, так и любовный. Редкие люди не ощущают хоть какого-то движения в сердце при рождении ребенка или в присутствии великого человека. Средства массовой информации, «мыльные» сериалы и бульварные газеты живут за счет того факта, что людям свойственно эмоционально откликаться на главные события жизни. Рождение, смерть, секс, брак, человеческие взаимоотношения, природные катаклизмы — цунами или извержение вулкана, солнечное затмение — вот темы, которыми пестрят заголовки. И эти темы не слишком отличаются от тех, что встречаются в религиозных работах и образах.

Культивирование страстного желания

Умение распознать и взлелеять свое чувство страстного желания может помочь создать условия для изменения. Объект страстного желания не так важен, как сам опыт его переживания. Все страстные желания — это искажения основного страстного желания, которое, как отмечалось выше, трудно выразить словами. Узкие проявления страстного желания ведут нас в западню, создавая бесполезные энергии привычек и наращивая слои самости. Страстное желание, нашед-

шее свой объект, также загрязняется самостью или чувственными элементами, питающими стремление. Ослабление амбиций или жадности усиливает полезную сторону опыта и освобождает пространство для возникновения вдохновенной мечты. Исследование переживаемых моментов страстного желания, в объекты которых не вложена личная заинтересованность, может дать нам представление о его основных уровнях.

Такой опыт страстного желания может быть физическим. Некоторое время назад я общалась с человеком, находившимся в глубоком стрессе и рассказывавшим о своей неудовлетворенности жизнью. Слушая его, я ощутила мощную жажду в груди, рядом с сердцем. Чувство было очень сильным, и сначала я идентифицировала его как печаль. Но это было не совсем верно, и я снова спросила себя, что же я чувствую. На сей раз я поняла, что мое чувство имело намного большую, чем у простой печали, внешнюю направленность. Я искала образ и нашла его: чувство ощущалось как рука, выходящая из моего сердца, открытая, просящая милостины рука.

Пока я обдумывала образ, мне открылось присутствие страстного желания в печали. Чувство не было непосредственно связано с предметом, о котором говорил тот человек, но одновременно оно не было и совсем не связанным с ним, так что я поделилась своим опытом, описывая то, что чувствовала, пока слушала. Мои слова не вызвали удивления у собеседника. Он узнал чувство, которое я описала. Мы говорили о чувстве страстного желания и его стремлении жить более духовной жизнью. У него всегда было ощущение желания чего-то другого, но его вели вперед амбиции и необходимость достижения целей, которые в большей степени соответствовали ожиданиям его родителей, чем его собственным. Отказ от этого давления казался пугающим, но также и возбуждающим. Он страстно хотел веры, чтобы доверять своей мечте и отказаться от жизненного пути, который заключил его в тюрьму обязательств.

Многие люди испытывают недостаток видения. Хотя чувство страстного желания может возникнуть само, трудно знать, что с ним делать, если нет никакого видения, чтобы

направить его. Как мы уже видели, страстное желание легко может превратиться в жажду и привести человека к поиску комфорта в чувственных удовольствиях. Это — модель пагубной привычки. И это не удивительно, если принять во внимание физическую сторону страстного желания. Очень просто удовлетворить чувство голода, подобное тому, что я испытала в разговоре с этим человеком, с помощью еды или спиртного.

Развитие страстного желания — это обычная практика буддиста. Страстное желание направляется к вдохновляющему объекту или видению, например учителю, Будде, Чистой Земле. Страстное желание и его объект идут рука об руку. Как же найти подходящие образы, которые дадут направление нашему страстному желанию, чтобы оно стало топливом преобразования, а не помехой для перемен? Как мы можем поддержать других людей, чтобы культивировать стремления?

В частности, мы должны иметь в виду, что вдохновенное видение редко предназначено для того, чтобы превратиться в реальность. Вдохновение чаще возникает в мечтах о невозможном, чем при планировании осуществимого. Поэтому есть большая ценность в экспансивном мышлении и построении мечты. В современном рациональном обществе, когда кто-то начинает говорить о путешествии по миру или о желании отказаться от карьеры, чтобы помогать бездомным, или от учебы, чтобы стать рок-звездой, окружающие немедленно впадают в панику и начинают считать такого человека неадекватным. Они делают заключение, что человек просто уходит от проблем, нереалистично мыслит и проявляет свою безответственность, и начинают давить на него, чтобы он изменил свое мнение и поставил более реалистичные цели.

Есть время и место для проверки на реальность и сомнений, но есть также место для мечты. Стремление, по своей сути, связано с намерением действовать определенным способом. Мечты могут стать символом этого намерения. Ни один из моих друзей-подростков не стал поп-звездой, насколько я знаю, но некоторые из них обрели большую уверенность и начали жить более полной жизнью, вообразив, что могли бы однажды достичь известности.

Теперь понятно, почему в буддистском учении стремления преднамеренно выбираются такими, что выполнить их бывает невозможно. Когда человек дает клятву бодхисатвы, он знает, что она недостижима. И все же, хотя стремление выражено в грандиозных, глобальных терминах, оно может изменить путь человека, стремящегося следовать клятве. Применение клятвы может принимать намного более мирские формы, чем предполагает формулировка оригинальной клятвы. Человек клянется спасти все разумные существа — и начинает помешать это в практику, стремясь не быть невежливым к своему партнеру.

Точно так же человек может мечтать о путешествии по Америке и в то же время работать, чтобы преодолеть агорафобию, которая мешает ему просто заходить в магазин. По мере того как мечта о путешествии становится более яркой, такой человек может подойти к точке, где часть страхов уходит, и он спонтанно почувствует себя более способным покинуть дом. Конечно, существует опасность того, что мечта может стать скорее бегством, чем истинным источником стремления. Надо сопротивляться видеть в путешествии во время отпуска бегство от действительности. При этом стремление нужно ощущать реальным, даже признавая, что этого может и не произойти. Нужно помнить о мечте и одновременно заниматься повседневными делами. Видение и усилия должны быть объединены.

Мечты, которые есть у людей, часто являются альтруистическими. Однако не каждый может сделать помощь другим целью своей жизни, за исключением довольно ограниченного числа персон, обладающих высоким статусом. Члены королевской семьи или телевизионные знаменитости могут появляться на страницах печати рядом с жертвами голода или детьми, ставшими сиротами в результате военных действий; но отказ от комфортного образа жизни и карьеры для того, чтобы работать в неопределенных обстоятельствах, часто встречает гораздо меньшее одобрение общества. Легко отклонить такие мечты, как нереалистичную фантазию. Однако иногда такие мечты становятся действительностью. Кто бы мог подумать, что одинокая женщина, с небольшими деньгами и на велосипеде, смогла основать проект охраны здоро-

вья в Замбии, который будет обслуживать больше шестидесяти деревень? И все же член нашей общины просто сделала это. Даже если мечта не кажется реалистичной, изучая такие идеи, мы часто обнаруживаем, что наше страстное желание направлено на достижение лучшего мира, и можем найти реальный способ внести изменения. Основное страстное желание направлено вовне. Когда это становится явным, стремление растет и благоговение к жизни углубляется.

Вдохновение через взаимодействие

Вдохновение возникает при взаимодействии. Мы встречаемся с людьми, ситуациями или с идеями, которые изменяют нашу жизнь. Такие взаимодействия могут быть очень мощными, и их воздействие может оставаться с нами в течение многих лет. У меня сохранились яркие воспоминания о двух столкновениях, которые произошли со мной в разное время в подростковом возрасте. Каждое из них связано с приглашенным лектором, выступавшим в моей школе. Каждая встреча продолжалась меньше часа. Я до сих пор ярко помню обе сцены и чувства, возникшие тогда во мне. Оба случая захватили меня целиком. Я была полностью потеряна в переживаниях.

В первом случае выступал монах теравадинского ордена. Я не помню ничего из того, о чем он говорил, но помню, что начал он свое выступление с пения. Шестнадцатилетние девочки, мы были, к моему стыду, переполнены смущением и беспрестанно хихикали. Он продолжал петь, не обращая внимания на наши плохие манеры. Некоторые девочки, чтобы сдержать смех, засовывали в рот носовые платки, другие — сползали вниз со стульев, прикрываясь спинами впереди сидящих. Я сидела в переднем ряду, изо всех сил пытаясь сдержаться. Я лишь краснела и пыталась, почти безуспешно, скрыть реакцию, которая угрожала вырваться в любой момент. Маленький человек просто продолжал петь. Мы пребывали в совершенном эмоциональном беспорядке, а его это не трогало. Постепенно все мы затихли. Глубокое чувство покоя опустилось на комнату, заполненную пятиклассницами. Оставшуюся часть урока мы сидели, тихо поглощая, не знаю что.

Урок закончился, и мы вышли на весеннее солнце немного изменившимися. Я не знаю, было ли то первое столкновение с буддизмом шагом, который привел меня на путь буддиста многие годы спустя, но память об этом осталась со мной.

Второй случай произошел через пару лет после первого, когда в ходе лекций нас посетил лектор общества Teilhard de Chardin (Шардэн). Лектор говорил об идеях известного теолога, имя которого носило общество. Ошеломленная, я слушала его лекцию в течение часа. Я чувствовала связь с лектором, напомиравшую канал прямого откровенного общения. Высказываемые лектором идеи, казалось, выворачивали мое сознание наизнанку и поднимали меня на уровень мышления, который ранее был мне неведом. Они соединяли идеи и концепции, о которых я и не предполагала, что их можно соединить. Возможно, именно идея об эволюции духа так глубоко меня затронула. Я только что изучила биологию по продвинутому уровню и тогда, как и теперь, глубоко чувствовала процессы мира природы. В то же самое время я боролась с предметом религии, одновременно страстно желая веры и сомневаясь в убеждениях, которых, как ожидалось, я буду придерживаться. Идеи этого человека касались процесса жизни и продвигали эволюционную модель в сферу метафизики. Это усилило мой интерес к изучению мира природы, в пределах которого нашлись семена воображаемой модели. Тем вечером я примчалась домой и в большом волнении нашла книгу работ Шардэна в книжном шкафу моего отца. Я попробовала прочитать книгу, но, к моему большому разочарованию, нашла ее совершенно непонятной. Это, однако, не уменьшило то чувство вдохновения, которое осталось во мне на многие годы.

Оглядываясь назад, я могу сказать, что ни один из этих случаев фактически не преобразовал мой способ мышления. Годы спустя я открыла в буддизме кое-что из того, что искала в те подростковые годы. Недавно я прочитала некоторые из наиболее вдохновенных работ Шардэна и была очень взволнована. В тех двух опытах тем не менее я столкнулась с чем-то, что глубоко коснулось меня на уровне, соединяющем эмоцию и интеллект. Это пробудило во мне основанную на опыте связь с тем измерением жизни, которого я желала, и зажгло

ощущением всплеска возможности мощного, требовательно-го, страстного желания чего-то большего.

Моменты такого опыта случаются нечасто, но их влияние остается надолго. У большинства из нас в памяти хранятся такие моменты. Вспоминая о подобных встречах, мы можем получить вдохновение, которое молчало в течение лет, и обнаружить пути, которыми это вдохновение все еще действует в нашей жизни.

Как узнать вдохновение? На этот вопрос не всегда легко ответить, и то, что вдохновляет одного человека, может быть мало интересно другому. Немногие из моих одноклассников посчитали любой из этих двух случаев, которые мне так запомнились, интересным. Наверняка были другие уроки, которые они помнят как яркие и значительные, но о которых забыла я. Все мы, однако, признаем эмоциональную значимость, которую такие незабываемые столкновения отпечатывают в нас.

Развитие вдохновляющих образов

Вдохновенный опыт не обязательно является результатом общения. Он также может не осознаваться как вдохновенный сразу же, но приобрести значение впоследствии. Особенность такого опыта — в его способности вызывать ощущение страстного желания и экспансивности в настоящем.

Том уже давно жил в общине, но из-за своей застенчивости ему никак не удавалось обзавестись друзьями. Он испытывал отвращение к себе и чувствовал затруднение всякий раз, когда думал о попытке сделать в жизни что-нибудь новое. В беседах он часто признавался, что эти переживания мешают ему нормально жить, участвовать в общественных делах и даже найти себе подругу. Как-то раз он поделился воспоминаниями.

«Я не всегда был таким застенчивым, — сказал он. — Однажды я убежал на пляж и этим испугал своих родителей. Я провел половину дня, играя с другими детьми у пруда, строя дамбы. Я ощущал себя самым главным. Помню, как бежал по берегу с ведром воды, ни о чем не беспокоясь — я не стремился к неприятностям, но они сами нашли меня!»

Работник центра проводил время с Томом, а тот все рассказывал о том образе маленького мальчика, бегущего по берегу. «Держу пари, было по-настоящему здорово бежать так! Можете ли вы себе представить...?» Всякий раз, когда он видел Тома, он напоминал ему, иногда намеренно, иногда как бы невзначай, о том бегущем ребенке. Это был образ, к которому они возвращались множество раз. Когда это происходило, перед Томом возникал ясный образ детства. Он видел себя, бегущим свободно вдоль по берегу, без своего взрослого чувства неловкости. Образ дал ему вдохновение, вызывающее в нем то же самое чувство свободы, которое он ощущал будучи ребенком. Хотя это потребовало времени, постепенно Том начал отходить от озабоченности собой и стал чувствовать себя более непринужденно.

Клятвы

Из страстного желания и вдохновения появляется клятва. Такая клятва — это непосредственное выражение основного страстного желания. В своей окончательной форме основная клятва — это клятва бодхисатвы, в которой выражено стремление спасти все существа. Это поэтическое выражение; такая клятва, как и основное страстное желание, может лишь отчасти быть передана словами. Основная клятва — это окончательное выражение альтруистического сознания. Это клятва, которая не видит никакой другой возможности, кроме вселенского добра.

Ограничительные клятвы

Клятвы, о которых говорилось, позитивны в своем намерении, вырастающем из семян основной клятвы. Однако некоторые клятвы могут быть и ограничительными. Когда человеку случается оказаться в болезненном или трудном положении, он часто отвечает на такие обстоятельства клятвой, идущей от самого сердца. Эта клятва может быть альтруистической, но часто, особенно если человек ощущает свое бессилие, возможно, потому, что он — маленький ребенок, ее формулировка становится ограничительной. Ребенок может поклясться никогда больше никому не доверять, или мстить

и тем мужчинам, или разбогатеть, чтобы больше никогда не зависеть без средств к существованию. Такие клятвы дают ребенку ощущение, что он однажды достигнет справедливости или станет счастливым.

Ограничительные клятвы редко помнят во взрослом возрасте, но они могут по-прежнему проявлять свою власть над жизнью человека. Тогда он может маниакально воспроизводить поведение, продиктованное такой детской клятвой, не стремясь понять, почему он действует именно таким образом. Проявляя недоверие, агрессию или жадность, он не осознает, что его поведением движет клятва, данная в ответ на какое-то событие в детстве.

Распознавание и отказ от детских клятв может быть важной частью работы. Это не всегда легко, так как происхождение этих клятв очень часто забывается, но признание мощной власти, которую такая клятва может иметь в жизни человека, поможет нам определить ее и исследовать ее историю. Так же как в случае своекорыстной намеренности, ограничительные клятвы содержат в себе семена альтруистического побуждения, и их пробуждение может стать целительным.

Этика и заповеди как вдохновляющие клятвы

Практики буддизма часто обозначают свою приверженность духовному пути с помощью заповеди. Заповедь — это форма клятвы. Это ряд заявлений, составляющих основу образа жизни буддиста. На самом простом уровне, общем для всех школ буддизма, заповеди — это руководящие принципы. Пять основных — не убей, не укради, не веди себя сексуально несоответствующим образом, не говори неблагоразумно и не принимай опьяняющих напитков. Эти заповеди не только обеспечивают руководящие принципы для этической жизни, но и описывают образ жизни просветленного человека. Передаваемые во время церемонии, подчеркивающей вдохновенную силу слов, эти заповеди формируют страстную мечту, которая поддерживает практика в его обучении.

Хотя в буддизме клятвы часто ограничены традиционными формами или словами, для того чтобы они были значимыми, слова должны повторять то, что уже есть в сердце человека. В то же время принятие заповеди предназначено быть

источником вдохновения, которое в свою очередь усиливает практику человека и укрепляет его приверженность этому пути. Принятие клятвы и использование ее как центральной части обучения может быть выражением самого глубокого страстного желания практика и также давать вдохновение. Принятие формальных клятв, или заповедей, представляет собой существенный шаг в практике человека, но практик должен быть в контакте с основной клятвой и чувствовать ее связь с формальными клятвами, если он действительно хочет работать с этими стремлениями.

Интересно осмыслить заповеди буддизма в контексте этой и предыдущей глав. Как руководящие принципы, они обеспечивают набор ограничений для практика. Такие пределы образуют структуру, которая, как мы видели в предыдущей главе, может стать контейнером для процесса преобразования. В то же время в предложении видения просветленной жизни они обеспечивают вдохновение, которое может помочь нам выйти за пределы личного интереса к более высоким стремлениям.

Жизнь и пребывание с другими в практикующем сообществе могут быть вдохновляющими. Когда люди вдохновлены, они действуют целеустремленно. Они становятся источниками вдохновения для других. Жизнь имеет значение. Целеустремленность — это применение стремления, и жизнь с теми, кто целеустремлен, вдохновляет. Разделяемая с другими деятельность, которая является результатом такого сообщества, — вот воплощение основной клятвы практическим способом.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- вдохновение и стремление
- основная клятва
- предоставление возможности и ограничительные клятвы
- этика и заповеди как более легкие клятвы
- поведенческие кодексы для практиков

Глава 12

Эксперимент и столкновение

Как мы видели в предыдущей главе, встреча с впечатляющим человеком может быть вдохновляющей и может создать условия, чтобы мы испытали существенные, часто внезапные, изменения. Такие встречи случаются редко; но они способны дать направление нашей жизни. Точно так же встреча с впечатляющей фигурой, в определенном смысле, может остаться отдаленным опытом.

Колосс на глиняных ногах

Ни одна из двух запомнившихся мне встреч, описанных в предыдущей главе, не дала мне представления о личности людей, так сильно повлиявших на меня. На второй встрече мое знакомство с идеями Шардэна произошло при посредничестве женщины, читавшей лекцию. Оглядываясь назад, я не могу с уверенностью сказать, кто именно говорил со мной, она или Шардэн. Она оживлялась, с энтузиазмом говоря о большом мыслителе, и это передавалось мне. В то же время я не чувствовала, что это именно она, как личность, так сильно привлекала мое внимание. Так или иначе она, казалось, была воплощением человека и идей, которые излагала. Я видела, что в ней оживал великий богослов.

Вдохновляющие встречи часто могут быть такого типа, когда за человеком, которого вы встречаете и который ока-

зывает на вас большое влияние, стоит другая фигура, которая, в свою очередь, была вдохновителем для него. В некоторых духовных методах этот процесс, когда живущий ныне человек выступает от имени религиозного основателя, может явно просматриваться. Некоторые школы буддизма поощряют своих приверженцев считать своего учителя «Буддой» не потому, что учитель обязательно претендует на просветление, а скорее потому, что, будучи живым человеком, он ярко представляет дух вдохновляющей фигуры данной религиозной традиции. Другие школы исповедуют идею о том, что прямая передача учения идет от преподавателя к ученику по наследству, с церемониальным признанием передачи нити Дхармы. Таким образом, мышление каждого поколения реализует мудрость предыдущих поколений.

Некоторые аспекты жизни буддиста фактически направлены на то, чтобы уменьшить вмешательство индивидуальных характеристик того, что передается. Ношение традиционной одежды, в данном случае одеяния буддиста, создает своего рода анонимность, которая позволяет нам быть каналом для учения и таким образом представлять великих учителей прошлого. Это и напоминание о том, что мы не должны думать о себе как об умных или талантливых собеседниках, но должны понимать, что просто передаем то, что узнали от других. Ничего из того, о чем мы говорим, не будет оригинальным. Мы выступаем как инструмент учения. Как актер в греческой драме, который выражает не свои собственные чувства, но с такой личной экспрессией, что суть персонажа обнаруживается, даже будучи скрытой неподвижной маской.

Воздействие встреч было сильным еще и потому, что в отношениях присутствовала дистанция. Передо мной стоял не сам человек, как он есть, со всеми его возможными недостатками. Я видела в нем только те качества, которые он демонстрировал во время своего выступления.

Хотя обе эти встречи были чрезвычайно существенными для меня и воспринимались в глубине души как откровенное взаимодействие, также возможно, что я могла создать и сохранить в памяти собственные истории об этих встречах. Я столкнулась с этими вдохновенными людьми, но на самом

деле не они меня изменили. Ничто не бросило вызов моей точке зрения, за исключением, возможно, моих незаинтересовавшихся одноклассниц.

Однако это не должно уменьшать значение таких встреч. Раз они до сих пор остаются совершенно ясными в моем сознании, очевидно, что они существенно меня затронули. В значительной мере это было, вероятно, результатом моего незнания каждого из этих людей лично. Каждый из них был способен представить важные для меня сведения именно таким способом, как греческий актер. Между тем более тесное знакомство могло бы дать совершенно иной результат.

На таких встречах, где отсутствует диалог, у слушателя может сформироваться образ, опирающийся только на его собственную точку зрения. Другие люди могут признавать или не признавать этот образ, поскольку он, вероятно, будет основан на личных ощущениях индивидуума, возникших во время встречи. Опыт других людей, присутствующих на такой встрече, может вообще не приниматься во внимание.

Вдохновляющие отношения, мощные и ценные, с одной стороны, могут быть ограничены другим образом. Они обладают свойством односторонности. Как при чтении книги или просмотре кинофильма, они могут вызвать сильные эмоции и оказать большое воздействие на жизнь человека, однако прямого столкновения при этом не происходит.

Более близкое знакомство с людьми, вдохновившими меня, могло бы как затруднить, так и обеспечить дальнейшую возможность для роста, поскольку моя идеализация подверглась бы проверке реальной действительностью. Нелегко признать тот факт, что твой герой имеет обычные человеческие недостатки. Нам трудно представить, что у таких людей может быть отрыжка, пахнуть носки или что они просыпаются в дурном настроении. Однако все это бывает и у самых вдохновенных фигур, по крайней мере, иногда. Мы часто испытываем неприятное потрясение в отношениях с такими людьми, как духовные учителя в тот момент, когда их «глиняные ноги» становятся очевидны. И все же эти моменты также являются моментами духовного роста. Подобные моменты понимания также очень ценны

во многих других отношениях, например при общении с врачом или знаменитостью. Они могут возникнуть и тогда, когда мы встречаем старшего родственника, которого не видели с детства, или наблюдаем коллегу по работе за пределами офиса.

Когда мы сталкиваемся с другими через прямое взаимодействие, их «глиняные ноги» становятся более очевидными. Это может стать процессом оздоровления. Сохранение идеализированного представления о другом человеке позволяет нам играть во все виды ментальных игр. Мы можем избегать обязанностей, ожидая, что другой человек волшебным образом возьмет их на себя. Мы можем воображать, что у него на все есть готовый ответ, что он всегда будет любить и принимать нас, всегда будет готов успокоить или проявить мудрость, или защитить нас. Мы часто приглашаем их быть своего рода «родителями» для нас. Это может быть очень привлекательно, поскольку позволяет нам быть искренними и чувствовать себя в безопасности. Это восстанавливает ощущение постоянства и надежности, которое некоторым из нас повезло испытать, когда мы были маленькими детьми. Бог на небесах, и с миром все в порядке. Если нет сомнений в этой модели, то, когда возникают взаимоотношения, сила этого детского страстного желания может значительно увеличиться. Многие люди относятся к духовным учителям или к тем, кто их поддерживает, именно таким образом, а потом очень негодуют, когда учитель оказывается не столь совершенным родителем.

Признание человеческих сторон другого человека может стать отправной точкой для духовного роста. Встреча с ним напрямую открывает возможности для нового витка отношений. Вдохновляющие или родительские отношения, хотя и являются ценными, однако создают опасность впасть в заблуждение. Прорыв через внешний блеск идеализации делает возможным более непосредственное общение с другим человеком.

Итак, духовный наставник задает вопросы и бросает вызов ученику, обсуждая возможности и предлагая методы, но он ожидает, что ученик возьмет на себя ответственность за важные решения в жизни. Этим духовный наставник напо-

минает спортивного тренера. Он может делать замечания или советовать; но, как и спортсмен, ученик должен использовать советы учителя на практике.

Это не подразумевает, что человек, на которого мы хотим положиться как на руководителя или учителя, не обязан иметь хороших качеств. Мы должны тщательно выбрать того, кому будем доверять. В то же время в отношениях мы должны проявлять зрелость. Надо признать человеческие стороны другого человека и подходить к обучению осмысленно, а не принимать его как догму. Это позволяет возникнуть другому виду отношений, при которых вопросы и экспериментирование вытесняют пассивное преемничество.

Как врач, я часто замечала, что люди воспринимают меня нереалистично. Это весьма распространено на ранних стадиях терапии и может быть вызвано стремлением пациента чувствовать себя в безопасности. Человек может возвысить меня до роли родителя или переоценивать мои знания или рассудительность. Иногда на первых порах не имеет смысла что-то менять, но обычно возникает необходимость в более открытом процессе, чтобы другой человек постепенно начал видеть мои человеческие качества. Это не значит, что я начинаю делиться с ним подробностями своей личной жизненной истории, но подразумевает, что я хочу показать ему, когда я не уверена, когда чувствую себя неловко или просто когда я не права.

На практике, поскольку я живу в общине, многое из моей жизни находится на виду, а те, кто приезжают встретиться со мной, часто остаются выпить чашку чая с другими членами общины, пообщаться. Еще до того как я стала жить в общине, тем, кто приезжал ко мне на сеансы терапии, несложно было догадаться, что у меня дети подросткового возраста: топот ног по лестнице и стук входной двери извещал о том, что они наконец ушли в колледж. Это всегда, как ни странно, помогало процессу терапии, превращая меня из врача в человека.

Хотя у некоторых людей тем не менее такие события, казалось, не разрушали то идеализированное представление, которое у них сложилось обо мне. Тенденция идеализировать может быть очень сильной. Важно, что я сама не начинаю

верить этому идеализированному образу, не тратя энергию на поддержание привлекательной идентичности.

Энергичная группа людей

В буддизме есть традиция вопроса и эксперимента, которая восходит к самому Будде. Будда не предполагал, что его ученики будут следовать его учению, не задавая вопросов. Он поощрял своих последователей подходить к его методам с тем, что мы могли бы назвать здоровым скептицизмом.

Этот подход был прагматичен и почтителен. Будда прямо высказывал свое мнение своим последователям, но он также ожидал, что они проверят то, что он сказал, и сделают собственные заключения. Он предполагал, что они будут учиться через собственную практику и опыт, и он давал методы, которыми они могли сделать это. Такой способ действия создал группу последователей, способных взять на себя инициативу. Эти люди продолжали распространять учение Будды по всей Индии, часто действуя в одиночку или маленькими группами, большую часть времени находясь вдали от своего учителя. Им нужно было самостоятельно стоять на ногах.

Образец жизни раннего буддистского сообщества, или сангха, состоял в том, что Будда и его последователи собирались на время сезона дождей вместе, чтобы учиться и практиковаться. В это время Будда излагал свое учение. В течение остальной части года группа рассредоточивалась, ее члены уходили в города и деревни преподавать и путешествовать. Этот образ жизни требовал, чтобы люди были сильными и вдохновленными, а также обладали целостностью характера. Для этого также требовались люди, которые были не просто копиями своего учителя, но теми, кто усваивал его учение интегрированно. Можно увидеть в описаниях ранних учеников, что последователи Будды были на самом деле группой сильных индивидуумов с различными характеристиками и личностными качествами, способными работать вместе и поодиночке. Это была группа зрелых людей.

В этой главе мы рассмотрим способ, при помощи которого установление честных отношений «зрелого со зрелым»

может создать условия, стимулирующие и облегчающие духовный рост и одновременно позволяющие людям развиваться в различных направлениях. Мы рассмотрим, как можно создать в отношениях равновесие ответственности. Общение с другими включает отказ от озабоченности собой. Сам по себе элемент общения в отношениях — это важный трансформирующий элемент.

Поддерживающее изменение

Так же как Будда учил своих учеников проверять и развивать свою практику, мы с большей вероятностью обнаружим непредвиденные возможности, если будем подходить к нашим взаимодействиям с другими в манере открытого вопроса. Каждое общение потенциально может преподать нам урок как о нашем «я», так и о нашей модели реактивности, а также о другом человеке и его уникальном опыте и отношениях. Это всегда истинно, чем бы ни были данные отношения: дружбой, обычными деловыми отношениями или заботой о ком-либо.

Слишком часто мы подходим к другим людям с готовыми предположениями, уже сформировавшимися в нашем сознании. Еще до того как мы начнем говорить, мы припишем все виды качеств и характеристик новому знакомому. Мы уже видели, что нашему сознанию свойственно создавать ожидания и что мы навешиваем ярлыки на то, что видим (намарупа), чтобы поддержать наш взгляд на мир. Этот процесс происходит во время встреч между людьми как на тонких, так и на более высоких уровнях. Мы не только сортируем других по стереотипным категориям согласно очевидным вещам, таким как возраст, пол или внешний вид, но также улавливаем тонкие соответствия, внося в новые отношения динамику предыдущих. Если мы можем отказаться от наших предположений о другом человеке и по-настоящему слушать его, тогда действительно может возникнуть возможность пообщаться друг с другом. Другой человек может принадлежать к иной культуре или приехать из другой части страны. Он может быть другого возраста или другого пола. Конечно, у него есть собственный опыт, и он живет в собственных обстоятель-

ствах. Мы должны хотеть выслушать человека и исследовать возможности и ограничения его мира, не предполагая, что все знаем заранее.

Если наша жизнь кажется похожей на жизнь других людей, то существует еще больше причин быть осторожными. Еще труднее по-настоящему слушать истории других людей, когда они подобны нашей собственной. Мы слишком готовы вообразить их ситуации с помощью сцен и характеров собственной драмы, и мы можем вообще не узнать особые аспекты их опыта. Мы можем использовать элементы их историй, чтобы подкрепить историю собственного «я», упуская реальную возможность войти в их мир.

Вместе с тем мы не должны слишком отстраняться от своих первых впечатлений о другом человеке. Когда мы встречаем кого-то впервые, мы можем увидеть в нем то, что позже замечать перестанем. Мы можем заметить специфические нюансы поведения, которые позже смешаем с нашим общим представлением о Джоне или Мэри, но которые на самом деле показывают существенные черты характера человека. Прежде чем отношения будут установлены, мы можем рассматривать другого человека способами, которые ограничены нашим собственным предвзятым мнением, но в этот момент мы еще не пойманы в сети истории, которой человек поделится с нами. Позже мы можем создать общее с ним представление о мире, которое закрывает некоторые аспекты нашего поведения. Этот процесс обычно называется тайным соглашением. Это формирование разделяемого процесса скандхи.

В некоторых ситуациях я была призвана сыграть роль профессионала. Так, меня приглашали в рабочую группу в качестве консультанта. Или новый клиент только что прибывал ко мне для консультации и лечения. Или новый студент только что присоединился к курсу, на котором я преподаю. В таких ситуациях особенно соблазнительно предположить, что у нас есть ответ. Но как я могу знать об истории, приведшей к этой встрече? Как я могу делать предположения о том, что является лучшим для другого человека?

В качестве человека, к которому обратились за помощью, я, вероятно, имею, что предложить. У меня есть собственное

знание и опыт. Они возникли благодаря обучению и моему пониманию ментальных и социальных процессов. Всем нам иногда приходится выступать в роли экспертов. Это могут быть практические знания, например о том, как получить прибыль или записаться к врачу. Это может быть интуиция, основанная на опыте работы со многими людьми в течение многих лет. Мы можем использовать их для помощи другим. Мы также все имеем опыт быть человеком. И мы все можем захотеть выслушать и ответить.

Когда два человека встречаются таким образом, обе стороны что-то вносят в процесс общения из своего прошлого опыта и знаний. В то же время они оба находятся на новой земле, поскольку еще не знают, что станет результатом их общения. Во время разговора они могут обнаружить, как каждый из них воспринимает ситуацию и друг друга. Могут возникнуть определенные трудности или процессы, связанные с самой ситуацией или касающейся ее историей, которую они должны понять лучше. Это требует совместного исследования. При исследовании этих вещей они становятся участниками своего рода совместного исследовательского проекта. Отношение совместного исследования рождает уважение.

Когда мы участвуем с другим человеком в решении общей задачи, нужно мудро подтверждать свои собственные ограничения и уважать знание и интеллект человека, работающего рядом с нами. Мы можем также помочь другому человеку развить новые навыки, которые дадут ему личные инструменты для продолжения работы, когда мы будем не вместе. Мы не можем заранее знать, что это будет, и вероятно, нам придется работать вместе, чтобы углубить понимание того, что необходимо. Когда мы учим другого человека использовать определенные методы, крайне необходимо найти средства для совместной работы. Вместе мы учимся учиться.

Психология буддизма является практической и экспериментальной. Мы все вместе путешествуем по духовному пути. Мы не обязательно разделяем формальную практику, но мы разделяем процесс, который может изменять нас обоих. Путь непредсказуем, и мы вместе должны использовать любые методы, чтобы вычислить маршрут.

Эксперимент и избежание

Размышление о психологическом и духовном росте как научно-исследовательской работе предлагает множество полезных условий. Прежде всего, это поощряет эксперимент. Мы стремимся обнаружить практические стратегии изменения и попробовать их без нажима, чтобы заставить их работать. Таким путем можно обойти некоторые из наших моделей предотвращения и отвлечения.

Можно также отнестись к изменению своих моделей привычки как к игре. Если человек хочет внести изменения в свое поведение, например отказаться от привычки слишком много есть, для начала будет проще, если он отнесется к этому как к эксперименту. Считая изменение, которое он сделал, окончательным, он может испытать давление, направленное на то, чтобы снова вернуться к прежнему поведению. Ведь ему никогда не будет позволено снова есть конфеты! Экспериментирование — это полезный первый шаг. Можно «поиграть» в правильное питание в течение дня и оценить свои ощущения. Привычка пока не будет полностью преодолена, но это может оказаться полезной генеральной репетицией перед реальным изменением. Человек узнает о своих желаниях и ему будет легче предвидеть «горячие точки» в будущем. Позже он может решить полностью прекратить бессмысленное поведение, но такие решения часто являются более эффективными, если они приняты на более поздней стадии процесса.

Сара пыталась бросить курить, получив соответствующую рекомендацию от своего врача. Однако всякий раз, когда она пробовала перестать курить, через два дня она обнаруживала, что ее начинало обуревать невыносимое желание снова взяться за сигарету. По мере того как желание росло, ее сознание захлестывал водоворот негодования, жалость к себе и огорчение. Еще через несколько часов она отдавалась на волю чувств и вскоре начинала курить больше, чем когда-либо.

Работая с Марком, Сара говорила о своем бессилии что-либо изменить.

«Давай еще раз подумаем о том, что можно сделать, — предложил Марк. — Нет никакого смысла продолжать сле-

довать этой модели поведения снова и снова. Попробуйте не курить в течение дня и просто наблюдайте за тем, что случится. Таким образом, вы не попадете в сети тяжелых ощущений, которые наступят позже, и сможете выяснить кое-что о процессе некурения. Можно, например, вести дневник, записывая в него то, что вы делаете и как приходят и уходят ваши мысли и чувства. Я не знаю, что именно вам удастся узнать, но будет интересно посмотреть, на что похожа ваша жизнь в течение дня без сигарет, когда вы не захвачены чувством негодования».

Простое наблюдение за процессом таким способом может быть очень полезным. Уводя внимание от той части процесса, где Сара терпела неудачу, Марк поощрял ее подойти к некурению как интересному и положительному опыту. Цель была не в том, чтобы помочь Саре немедленно бросить курить, а в том, чтобы поощрить Сару увидеть в проблеме своеобразный эксперимент и таким образом стать менее эмоционально закрепленной.

Когда привычка закрепились глубоко, она становится составляющей нашей самости. Мы уже не используем поведение как чувственное бегство, но обретаем через него индивидуальность. Мы не просто курим, мы стали «курильщиком». При этом становится намного сложнее отказаться от курения. Наблюдая за поведением, мы отстраняемся, снижая при этом свой уровень идентификации и возвращаясь на уровень чувственного бегства. На этом уровне намного легче начать отказываться от привычки. Мы также уменьшаем эмоциональную инвестицию и таким образом создаем деидентификацию, так как эмоциональная энергия этого вида имеет тенденцию укреплять самость.

Марк не говорит Саре, что надо делать. Он предлагает открытый эксперимент, так чтобы Сара могла подумать о том, стоит ли пробовать это и какие аспекты опыта она должна исследовать. Она увеличивает свое чувство ответственности, пребывая на ступени более «зрелого» образа действия. Марк избегает поощрять ее, чтобы она не стала зависимой от него. Говори он ей, что следует делать, появился бы риск превращения его в родительскую фигуру. Поощряя Сару взять от-

ветственность на себя, он, таким образом, уменьшает риск того, что позже она избежит этой ответственности либо из-за безответственной уступчивости, либо из-за сопротивления. Сара и Марк уже развили хорошие рабочие отношения и наладили взаимопонимание, что позволяет им быть открытыми друг с другом.

Если человек склонен к эксперименту, это имеет множество преимуществ. Эксперимент поощряет Сару упражняться в прекращении курения, не требуя от нее, чтобы изменения сразу стали окончательными. Он даже не указывает на относительную ценность того, что человек некурящий. Хотя и она, и Марк знают, что отказ от курения укрепил бы ее здоровье, Марк избегает акцентировать эту сторону проблемы. Сара не должна также прекратить курить, чтобы получить одобрение Марка. Он определяет выбор в практических терминах и передает ей ответственность за принятие решения. Они оба знают, что курение плохо влияет на здоровье Сары. Они также знают, что для Сары отказаться от курения очень трудно. Но это — дело Сары, каким лучше способом урегулировать эти факторы.

Наши действия создают условия для нашего умонастроения. Проводя эксперимент, Сара начинает более зрело и объективно оценивать свое поведение. Она наблюдает за своими действиями и реакцией и благодаря этому переходит к более простым отношениям с привычкой к курению. Она уже не считает ее частью своей индивидуальности. Она проводит эксперимент в течение одного дня, во время которого чувствует себя спокойной, сосредоточенной и вдумчивой, не куря при этом сигареты. Ей не угрожает ощущение лишения чего-то важного, которое она испытала при попытке бросить курить совсем, поэтому она может ощущать себя некурящей позитивным образом, без возникновения чувства внутреннего конфликта.

Из-за того что время эксперимента ограничено, Сара не испытывает возникновения своей жгучей жажды. Она переживает опыт, полученный в течение дня без сигарет, в позитивном состоянии сознания. Этот эксперимент дает ей опыт другого поведения и устанавливает новые модели энергии привычки. Это создает условия, которые могут помочь ей

отказаться от привычки к курению на более длительный срок, если таким будет ее сознательное решение.

Экспериментируя таким образом, Сара развивает более экспериментальное отношение к своему опыту и любопытство относительно своего собственного процесса. Это проливает свет на другие аспекты ее жизни, позволяя ей относиться к другим трудным ситуациям, как к возможностям для духовного роста.

Такое экспериментальное отношение несколько напоминает то, что в буддизме называется «развитие сознания обучения». Прогрессируя в движении по духовному пути, ученик начинает воспринимать опыт как возможность для обучения, признавая, что каждая ситуация обеспечивает его материалом для исследования и преодоления моделей закрепления. Таким образом, он способен обучаться все более эффективно.

Другой вид помогающих отношений

Отношения, развивающиеся через такое совместное исследование, которое провели Сара и Марк, могут весьма отличаться от тех, которые складываются в рамках некоторых западных психотерапевтических подходов. Одна из отличительных черт этих отношений — то, что они поощряют взаимодействие по принципу «зрелый со зрелым». Это напоминает отношения, которые западный психотерапевт мог бы иметь со своим руководителем. Это также больше похоже на отношения, обсужденные ранее, которые практик-буддист мог бы иметь с учителем или духовным наставником. Сара начинает относиться к жизни, как к эксперименту, и исследовать новые пути видения и действия. Она рассказывает о них на сеансах, работая с Марком над пониманием своего психологического процесса и очищением методов экспериментирования. Отношения предлагают поддержку и совет, но они также требуют, чтобы ученик брал ответственность на себя.

При оказании помощи другим акцент на том, чтобы научиться принимать ответственность за свои действия, столь же уместен в группах и сообществах, как и при непосредствен-

лых психотерапевтических отношениях. Поработав во многих различных сообществах за эти годы, я очень хорошо знаю, что часто под видом совета или рекомендации работник такой службы сообщает некую идею, которую ему самому желательно провести. Тем более что от самих работников тоже ожидается продвижение к определенным результатам, решение о которых обычно принимается на более высоком уровне и которые соответствуют представлениям, иногда сильно отличающимся от представлений тех, кому они предназначаются. Рекомендация в этом случае рискует стать принуждением, а отдельные люди становятся выразителями точек зрения, провозглашенных в офисах совета или на обсуждениях в классе на семинарах сообщества.

Реальное равенство требует честного высказывания мнений и уважения к их различию. Иногда это означает, что надо быть твердым приверженцем своей сути. Иногда у людей не остается выбора, и они вынуждены принять вариант, которого не хотят. Иногда мы должны заявить о своих взглядах, но следует также учитывать и мнение других. Мы слушаем мнение других людей, но можем выбрать иной курс действий. Попытка избежать конфронтации в таком случае может быть неверным решением. Это позволит нам сохранить свой образ покладистого человека, которого все любят, но это будет нечестно. Даже если нас в первую очередь волнуют чувства других людей — больше, чем свои собственные, — на самом деле мы таким способом уходим от действительности, что психология буддизма считает нездоровым проявлением. Столкновение с реальными ограничениями часто дает возможности для роста человека.

Несколько лет назад я работала в одном из учебных центров. Если, как иногда случалось, большинство людей, посещавших проект, предпочитали после обеда лото компьютерным курсам, то это было не слишком приемлемо для основателей проекта и не отвечало его целям. Иногда мы просто должны были принять решение о том, чтобы предложить занятия на компьютере для тех немногих, кто хотел их посещать. Этот подход казался более честным, чем попытка убедить людей и пропагандировать то, чего они на самом деле не хотят или во что не верят. Ясно, что в идеальном варианте

человек должен принять решение самостоятельно; но иногда работник должен учитывать ситуацию и настоять на непопулярных мерах.

Столкновение и вызов

Процесс столкновения важен для психологического роста. Он включает в себя контакт с миром, находящимся вне нас. Тот, кто глубоко увяз в озабоченности собой, может иметь очень искаженное представление о реальном. Она для него затянута туманом искаженного восприятия, и человек имеет дело с рупой, а не с дхармой. В большинстве отношений, как мы уже видели, без обратной связи, исходящей от другого человека, мы быстро создаем ложные представления. Если человек, с которым мы взаимодействуем, является прямым и открытым, то это искаженное восприятие подвергается сомнению. Когда человек адекватен, его человеческая сущность очевидна. Иначе можно стать актером в сценарии, написанном кем-то другим. Слишком просто впасть в восприятие других людей только как средств или услуг, особенно когда мы имеем дело с людьми, выполняющими профессиональные или функциональные роли. Когда происходит реальная встреча, искажения становятся очевидными. Грязь на ветровом стекле становится более заметной, и возникает неявное приглашение убрать ее.

Часто в социальных отношениях люди намеренно ограничивают себя в восприятии других. Вежливость удерживает человека от вопросов, которые могут расширить его представление или обнаружить реальные чувства, и от ситуаций, которые могли бы поколебать сложившееся восприятие. Заблуждений легко придерживаться, потому что в этом случае никто не бросает тебе вызов. Живя таким образом, мы можем придавать вещам ложный смысл и в своем социальном взаимодействии замечать только те нормы, которые подтверждают наше ложное представление о действительности.

Когда происходит реальное взаимодействие, оно предлагает большую степень подлинности, чем позволяет большинство социальных ситуаций. Это ценно, даже при том, что опыт часто менее удобен, чем соблюдение социальных условно-

тей. Честное взаимодействие требует, чтобы обе стороны были честны друг с другом, и часто, чтобы они были уверенными в себе и открытыми. Это позволяет нам узнать способы, которыми мы искажаем мир из-за своих моделей и предположений, а также установить новые поведенческие модели, испытывая взаимодействие более прямым способом.

Психология буддизма настаивает на выходе за пределы «я» и ясном восприятии мира, что означает умение видеть мир глазами другого. Сделать это — значит отказаться от процесса скандхи и жить просветленной жизнью, не будучи закованными в свою самость. Взаимодействие с другим человеком полностью обеспечивает возможность вырваться из цикла самовоссоздания, по крайней мере, в момент встречи.

Роль партнера

На фоне честности и прямой коммуникации проявляются модели привычного поведения. Они бывают двух форм:

- Первая, когда некоторые виды поведения являются частью общей модели привычного поведения человека. Они обычны для большинства его взаимодействий, осознаются как присущие его индивидуальности и являются способами, которыми он научился ее выражать.
- Вторая, в дополнение к этому набору обобщенных привычек поведения, когда некоторые возникающие модели поведения являются специфическими для динамики каждого конкретного случая отношений.

Иногда наши чувства могут не иметь ничего общего с той ситуацией или отношениями, в которой они возникают. Тогда они вызывают поведение, которое следует старым моделям привычек. Человек может впасть в зависимость или бросить кому-то вызов, может начать спорить или скандалить, шутить или обращаться в бегство. Эти образцы поведения будут теми, которые он проигрывал много раз с различными людьми, но всегда в подобной ситуации. Подобие, существующее между прошлой и текущей ситуацией и вызывающее конкретные поведенческие реакции, может быть очевидным.

Например, человек может всегда занимать позицию обороны и раздражаться при общении с женщинами старшего возраста. Но то, что проигрывается старая модель, не обязательно будет настолько очевидным. Многие люди вносят во второй брак динамику своих первых отношений. Часто могут потребоваться годы на то, чтобы преодолеть влияние старых ожиданий и реакций в поведении с новым партнером.

Обнаружение корней таких моделей и влияния присутствия другого человека, которые запускают эти реактивные ответы, может быть очень полезным. Иногда модель реакции активизируют какие-то определенные черты в поведении или внешнем облике другого человека или характер ситуации. Эти аспекты поведения другого человека могут создавать мощную рупу, вызывая особенно сильную реакцию самджны. Это создает условия для возникновения привычных моделей поведения.

Некоторые школы западной психологии исповедуют теории переноса и контрпереноса. Процесс, описанный выше, при котором некоторые энергии привычки вызываются контактом со специфическими людьми или ситуациями, можно рассмотреть в терминах этих теорий. Психология буддизма, однако, использует более широкую интерпретацию этих моделей реакции. Условия в текущих отношениях повторяют прошлые условия. Модели поведения, возникающие в ответ на новые условия, подражают моделям, возникавшим в ответ на старые условия. Многие из таких образцов поведения связаны с родителями и другими значимыми фигурами из детства. Психология буддизма признает это, но не делает такого ведущего акцента на модели «родители — дети», как это делает теория переноса. Психология буддизма рассматривает ее как один из источников моделей привычек среди многих. Транс самджны возникает в ответ на самые многообразные раздражители.

Теория буддизма также отличается от западных моделей тем, что она отводит действию роль обуславливающего фактора в поведении ребенка. Действие считается важнее чувства или динамики отношений ребенка. Психология буддизма учит, что частое повторение одного и того же действия

вынуждает модель поведенческой энергии сохраняться в сознании и воспроизводиться снова и снова.

Модели поведения во взаимоотношениях имеют тенденцию сохраняться, потому что, когда они проигрываются, другие люди попадают «на крючок» и начинают играть дополнительную роль. Если человек имеет тенденцию быть зависимым, он найдет достаточно надежных людей, к которым можно будет пристроиться. Если кто-то имеет тенденцию проявлять раздражительность, то он находит людей, которые вступят с ним в борьбу, или людей, которые будут покорны и легко поддадутся принуждению. Это подталкивает человека к избирательности в выборе партнеров. Он ищет друзей и партнеров, которые будут играть роли, дополняющие его собственную роль. Таким образом, его привычные роли становятся постоянными. Пары людей, по привычке играющих свои роли, которые их устраивают, часто создают серьезные отношения, и на самом деле этот образец — основа многих браков. Оба человека укрепляют собственное представление о самих себе.

В то же время мы все запрограммированы и имеем потенциал, чтобы играть много ролей. Мы знаем, как играть большинство ролей либо потому, что мы уже играли их в прошлом, либо потому, что мы видели, как их играют другие. Человек, имеющий сильный образец энергии привычки, посылает тонкие сообщения о том, как бы ему хотелось, чтобы на него реагировали. Когда другой человек представляет нам свою роль, есть вероятность, что в пределах репертуара наших ролей имеется ее партнер. Лишь иногда мы встречаем кого-то, чья модель поведения является совершенно новой. Этот процесс проигрывания своих ролей и ролей партнеров все время происходит при обычных взаимодействиях. Мы даже не осознаем пути, которым попадаем на крючок запрограммированных реакций. У всех нас есть широкий диапазон потенциальных реакций самджны.

Когда люди встречаются с трудными и болезненными ситуациями, весьма вероятно, что будет запущена сильная модель привычки. Сталкиваясь с духхой, мы, вероятно, будем стремиться к привычным формам бегства. Это означает, что все процессы создания условий будут работать особенно мощ-

но. Модели привычек будут повторяться с большей вероятностью, и наша самость проявит себя крайне активно.

Этот процесс происходит особенно мощно при взаимодействиях, когда один человек выступает как профессионал, например учитель или врач, и может обладать относительной анонимностью. Эмоциональная насыщенность такой ситуации может также послужить толчком к запуску привычек. В то же время присутствие поддерживающей, но несколько отдаленной фигуры создает вероятность того, что эта модель привычки будет выражена через отношения. С профессиональным помощником можно обращаться как с партнером, вместо того чтобы сталкиваться с ним напрямую. В то время как некоторые способы терапии поощряют такие модели, чтобы исследовать перенос, специалист-буддист, вероятно, не будет намеренно стремиться работать таким образом. Однако там, где такая ситуация возникает естественным образом, исследование моделей может быть плодотворным.

Пребывание в роли партнера — или отказ от нее

Когда кажется, что работают модели типа «роль и партнер», мы можем действовать несколькими различными способами. Одним из полезных подходов может быть простое исполнение роли партнера. Если мой партнер требовательно говорит со мной, то как, по моему мнению, я должна ответить? Какие мотивы возникают во мне? Какие реакции нужны? Помня о собственном опыте взаимодействия и наблюдая за реакцией и поведением партнера, я начинаю понимать большинство его моделей. Мы в состоянии говорить об этом и проследить, откуда эти модели происходят, чтобы они больше не вторгались в наши отношения. Это также позволит моему партнеру более непосредственно обращаться за поддержкой, в которой он нуждается.

Часто тем не менее быть вовлеченным в игру в качестве партнера другого человека не полезно. Чтобы избежать этого, требуется острое понимание, но избежание может быть лучшим выбором. Столкновение с человеком, который не позволяет себе быть вовлеченным в роль партнера или дру-

гие обусловленные модели поведения, может глубоко смущать. Часто, если он или она не играет в наши игры, это знак хорошего духовного наставника.

Пребывание рядом с человеком, который настолько освободился от самости, что больше не попадает на крючок собственной сансары в ответ на наши модели поведения, нарушает наши собственные модели реакции. Встреча с таким человеком иногда напоминает удар о стену. Это расстраивает нас, потому что внезапно наши собственные модели поведения становятся очевидными.

Если я начинаю танцевать, а мой потенциальный партнер не двигается, то я внезапно обнаруживаю себя стоящей в одиночестве на танцевальной площадке и чувствующей себя немного по-дурачки. Встреча с кем-то, кто не участвует в игре «главная роль и партнер», в которую большинство из нас играет все время, может отчасти напоминать ситуацию на танцевальной площадке. Если один человек начинает проигрывать свою модель, а другой не отвечает ему моделью с соответствующим ходом, то первая часть модели остается открытой. В этой ситуации у первого человека может наступить момент прозрения, который способен так изменить его менталитет, что большая порция самости окажется выпущена наружу.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- стиль работы — совместное исследование
- столкновение и вызов
- роль партнера и разделенный опыт самджны

Глава 13

Работа с другими: подходы с центром на других

Опыт прямого взаимодействия дает нам возможность вырваться из озабоченности собой. Если мы можем относиться к людям, как к «другим», не накладывая на них свое представление, мы будем двигаться к более просветленному образу жизни. Однако достигнуть такого контакта не легко, поскольку в большинстве наших взаимодействий мы ищем подтверждение своему «я». Даже думая, что мы подлинны, мы все равно тонким образом воздействуем на процесс взаимодействия. Учась пониманию других точек зрения, мы отходим от озабоченности собой и соответствующего способа бытия и можем освободиться от жесткости мышления.

Другой человек как центр внимания

Методы западной психологии обычно сосредоточиваются на самом клиенте или пациенте, возвращая его внимание к его собственному восприятию, чувствам и опыту. Если человек приходит к западному психотерапевту и, например, подробно рассказывает о том, что думает или делает его мать, то этот врач, вероятно, постарается вернуть его внимание к собственной точке зрения. Он может сказать: «А как вы считаете?» или «Что вы думаете об этом?»

Психотерапевт, работающий с позиций буддизма, скорее поощрит исследование реальности точки зрения другого человека. Это может включать в себя выяснение вопросов типа: «Но думает ли она так на самом деле?» или «Интересно, а как это представляется ей?» Такое обсуждение точки зрения другого человека психотерапевты-буддисты могут активно поощрять. Это объясняется тем, что, проникая в образ мыслей другого человека, мы начинаем вырываться из озабоченности собой и видеть, что этот другой человек существует в своем собственном праве. Когда мы на самом деле начинаем понимать, как кто-то другой видит мир, в противоположность тому, чтобы думать, как его способ бытия отражается на нас, мы понимаем ограниченность собственного взгляда. Встать на некоторое время на место другого человека необходимо, чтобы понять его.

Нет ничего необычного в том, что человек, ищущий облегчения и решения личных проблем, подробно говорит о других людях. В этом может отражаться нежелание принять личную ответственность за собственную ситуацию, а также присутствует и положительный аспект. Часто за этим скрывается искреннее желание лучше относиться и лучше заботиться о других. Мы хотим знать, почему люди, которых мы любим, ведут себя именно таким образом, хотим знать, каким был их жизненный опыт и какова их история. Мы хотим понять, почему они обидели нас или почему они грустят без видимой причины. Исследование этих вещей может дать нам знание, которое способно помочь улучшить отношения.

Часто, однако, разговор о других людях больше относится к нашим собственным делам, чем к обсуждаемому человеку. Другими словами, когда человек говорит о своей матери, он может пытаться понять ее в ее собственных терминах, но он также может просто укреплять свой взгляд на то, что она значит в его жизни. Он может создавать рупу. Он видит свой образ «Матери» и будет не в состоянии видеть ее как человека, которым она на самом деле является или была. Можно сказать, что большое количество грязи искажает его видение.

Работа, связанная с объектом

Сознание обусловлено его объектами. Это означает, что наш мыслительный процесс определен тем, на что мы обращаем внимание. Теория отношения объектов обеспечивает способ работы, очень показательный для наших обусловленных ассоциативных моделей. Если я обращаю внимание на объект, который имеет важное значение для меня, — типа колец моей бабушки, описанных в главе 4, — то возникают чувства. Я уделяю свое внимание мощной рупе и испытываю самджну. Реакция самджны включает уровень транса.

Работая с объектом, мы намеренно вызываем в сознании объект, который является мощной рупой. Если мы воображаем объект, то мы можем усиливать наше ощущение этого объекта, рассматривая его в деталях. Какого он цвета? Есть ли изменение цвета? На что он похож, когда я к нему прикасаюсь? Если объект находится перед нами, то мы можем представить его в других контекстах. Я могла бы увидеть свою бабушку с кольцом на руке, возможно, в день ее свадьбы, а возможно, в старости. Иногда может оказаться очень полезным задать себе вопрос типа: «Где бы мне хотелось, чтобы этот объект закончил свое существование, если у меня его больше не будет?»

Иногда объект, вызванный в сознании, — это человек. И снова очень полезно просто сосредоточиться на рупе и сделать образ насколько возможно ясным. Это могло бы включать в себя описание внешнего вида человека. Что носит Мама? Где она сидит? Какое у нее выражение лица? Мы создаем ощущение рупы. По этой причине в связанной с объектом работе внимание часто удерживается на визуальном аспекте человека, преобразуясь таким образом во что-то очень напоминающее греческую маску, которую мы обсуждали в предыдущей главе. Этот визуальный аспект становится хранилищем, которое будет вмещать наши привычные модели восприятия. На этой стадии мы не должны спрашивать: «О чем она думает?»

Поскольку рупа становится более мощной, другие аспекты процесса скандхи также становятся более очевидными. Мы скользим в транс, связанный с реакцией самджны. Эмоцио-

нальные реакции усиливаются, и мы можем почувствовать импульс действовать привычным способом.

Работа с объектом обеспечивает ценный метод для исследования процесса создания условий, поскольку происходит в специфических отношениях или ситуациях. Это облегчает эмоциональное выражение и катарсис, который может быть полезен для людей, считающих для себя трудным входить в контакт и выражать свои чувства. Это также может помочь человеку обходить большее количество управляющих аспектов души, так как при этом он избегает рациональных моделей обсуждения.

Психотерапевт может поощрить клиента видеть свой личный мир более ярко через реакцию, которая увеличивает обзорный аспект истории. Это усиливает опыт рупы и углубляет реакцию самджны.

«Итак, вы выросли в горняцком поселке. Много маленьких домиков с террасами. Я предполагаю, что там было довольно грязно».

«Ваш отец был шахтером? Я вижу, как он возвращается домой из шахты, весь в угольной пыли, одетый в шахтерскую робу».

Этот способ создает яркий, живой стиль взаимодействия, который приглашает человека вновь пережить опыт, увеличивая тем самым интенсивность самджны. Таким образом, тонкие модели реакции становятся очевидными и могут быть исследованы и поняты. Такой способ работы также может быть очень волнующим, поскольку пациент делится сохраняемыми в душе сценами из прошлого. Может быть очень трогательно работать таким образом с кем-нибудь, пережившим, например, тяжелую утрату. В то же время вызванные эмоции могут быть очень сильными и могут оказаться подавляющими, так что иногда надо проявлять осторожность, приглашая других работать таким образом.

Различия между связанной с объектом и сосредоточенной на других работой

Работа с объектом включает исследование реакции человека на мощную рупу. Это может подразумевать помощь человеку в усилении его реакции через описательные или образные

методы. Это позволяет человеку ближе познакомиться с реакцией, возникающей по привычке, или поэкспериментировать с новыми вариантами поведения.

Работа, сосредоточенная на других, подразумевает обмен местами между человеком и рупой. Другими словами, если, скажем, мощная рупа, с которой работают, — это человек, возможно представленный символическим объектом типа подушки или фотографии, пациент должен физически поменяться местами с объектом, который его олицетворяет. Делая это, человек эффективно входит в точку зрения другого и видит мир, включая себя, глазами другого человека. Это изменение точки зрения приносит удивительное понимание. После создания образа Матери можно было бы представить себе, что я на время заняла ее место. Как она смотрит на окружающее? Как она видит свою жизнь? Как она видит меня? Что она чувствует, когда я звоню или когда не звоню? В этот момент мы не только видим ее, мы попадаем внутрь ее мыслительного процесса настолько, насколько способны.

Психодрама — метод западной психологии, разработанный Якобом Морено в первой половине двадцатого века. В психодраме есть техника, называемая «полное изменение роли». Это — драматический метод, при котором человек встает на место кого-то другого, имеющего значение в его жизни. В этой полностью измененной роли он видит разыгрываемый сценарий глазами другого человека и говорит его словами. Он переживает ситуацию так, как будто сам стал этим другим человеком. В психодраме главного героя (протагониста; словосочетание «главный герой» используется для описания человека, исследующего свою психологическую проблему в драме) поощряют поменяться местами с другим человеком, важным для его истории. Ему могут предложить стать своей матерью. Он может ощутить, каково это быть ею, ходить по ее дому или рабочему месту. Он мог бы испытывать ее чувства при разговоре с ним по телефону. Находясь в ее роли, он может говорить с кем-то, кто в данный момент помещен в роль его самого.

Процесс психодрамы таков, что при создании сцены главный герой эмпирически глубоко погружается в действитель-

ность другого человека. Это — форма глубокого транса самд-жны. Сцена перестает восприниматься как часть психотерапевтической работы и временно становится для главного героя существующей в реальности. В этом состоянии психологического погружения главный герой переходит от личной точки зрения к точке зрения другого человека.

Техника полного изменения роли может обеспечить впечатляющее новое понимание точки зрения другого человека и часто вызывает катарсис. Это не только позволяет человеку действовать и говорить как другой, как мог бы сделать актер, играя сценическую роль, но также облегчает спонтанное переживание мыслей другого человека, эмоций и опыта тела. Конечно, это не обязательно происходит исторически достоверно и допускает большой элемент интерпретации, но эффект может выражаться в серьезном изменении точки зрения. Человек начинает испытывать чувство примирения, любви и признательности.

Существуют и другие методы, использующие принцип перемещения на позицию другого человека, и они также могут произвести изменения в восприятии. Для вхождения в нужную роль можно использовать силу воображения, причем здесь допустимо работать самостоятельно. Чтобы представить себе другого человека, попробуйте опять использовать подушку. Как и в психодраме, сначала требуется очень детально представить себе другого человека. Как только его образ хорошо сформировался, надо сесть на эту подушку и «стать» другим человеком. В этом полностью измененном состоянии можно использовать активное воображение или записи, чтобы исследовать чувства и отношения и вспоминать события жизни.

Наблюдение «точки зрения другого» не обязательно требует сложных методов. Даже во время беседы мы можем исследовать точку зрения другого человека. Не задерживаясь на том: «Как это для меня?», надо попробовать увидеть ситуацию его глазами. Если мы поймем, что и как в этот момент видит наш собеседник, нам станет яснее наше отличие, и признание двух возможных, сосуществующих одновременно, способов мышления позволит нам осознать ограниченность собственного взгляда.

Вырываясь из «я»

В то время как работа с объектом может помочь нам увидеть и понять, как создавались условия и модели, запечатлевшиеся в нашем ментальном процессе, работа, сосредоточенная на других, пытается вывести нас из ограничений точки зрения «я» в новые отношения с другим человеком. Это создает возможность для свежего взгляда и отличающегося опыта. Такие методы, как полное изменение роли, помогают понять, насколько ограничивает нас субъективность видения.

Один из эффектов этого метода состоит в том, что люди, удивительным образом находясь в позиции другого, получают доступ к знанию, которое они подсознательно имели, находясь в собственной позиции. Типичным примером может быть конфронтация с родителями.

«Любили ли вы меня на самом деле?» — спрашивает во время сеанса психодрамы главный герой в момент кульминации сцены.

Теперь ведущий просит его поменяться ролью и занять место родителя.

В такой момент происходит обретение знания. До того как поменяться ролями, главный герой сомневался, любили ли его родители. Он страстно хотел это знать и отчаянно искал подтверждений, но не мог их найти. Как только он принимает на себя роль родителя, наступает прозрение. Внезапно ему открывается истина, и он спонтанно отвечает: «Конечно, я любил тебя. Но мне не слишком удавалось выразить это».

Или, возможно: «Нет, я никогда не мог любить тебя так, как хотелось бы».

Наблюдать такую сцену может быть и трогательно, и тяжело. Как, словно по волшебству, может произойти такое переключение? И все же главный герой кажется глубоко удовлетворенным ответом, который он получил. Ответ звучит для него столь же истинным, как будто он услышал его от реального родителя.

На самом деле нам известно намного больше, чем кажется. Наше сознание цепляется за одну информацию и избегает другой, ограничивая себя в знании. Таким образом мы храним свое «я». В примере, о котором мы говорим, какая-то

часть личности главного героя, возможно, была построена на незнании того, что его любили, или, наоборот, на убеждении, что его не любили. Знание того, что родитель на самом деле любил его, уничтожит часть его ощущаемой индивидуальности. Поэтому, даже страстно желая любви, на некотором уровне он может не позволять себе знать это, потому что тогда придется отказаться от идентичности, которая защищает его. Любовь родителя поставила бы его «я» под вопрос. Вот почему знание оставалось скрытым. Индивидуальность поддерживается через привычку придерживаться специфической точки зрения на мир.

Переход на точку зрения с центром на другом человеке помогает обойти цензуру, работающую для поддержания личного «я». Эта цензура ограничила наш взгляд и создала тюрьму самости. Временно выйдя из этой тюрьмы, мы можем ослабить жесткость личного видения и посмотреть на мир по-другому.

Работа с методами, предполагающими сосредоточенность на других

В дополнение к методам, предлагаемым психодрамой, для исследования точки зрения с центром на других могут быть полезны и другие методы.

Прожить историю другого человека

Люди не бывают одинокими. Они рождаются и живут в кругу семьи. Семья создает условия для возникновения специфических взаимосвязей. Изучая историю своей семьи, слушая семейные предания, мы можем понять, как наш опыт вписывается в большую историю, историю семьи. Семейные мифы могут сильно сказываться на нашем формировании, и часто только тогда, когда мы начинаем исследовать психологические условия происхождения нашей семьи, мы видим, как различные части картины начинают складываться в единое целое.

Иногда история кого-то из членов семьи играет существенную роль в формировании нашего собственного менталитета. История одного из родителей, бабушки или дедуш-

ки, возможно, создала условия, которые в свою очередь привели к поведенческим образцам, все еще имеющим значение в нашей текущей жизненной ситуации. Иногда личная мифология или мифология семьи в целом вырастает вокруг одного конкретного человека, маркируя его как причину неприятностей всей семьи.

Если мы имеем достоверное представление о семейных событиях, это может во многом прояснить ситуацию. «Что отец делал на войне?» «Горевала ли бабушка об умерших детях?»

Недавно я работала с Джейн. Отец Джейн во время Второй мировой войны попал в плен на Дальнем Востоке. Джейн страдала от серьезного расстройства, проявлявшегося как агорафобия. Она часто испытывала приступы ужаса при мысли о том, что ей надо выйти из дома. Джейн была также заблокирована злостью на своего отца, который, по ее мнению, разрушил ее детство своими приступами депрессии и вспышками гнева. Постепенно я убедила ее рассказать свою историю.

Ее отец попал в плен почти в самом начале войны, в Бирме. Ему пришлось оказаться в ужасных условиях. Она не знала точно, что случилось. Он никогда не рассказывал об этих событиях. Я предложила ей придумать историю, используя свое воображение. Сразу же она стала очень эмоциональной. Она поняла, что ее отец, скорее всего, стал свидетелем ужасных злодеяний. Она знала достаточно много из современной истории, чтобы предположить, чему он мог подвергаться. Она начала понимать, что мог чувствовать ее отец, находясь в заключении многие годы и став свидетелем смерти друзей из-за болезней и жестокости.

Мы провели некоторое время, исследуя возможные детали жизни в лагере для военнопленных. Отец Джейн во время своего заключения был примерно того же возраста, как и она сейчас, и Джейн представила, как отличалась эта жизнь от его предыдущего опыта жизни в Англии.

Джейн начала понимать, что ее приступы агорафобии были каким-то образом связаны с событиями, пережитыми ее отцом в военное время. Раньше она не позволяла себе знать его историю. Возможно, это поддерживало ее злость

по отношению к нему, а возможно, ее гнев был ответом на тот страх, который вызывало в ней пережитое им. Одновременно она эффективно зеркально отображала его опыт, превратив себя в пленницу в своем собственном доме. Она повторяла его историю. Джейн поняла, как была связана ее жизнь и жизнь ее отца. Признав это, она освободилась от некоторой психологической связи с его историей. Она начала видеть, насколько тяжелым был его опыт, и чувствовать сильную боль и гнев — гнев не на него, а от имени его, на его ситуацию. Она поняла, насколько его история отличается от ее собственного опыта, и стала способна простить ему его тяжелое настроение. Она начала выходить из своей модели агорафобии.

Семейные тайны — это мощные силы, формирующие жизнь человека. Если о чем-то не принято говорить, это создает разделение внутри семьи, скрепленное негласным уговором молчания, хотя каждый из членов такой семьи знает по крайней мере какую-то часть истории. Обсуждение истории семьи может освобождать нас от пут, которые она накладывает на нас.

Биографическая работа

Рассказ своей истории другому человеку тоже может исцелять. Создание биографических записей о жизни другого человека может расширить эту работу. Здесь возможны разные способы. Можно записать рассказ или сделать альбом для памятных вырезок. Как мы уже видели, когда мы берем на себя роль исследователя, мы отдаляемся от нашего «я», освобождаемся от детского способа смотреть на происходящее. В результате мы начинаем действовать более зрело, одновременно избавляясь от закрепившегося представления о людях, сформировавшегося еще в детские годы. Материал, полученный благодаря такому исследованию, легче рассматривать нейтральным или позитивным образом, чем истории в их личном преломлении, которые обычно тяготеют над нами. Создание биографического альбома с материалом о важном для нас человеке предлагает новую точку зрения. Альбом можно начать с записей об обстоятельствах рождения человека, его детстве и ранней поре жизни в той степени, насколько

это известно. Альбом может содержать иллюстрации, фотографии или другие памятные предметы, а также материалы, касающиеся времени, когда происходило действие: описание исторических событий, фасоны одежды, которую носили в то время; изображение зданий, в которых жил человек. Биография могла бы включать в себя воспоминания современников, а также наши предположения о том, что пережил этот человек.

Создание такого материала можно проводить в одиночку, но лучше подключить к этому других членов семьи и даже того человека, который стал объектом изучения. Это пойдет на пользу всей семье.

Недавно брат моей матери попросил ее написать о своем детстве. На несколько месяцев она целиком отдалась этому делу, собрала множество воспоминаний и несколько раз отправляла моему дяде черновики своей работы, чтобы он их напечатал. Процесс, таким образом, стал совместным делом, в котором принимали участие несколько членов семьи. В результате увидели свет трогательные воспоминания о детстве в деревне. Это повлияло не только на мать, но и на других членов семьи. Воспоминания по-новому представили жизнь моей матери, что помогло мне лучше понять ее ранние переживания.

Это может быть трудным — увидеть жизнь родственника, значимой фигуры из нашего детства, например родителя, другими глазами. В нас заложены мощные ассоциации и образы наших родителей. Для нас они — прочная рупа. И все же иногда, спонтанно, мы смотрим на них глазами другого человека. Встреча с человеком, который знал наших родителей, как своих ровесников, и который рассказывает о них, может внезапно дать нам образ, очень отличающийся от того, который у нас был до сих пор. Мой отец — методистский священник, и я помню один день из детства, ошеломивший меня, когда в церкви, где он выступал как проповедник, женщина с затуманенными слезами глазами подошла после службы к нашему семейству и нараспев стала говорить, как повезло мне и моему брату иметь такого замечательного папу. Мой младший брат и я посмотрели друг на друга в некотором смущении при этом проявлении эмоций.

Однако многие годы спустя я была глубоко тронута почестями, оказанными моему отцу при выходе на пенсию столькими многими людьми в колледже, где он был священником большую часть моего детства. Кто-то сделал красиво переплетенную и иллюстрированную книгу воспоминаний преподавателей, студентов и других людей, работавших с ним. Детально изучая ее, я увидела, как другие воспринимали моего отца и какое влияние он имел на такое большое количество людей. Это не было для меня новым знанием, но, увидев это, записанное словами других, я на многое посмотрела по-новому. Я на самом деле почувствовала себя гордой и счастливой.

Призывающая работа

Призывающая работа — это использование объекта для представления того, что существенно для нас, того, что является для нас рупой. Это позволяет исследовать отношения с важными для нас другими людьми, идеями, местами или предметами путем создания ассоциаций. Объект, который мы хотим использовать для этого вида символической работы, наполняется созвездием ассоциаций и реакций, которые были у нас по отношению к этому человеку или понятию. Таким образом, мы призываем символическое присутствие другого. Эти символические объекты или образы могут представлять собой вещи, которые сами являются абстрактными или воображаемыми. Делая это, мы создаем возможность для взаимодействия или исследования на уровне, которого невозможно достичь просто путем использования речи.

Рисунок — простая и удобная форма призывающей работы. Создавая образ, мы даем форму тому, что иначе останется либо в нашем воображении, либо в виде только вербальных описаний. Мы можем рисовать диаграммы, чтобы понять предметы и объяснить их другим. Мы можем рисовать изображения вещей, чтобы показать, какими они были. Мы можем рисовать спонтанно, чтобы исследовать чувства и ассоциации. Когда мы нарисовали что-то, мы можем показать нашу картину другим. Мы можем объяснить, как это было. Рассматривание рисунка отличается от воображения образа.

Картина становится конкретной и уже не так легко поддается изменениям в угоду личной самости. Образ — это по-прежнему представление «моего взгляда», но воплощение его на листе бумаги предполагает большую степень отделения его от себя и объективности.

Как только я создала образ, он стал объектом. То, что было ранее частью моего менталитета, частью моей самости, теперь становится чем-то, что является другим. Я могу теперь относиться к этому и реагировать на это как на объект. Это может вызывать сильные эмоции. Я могу теперь даже полностью поменяться ролями с образом, воображаемо становясь им. Этот последний вид работы может быть чрезвычайно ценен. Часто, когда мы совершаем этот вид прыжка восприятия, появляется новое понимание.

Джоан помогает Эндрю исследовать нарисованный им рисунок. На рисунке изображен его брат, стоящий около дома, где они росли. Джоан просит, чтобы Эндрю положил рисунок на пол перед собой. Она просит, чтобы он описал то, что видит. В этот момент Эндрю проводит работу, связанную с объектом.

Эндрю рассказывает о своем брате. Он говорит Джоан, что Йен младше его на два года. Он рассказывает о доме. Он вспоминает, как они с Йеном играли в саду. Он описывает день, когда они поссорились из-за футбола, и оба заработали неприятности. Постепенно Эндрю все больше оживает. Сначала рассказ представляет собой простое перечисление фактов, но, по мере того как Эндрю продолжает говорить, Джоан замечает, что у него много чувств, связанных с его отношениями с братом.

В этот момент Джоан предлагает Эндрю встать туда, где лежал рисунок. Это означает, что Эндрю физически должен встать со стула, на котором сидел, а Джоан кладет подушку на стул Эндрю, чтобы маркировать его место. Она также убирает рисунок из поля зрения. Заняв место рисунка, Эндрю приобретает другую точку зрения. Теперь воспринимает себя как собственного брата, стоящего около дома. Это своего рода перемена ролей. В новом положении Эндрю может обнаружить, что чувствовал его брат в тот день, когда они поссорились из-за футбола. Он может также глубже ощутить модели

негодования или привязанности, ревности или гордости, которые чувствовал Йен. Таким образом, он начнет лучше понимать свои отношения с братом и осознает, почему в настоящее время в их общении возникли проблемы.

Для этого вида работы важны пространственные отношения между позициями. Хотя это может быть проделано в воображении, работа становится намного более эффективной, если человек фактически перемещается между двумя точками в комнате, где обозначены он сам и другой. В этом примере Джоан отмечает две точки символическими объектами (картиной и подушкой), создавая возможность пережить перемену.

Пространственно фиксируя различные позиции, можно отказаться от позиции «я» и исследовать другие точки зрения. Это можно осуществить, обозначив позицию «я». Символический объект, в данном случае подушка, указывает на «я», одновременно защищая его, так чтобы человек мог почувствовать другие точки зрения. Переход на другие точки зрения заставляет усомниться в том, что наша личная точка зрения — это единственная реальность.

В процессе призывающей работы можно использовать камни или мелкие предметы, подушки или стулья, чтобы представить свою позицию или позицию другого. Мы можем даже исследовать множество отношений одновременно. Задействуя много предметов, можно представить много других людей. Так можно исследовать группы или семейные отношения. Сложные взаимосвязи могут исследоваться с точки зрения разных людей.

Позиция постороннего

Во время взаимодействия Эндрю и Джоан были созданы две основные позиции. Это были позиция «я» и позиция другого. Эти две позиции обозначали определенные взаимоотношения.

В этом сценарии возможна и третья позиция, которая будет находиться вне сцены. До этого момента это место занимала Джоан. Она играла роль нейтрального наблюдателя. Еще один выбор, который Джоан могла предложить Эндрю, заключался в том, чтобы встать рядом с ней и посмотреть на

сцену с той точки, где стояла она. Он мог вновь положить рисунок на пол и отступить в сторону, так чтобы одновременно видеть подушку (представляющую его) и рисунок (представляющий его брата).

Введение роли наблюдателя открывает доступ к новым частям ментальной способности человека. Это помогло бы включить в работу его мудрость. Иногда бывает полезно принять и на помощь. Джоан могла бы также предложить Эндрю представить себя собственным «психотерапевтом» или «мудрым советником» и из этого положения рассказать «Эндрю» о том, как он должен разрешить свою ситуацию с братом. Иногда такое действие действительно рождает мудрый совет, как справиться с трудной ситуацией.

Работа в группе

В группе хорошо исследовать ситуации, которые показывают нам ограниченность собственных взглядов и поощряют нас увидеть точки зрения других людей. Как формальные, так и неформальные, группы обеспечивают ситуации, в которых мы постоянно оказываемся на виду у других людей.

На различных стадиях группового процесса члены группы могут быть более или менее открыты для наблюдения за реальными качествами других в группе. На ранних стадиях работы в группе часто присутствует сопротивление признанию имеющихся различий. Члены группы заняты обнаружением точек соприкосновения и созданием разделяемой идентичности. Процессы, которые разворачиваются в группе, подобны тем, что происходят в индивидууме. Группа реагирует на свою ненадежность, создавая групповое «я».

Обретая групповую индивидуальность, люди подвергают себя определенной опасности: члены группы вынуждены либо занимать ложные позиции, либо укреплять свою индивидуальность, поскольку она отражена в разделяемой идентичности всей группы. Это может быть особенно проблематично в группах поддержки людей с похожими проблемами. Индивидуальные идентичности, построенные, скажем, на том, что человек является алкоголиком или жертвой сексуального насилия, могут быть укреплены простой принадлежностью к группе людей, создавших подобные идентичности.

В этих случаях члены группы будут тонко принуждаться к укреплению личных позиций и отрицанию всего, что не соответствует сложившемуся образу.

По мере того как группа укрепляется, возможность взаимодействия ее членов друг с другом растет. Квалифицированной помощью на этой стадии практик или психотерапевт может позволить людям оценить качества других членов группы. Проявляя сочувствие к другому человеку, мы становимся меньше привязаны к своему «я». Держаться за свое «я» в группе намного тяжелее, чем при индивидуальной работе. Насколько будет возможно отказаться от позиции самоутверждения — зависит от стиля взаимодействия в группе и той степени, в которой удалось избежать создания группового «я». Однако в этом отношении работа в группах обеспечивает ценный метод для применения психологии буддизма.

Угрожающий другой

Специфическая трудность может возникать при использовании методов сосредоточения на других, если «другой» — это человек, который вам угрожал или оскорблял вас. Люди, испытавшие насилие, могут жить с ужасающими воспоминаниями о том, что было сделано родителями или другими обладающими властью взрослыми. Их часто могут посещать образы и сны, и они могут испытывать «ретроспективные кадры», в которых сцены становятся настолько яркими, что заново переживаются моменты насилия, как будто насильник реально существует. В этих ситуациях встает вопрос, стоит ли делать так, чтобы человек, который совершил насилие, казался более реальным, или нет.

Хотя в целом не полезно увеличивать живость опыта «ретроспективного кадра», в некоторых случаях увеличение реальности бывает ценным. У меня был опыт, когда работа по сосредоточению на других была чрезвычайно полезной в подобных ситуациях, но метод работы должен быть выбран умело. Работа по сосредоточению на других в таких ситуациях уместна, потому что, когда человек, совершивший оскорбительные действия, становится более реальным, сила рупы уменьшается. Он больше не воспринимается просто как насильник. Работа по сосредоточению на других позволяет че-

ловеку перейти к более исследовательскому способу взаимодействия с другим. Это помогает ему работать более зрелым образом.

Обычно, когда человек вновь переживает негативный опыт — либо в процессе обсуждения, либо с помощью «ретроспективных кадров», — преступник воспринимается им так, как он был воспринят ребенком. Это пример работы с объектом, которая увеличивает рупу преступника. Он огромен и страшен. Человек чувствует то, что он чувствовал в детстве, потому что он зафиксировал себя в роли, являющейся партнерской по отношению к образу насильника. Когда пострадавший говорит, образ усиливается, и чувство ужаса возрастает. Выход из этой роли в роль наблюдателя может быть очень полезным.

Работа по сосредоточению на другом предлагает возможность переместиться из ограниченного, детского восприятия в объективную позицию. Преступник тогда может быть воспринят как человек. Это не примиряет с его действиями, но уменьшает их подавляющую власть. Он может теперь быть воспринят как весьма жалкий или грязный старик. К нему можно относиться как к введенному в заблуждение или эгоисту. Его можно воспринимать как человека, запертого в собственных разрушительных моделях. Он больше не является угрожающим монстром.

Важный момент заключается в том, что когда человек начинает видеть преступника глазами зрелого человека, он видит его в контексте поведенческого диапазона человека. Он, конечно, не будет одобрять то, что видит, но он больше не будет жертвой. Он также видит сложность человеческого побуждения и действия. Он может понимать его и даже чувствовать некоторую жалость или прощение. Самое важное тем не менее состоит в том, что он ощущает себя вольным выбраться из навязчивых воспоминаний и двигаться вперед.

«Я» поддерживается, сохраняя другого как своего индикатора. Измените образ другого, и нечему будет поддерживать прежние представления. Когда «я» является болезненно негативным, как в убеждении или утверждении, что: «Я — жертва», таким способом может произойти освобождение.

Даже когда представление о себе строилось на факте, что человек несмотря ни на что выжил, наступает время, чтобы отпустить его и обрести более широкий взгляд.

Работа, которая рассеет власть такого образа рупы, часто бывает длительной. Достижение дистанции и разделения требует чувствительности и сдерживания. Если имеется вероятность ретроспективных кадров и другой реакции при дистанцировании, то важно избежать повторной травмы. Это означает, что надо попробовать избежать ситуаций, в которых другой будет воспринят наиболее мощно как рупа. Можно попробовать использовать методы, подобные рисунку, но делать изображение очень маленьким, или использовать маленькие объекты для представления насильника. Можно говорить о произошедших событиях, но проводить обсуждение рациональным, «взрослым» образом, лишь постепенно позволяя возникнуть более эмоциональной реакции. Подбор подходящего способа работы, так чтобы человек не оказался ни недостаточно, ни чрезмерно удалившимся от травмирующего материала, требует навыка. Это было описано подробнее в статьях Мии Лейссен и в моей работе «Beyond Carl Rogers» (Brazier, 1993).

Посредничество

Признать и понять другого можно не только путем воображения в ситуациях, где «другой» отсутствует. Иногда требуется непосредственное соединение, через посредника, людей, находящихся в конфликте друг с другом. Роль посредника — помочь участвующим в конфликте сторонам увидеть точки зрения друг друга и начать уважать позиции друг друга.

Мой друг, много лет работавший посредником, принимал участие в урегулировании конфликтных ситуаций на территории Балкан и бывшего Советского Союза. Его чуткая работа — показатель его навыков помощи группам людей, испуганных, обозленных, переживающих последствия ужасных конфликтов. Часто люди, которых он соединял, были пленниками распри, захвативших целые поколения, когда чередовались периоды нелегкого сосуществования и кровавой конфронтации.

Для каждой стороны в таких ситуациях люди из другой фракции идентифицируются как враги. В них вкладываются такие отрицательные ассоциации, что часто трудно оказывается выйти за рамки образа ненависти. Обе стороны представляют свои собственные версии событий, расцвеченные историями, которые каждая сторона рассказывает о другой. Точки зрения, понятно, сформированы опытами каждой стороны и их восприятием. Часто бывает трудно найти какую-то общую реальность. На первый план выходит изображение злодеяний, описание насилия, увечий и убийства. Каждый мощный образ создает еще один центр для испуганных и страдающих людей.

И все же, чтобы исцеление произошло, должны быть найдены точки соприкосновения между людьми с противоположных сторон конфликта. Необходимо поощрять и поддерживать диалог и понимание. Обе группы должны начать видеть реальность друг друга и стараться выйти за пределы построенных образов. Такая работа часто начинается с обычных действий. Когда мы рассматриваем кого-то как врага, мы строим образ монстра. Например, преступник в ситуации насилия над ребенком воспринимается последним как всемогущий и очень плохой, так и враг угнетенной группы обычно воспринимается в полностью отрицательных терминах. Обнаружение того, что «враг» обладает всем диапазоном человеческих качеств и опытов, препятствует строительству рупы врага и позволяет начать диалог. При работе с группами молодых людей можно найти общие интересы в музыке или спорте; при работе с группами женщин — общие беспокойства о семье и доме. Общие интересы создают мосты, которые позволяют образу «врага» начать уменьшаться.

Начиная с этого момента можно сеять семена доверия. Хотя ситуация может быть уравновешена, эти две стороны можно пригласить поделиться большим. Как ощущается постоянное опасение нападения? Как воспринимаются потери друзей, семьи, детей? Как люди чувствуют жизнь в голоде и видят свой дом, разрушенный бомбардировками? Когда эти две группы приглашаются послушать переживания друг друга, образы «врагов» уменьшаются, и общий человеческий

опыт позволяет начать расти доверию. Достичь согласия не легко, но если для этого есть шанс, враждебность должна быть преодолена.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- работа с объектом
- работа, сосредоточенная на других
- точка зрения наблюдателя
- работа в группах
- работа, сосредоточенная на других, с теми, кто пережил насилие
- посредничество и работа, сосредоточенная на других

Глава 14

Работа с факторами окружающей среды

Наше сознание обусловлено предметами и ситуациями, которые нас окружают. Невозможно существовать вне среды, и, как мы уже видели, эта среда содержит объекты, которые мы используем при создании менталитета. Наше восприятие окрашено нашим менталитетом, сложившимся ранее. Как мы видели, это может вызывать радикально различающиеся интерпретации событий, в зависимости от преобладающих качеств менталитета. Однако окружающая среда, где мы живем, и действия, в которых мы участвуем, обуславливают наше ментальное состояние. Зная об этом, можно рассмотреть воздействие нашего образа жизни на наш менталитет и провести изменения.

В этой главе исследуются способы, с помощью которых мы можем использовать окружающую среду и свою повседневную деятельность, чтобы помочь себе вырваться из обусловленного ментального состояния. Так как буддистское учение очень заинтересовано в привлечении окружающей среды, способствующей такому ментальному преобразованию, в начале главы особое внимание будет уделено контексту духовного обучения. Во второй части главы мы рассмотрим, как методы духовного обучения могут быть приспособлены к обычным ситуациям жизни.

Давайте сначала рассмотрим практику, которую использовали ранние буддисты. Эта практика внедряет духовный опыт непосредственно в восприятие практиком своего тела и физического мира.

Работа с элементами

Тело не изолировано от своей среды. Мы — физические существа, состоящие из физических элементов, так же как и наша окружающая среда. Наши тела не уникальны и не особенны, как нам нравится себе представлять. Они сделаны из тех же самых материальных элементов, как и все остальное. В этом смысле они — «не-я».

Ранние буддисты использовали методы сосредоточения на природе тела как способ познания того, что не является нами. В частности, они занимались медитацией об элементах. Признавая элементы земли, воздуха, воды, огня и пространства существующими как внутри, так и вне тела, они получали опытное знание о непрерывности материи между человеком и миром.

Такая медитация начиналась с исследования элемента «земля». Практик медитировал об элементе земля в пределах тела. Это были его прочные, существенные части: кости, кожа, волосы, содержимое желудка и так далее. Затем он медитировал об элементе земля вне тела. Это могли быть земля, камень, дерево и так далее. Медитируя о них, практик рассматривал непрерывность элементов внутри и вне тела и развивал понимание того, что ни один из этих элементов не может восприниматься как «я».

В сутре Махахаттхипадопамы (Mahahatthipadopama) ученик Будды Шарипутра говорил о практике медитации об элементах. Он описывает наблюдение элементов «внутри себя» и «вне себя». Цель этой практики состояла в том, чтобы достичь точки, где обычное понимание внутреннего и внешнего разрушается. Я знаю об элементе земля во мне. Я — не элемент земля. Я знаю об элементе земля вне меня. Я — не элемент земля. Практик достигал эмпирического знания о том, что физические элементы являются непрерывными. Нет никаких границ между человеком и миром. Они оба состоят из одних и тех же элементов. Они оба — «не-я».

Друзья, когда пространство ограничено древесиной и лианами, травой и глиной, его начинают называть «дом», точно так же, когда пространство ограничено костями и сухожилиями, плотью и кожей, его начинают называть «рупа» (MN 2.8.2,6).

Практика медитации об элементах была весьма распространена во времена Будды. Ее, по всей видимости, чаще всего использовали в женских сангхи. Медитация об элементах может по-прежнему быть очень полезной практикой, особенно в ситуациях неуверенности или опасности. Она помогает приобрести уверенность через ощущение непрерывности между человеком и остальной частью материальной вселенной.

Как уже обсуждалось в главе 9, мы можем использовать упражнения по приобретению основательности, чтобы развить ощущение непрерывности между миром и своим телом, а также ощущение материальной природы обоих. Делая это, мы получаем уверенность в прочности материи. Мы признаем, что мы не особенные и неразделимы. Благодаря таким упражнениям мы также устанавливаем более тесный эмпирический контакт с Другим, даже приходя таким образом к ощущению своего физического бытия. Поступая так, мы начинаем полностью обживать свою окружающую среду, ослабляя ограничения, которые сами на себя наложили.

Условия для духовного продвижения

Физическая природа нашего тела и окружающей среды обеспечивает единый центр для обучения. Еще одним центром была и остается модель деятельности в повседневной жизни. Это также создает окружающую среду для изменения, причем такую среду, к которой мы можем приспособиться, чтобы создать более здоровый способ бытия.

В сутре Аканкхей (Akankheyya, MN 6) Будда говорит об условиях, необходимых человеку, чтобы совершить духовное продвижение. Он учит, что это достигается путем ведения этического и преданного образа жизни. В частности, он учит, что изменение происходит благодаря приверженности запо-

ведям, сохранению ясного, не загроможденного сознания, медитации, стремлению к внутреннему пониманию и простой жизни.

Тем самым у нас есть методология жизни. Это предписание для жизни и духовного роста обеспечивает нас перечнем пяти методов усовершенствования нашего учения. Они определяют практическую рамку для размышления о своей жизни, общие принципы, которые могут быть переведены в термины повседневной жизни.

Приверженность заповедям

Как мы видели в главе 11, заповеди — это кодекс поведения, которого придерживаются буддисты. Заповеди обеспечивают этическую структуру жизни буддиста-практика. Приверженность заповедям включает в себя обязательства по отношению к жизни и учениям. Обеты, как правило, дают во время формальной церемонии. Существуют заповеди различных уровней, но заповеди первого уровня обычно рассматриваются как фундаментальные. Вот эти пять заповедей: не отнимать жизнь, не красть, или не присваивать незаконно чужую собственность, не быть сексуально безответственным, не говорить неблагоразумно и не использовать опьяняющие напитки. Более высокие уровни заповедей описывают духовно совершенный образ жизни, и они варьируются в разных традициях. Часто они представляют собой разработки, отражающие дух первых пяти заповедей. Некоторые более высокие заповеди также включают в себя отказ от вещей, к которым человек мог бы чувствовать привязанность, типа роскошной среды, косметики или даже имущества в личной собственности.

Соблюдение заповедей — фундаментальная практика, как потому, что в широком смысле заповеди определяют жизнь этическую и не приносящую вреда другим, так и потому, что заповеди предлагают исходный пункт, начиная с которого практик может развивать понимание. По мере того как человек прогрессирует в практике, он постепенно начинает замечать, что постоянно на некотором тонком уровне терпит неудачу в своей попытке придерживаться заповедей. Например, невозможно избежать участия во многих связанных с убий-

ством деяниях, происходящих в мире. Мы не можем пройти по полю, не наступив на какие-нибудь мелкие существа, или есть пищу и не понимать, что какое-то животное, вероятно, умерло при ее приготовлении, даже если мы являемся вегетарианцами. Мы не можем сделать так, чтобы полевые мыши не попадали в большие уборочные комбайны при сборе урожая или чтобы насекомые не попадали в бункеры с зерном. Духха неизбежна. Заповеди, таким образом, становятся средством, с помощью которого практик одновременно и изменяет свое поведение, и увеличивает чувствительность.

Хотя нет никакой причины человеку, который не живет жизнью буддиста, придерживаться заповедей буддизма, этическое поведение любого человека создает условия для его ментального состояния. Поэтому вопросы этики тесно связаны с психологическим ростом.

Заповеди буддизма формулируют этический кодекс, не слишком отличающийся от ценностей, которых придерживаются большинство людей. Если образ жизни человека идет вразрез с этими ценностями, такой человек, вероятно, доставляет много несчастий себе и окружающим.

Поддержание ясного, не загроможденного сознания

Состояние покоя обеспечивает основание для эффективной жизни. Как мы видели в Главе 9, основательность может способствовать построению спокойного сознания. Однако покоя не так просто достичь. Если мы пойманы в замкнутый цикл навязчивых мыслей или стремимся получить удовольствие, желая отвлечься, мы никогда не будем в состоянии покоя. Увеличивая понимание этих моделей, мы можем начать освобождаться от своих внутренних узлов. Существуют и другие методы, которые также могут нам помочь. Это могут быть методы внимательности, о которых будет говориться далее в этой главе.

Медитация

Медитация, вероятно, является наиболее известным на Западе аспектом буддистского образа жизни. Хотя она применяется не всеми буддистами на Востоке, как можно было бы предположить, она обеспечивает методы для успокоения со-

знания и приобретения внутреннего понимания. Медитация может принимать разнообразные формы. Важный аспект практики медитации — это развитие концентрации. Различные методы медитации используют для этой концентрации разные центры.

Некоторые подходы включают в себя наблюдение за ментальным процессом. Практик просто сидит, позволяя потоку мыслей идти без его вмешательства. Эта форма медитации напоминает сидение на берегу реки и наблюдение за течением воды. Пока практик сидит, мысли постепенно укладываются, и сознание становится спокойным и ясным. Наблюдая за течением мысли, мы многое узнаем о своем ментальном процессе и моделях привычек, в плену которых мы находимся. Этот вид медитации иногда называют «осознанием без выбора».

Другие методы медитации включают намеренное сосредоточение сознания на благотворном объекте. Это может означать следование своему дыханию или удержание в сознании какого-либо образа. Это может включать в себя пристальный взгляд на реальный объект, например пламя свечи или цветок. Этот вид медитации нацелен на успокаивание сознания. Иногда «объектом» такой медитации является Будда. В другое время мы можем выбрать какой-то другой вдохновляющий образ, типа изображения бодхисатвы, религиозной фразы или мантры. Центр нашей медитации символизирует духовное измерение жизни любым способом, каким мы себе его представляем. Когда мы сидим в присутствии такого благотворного объекта, мы позволяем сознанию быть обусловленным позитивным образом. Мы также открываем свое осознание вдохновляющему объекту и, таким образом, позволяем себе соединиться с опытом вдохновенного другого. При этом мы увеличиваем способность открыться миру и чудотворному.

Медитация — это регулярная часть жизни практика буддизма, осуществляемая повседневно. Регулярность практики поддерживает процесс, с помощью которого сознание непрерывно подвергается положительной обусловленности. Это оставляет мягкие следы в нашем менталитете, а также ослабляет навязчивые проявления.

Многие люди медитируют, чтобы уменьшить стресс или приобрести понимание. Это может быть полезной практикой. Выполняемые действия не обязательно даже должны быть медитацией по всей форме, чтобы принести пользу. Иногда я предлагаю кому-то, не имеющему практики медитации, просто посидеть спокойно в течение пяти минут каждый день, отмечая все мысли, которые приходят в сознание. Для тех, кого преследуют навязчивые мысли, это может быть полезным упражнением. Оно приносит прозрение, а сама практика ежедневного сидения в покое дает успокаивающий эффект.

Поиск проницательности

Большая часть психологической работы направлена на обретение понимания и проницательности. Мы можем стремиться к пониманию своего собственного процесса, и мы можем искать понимание в более широком духовном значении. Работа над личным духовным ростом часто подразумевает приобретение самопонимания, но понимание, о котором говорит Будда в сутре Аканкхейя (Akankheyya), — это понимание того, что находится вне нас. Это означает вырваться за пределы нашего обусловленного мышления и более полно ощущать окружающее. Этот тип понимания представляет собой значительный духовный прорыв, при котором становятся возможными более глубокие отношения с миром.

Простая жизнь

Духовные практики живут просто. Многим людям трудно понять способность человека, ведущего религиозную жизнь, жить счастливо без вещей, которые, по мнению современного общества, существенно необходимы. О каком расслаблении можно говорить, зная, что у тебя нет программы пенсионного обеспечения? Как я могу обойтись в этом году без новой кухни? И разве вас не утомляет носить все время одну и ту же одежду?

Имущество усложняет жизнь человека. Многие из нас способны бесконечно накапливать вещи, и это становится частью способа существования. Мы хотим что-то совершить, но сделать это не дает наш багаж, которым мы должны сначала распорядиться. Это случается как на психологическом, так и

материальном уровне. Алая — это наша кладовая моделей привычек. Это наш психологический багаж. Часто мы очень хорошо знаем, как эти старые следы удерживают нас от эффективной жизни. Мы не должны упустить, однако, и физический уровень накопления, включая способ, которым материальные помехи также замедляют нашу жизнь.

В нашей общине мы живем более просто, потому что ведем активную практику. Поскольку наша работа подразумевает внезапные отъезды, это становится особенно важным. Уменьшение имущества может означать наличие меньшего количества одежды или умение обойтись меньшим диапазоном туалетных принадлежностей. Когда член нашей общины отправилась принять участие в проекте по созданию центра здоровья в сельской местности в Замбии на шесть месяцев, она взяла с собой всего лишь еще немного одежды вдобавок к той, которая на ней была. Ей было нужно место в багаже для необходимых лекарств и других препаратов для центра. Когда люди вынуждены жить вместе на относительно маленьком пространстве, имущество превращается в то, что требует большой ответственности. Вещи нужно где-то хранить, а когда пространство в цене, люди вынуждены постоянно перебираться через коробки с разным скарбом. Некоторые вещи, конечно, очень полезны, но слишком большое количество атрибутов современной жизни занимает пространство и вносит весьма незначительный вклад в удовлетворение потребностей существования.

Накопленное имущество часто весьма существенно ограничивает жизнь человека. Я очень расстраиваюсь, когда встречаю молодых людей, обремененных собственностью и попавших в ловушку богатого образа жизни. Я помню молодую женщину двадцати с небольшим лет, отчаянно пытавшуюся найти новую, хорошо оплачиваемую работу, чтобы она могла продолжать оплачивать взносы по ипотеке и контролировать выплату ссуды за свой автомобиль. Она сказала, что на самом деле ей хотелось бы путешествовать и увидеть мир, но хотя она была не замужем и не имела никаких удерживающих связей, она не могла поступить так, потому что не могла представить себе жизнь без элементов роскоши, к которым привыкла.

Имущество дает иллюзию безопасности. Точно так же как ментальные накопления самости, оно обеспечивает средства для чувственного потакания своим слабостям и для поддержания своего имиджа и статуса. Для этой молодой женщины дом и автомобиль обеспечили иллюзию безопасности; но в действительности не дали ей заниматься тем, чем она на самом деле хотела бы заниматься в жизни.

Тренировка внимательности

Пять областей практики, рассмотренные в предыдущем разделе, обеспечивают структуру для привнесения обучения в повседневную жизнь. Еще один вид практики, который может быть полезен в повседневной жизни, — это тренировка внимательности. Тренировка внимательности включает развитие понимания во всем, что мы делаем. Это охватывает несколько основополагающих принципов обучения, перечисленных выше. Путем тренировки внимательности мы развиваем три специфических области понимания.

Хранение Будды в памяти

Первый аспект практики внимательности — это постоянное понимание своей духовной цели. В практике буддизма это достигается с помощью хранения Будды в памяти. Будда символизирует сердце нашего стремления. Как основатель буддизма, он представляет собой вдохновение, которое вносит искру в нашу практику. Мы можем держать Будду в памяти, разместив его изображения в доме или на рабочем месте. Мы можем практиковать внимательность в течение дня, привнося свое понимание во все, что мы делаем. Мы можем произносить про себя мантру или священную фразу.

Для буддистов Чистой Земли сохранение в памяти образа Чистой Земли — важный аспект практики. Примером может служить практика нембутсу. Это постоянное повторение фразы «*namo amida bu*», которая переводится примерно как «почтение Будде Амида» и выражает нашу бесконечную благодарность Будде Амида. Будда Амида — это персонификация продолжения учения Будды в мире.

Это традиционные способы практики, но сущность всех этих методов хранения Будды в памяти заключается в акте сохранения нашей концентрации на более высоких идеалах. Каждый из нас сам находит образ или фразу, которая ему больше подходит. Цель состоит в том, чтобы удерживать свое внимание на вдохновляющих образах и рассматривать эти феномены как индикаторы просветления, а не как индикаторы «я».

Быть сущим

Второй аспект практики внимательности состоит в понимании того, что мы делаем. Это означает — представлять себе свои действия. Когда мы моем посуду, мы моем посуду. Мы чувствуем горячую воду, наслаждаясь ощущением, когда она течет по нашим рукам, и радуемся тому, как переливаются мыльные пузыри, когда на них попадает свет. Мы аккуратно держим чашки, наслаждаясь гладкой структурой фарфора и оценивая мастерство гончара, сделавшего их. Когда мы стелем постель, мы стелем постель. Мы ощущаем гладкое пространство простыни, когда кладем ее на матрас. Мы оцениваем теплоту одеял и красочность рисунка пододеяльника. Мы думаем о потребностях человека, который будет спать на этой постели. Этот аспект практики внимательности означает быть сущим в этот момент и открыть сознание для оценки всех вещей, которые соединились вместе, чтобы позволить этому моменту реализоваться. Это также напоминает нам о необходимости уделять внимание физическому миру, таким образом создавая возможности для того, чтобы стать более основательным и пребывать в более тесном контакте с реальными вещами.

Отмечать модели привычек

По мере того как мы развиваем внимательность, мы начинаем узнавать процессы, которые мешают нашей внимательности. Мы отмечаем привычные мысли, которые переполняют сознание, когда мы работаем, и не дают нам продвигаться вперед в выполнении нашей задачи. Это проявления энергии «я». Мы узнаем их, видим, как они возникают, как они поддерживаются и как они уходят. Мы пытаемся их отпустить и вернуться к сознательности.

Эти три аспекта практики внимательности не существуют в отдельности. Будда — просветленный. Просветленное восприятие отличает видение истинной ценности и благоговение в реальности текущего момента, без примеси личного «я». Это означает — видеть все как дхарму. Когда мы видим дхарму, мы живем в Чистой Земле. Чистая Земля — это дом Будды. Таким образом, быть сущим в наших действиях и в окружающем мире — это хранить Будду в сознании. Аналогично, когда мы на самом деле храним Будду в сознании, мы полностью присутствуем во всем, что делаем.

Неважно, привержен или нет человек пути буддиста, основные принципы, лежащие в основе методов развития внимательности, могут использоваться для создания более здорового отношения к жизни. Эти методы — практические применения теорий, которые мы уже исследовали. Они дают возможность нашему сознанию быть обусловленным позитивными и вдохновляющими, а не разрушительными силами и выйти из заикленности на себе к взаимоотношениям с миром.

Интенсивность обучения

Интенсивность практики дает возможность произойти изменениям. Для того, кто заполнил жизнь обучением, требование вести ее без обычных отвлечений может само по себе создавать дополнительный стресс. Когда мы реально взаимодействуем с другими или серьезно увлечены важной работой, мы живем с эмоциональной и физической интенсивностью. Эта интенсивность сама может привести нас непосредственно к контакту с нашими моделями энергии привычки. Когда мы утомляемся или становимся эмоционально выдохшимися, у нас может возникнуть искушение уйти в свой личный мир; но часто это как раз то самое время, когда мы должны усиленно работать. Мы должны заняться этими моделями поведения, но в то же время продолжать жить повседневной жизнью. Если мы остаемся доступными для других и выполняем свои повседневные обязанности, мы предотвратим сползание в старые модели бегства.

Именно интенсивность, которую каждый конкретный ученик приносит в жизнь, способствует продвижению или тормозит его. Чем сознательнее мы относимся к своей работе, тем значительнее наш собственный духовный и психологический рост и тем больше пользы мы принесем другим. Интенсивность возникает, когда мы погружаемся в работу и одновременно поддерживаем сознание текущего процесса: модели возникающих мыслей, реакции, которые мы испытываем, наше желание или нежелание выполнять задачу и то, что мы фактически делаем. Таким образом, интенсивность духовной практики происходит от поддержания внимательности при выборе действий, которые внутренне заслуживают внимания.

Развитие понимания

Методы внимательности связаны с созданием понимания и удержанием внимания на том, что оказывает на сознание положительный эффект. До сих пор мы рассматривали эти действия прежде всего в контексте практики буддизма. В оставшейся части этой главы будут описаны практические подходы, которые может использовать любой человек, чтобы развить эти качества.

Ведение дневника

Во многих формах психологической работы весьма распространено ведение дневника. Его можно использовать по своему усмотрению либо для определенных упражнений, либо для работы со специальными структурами. Психология буддизма предполагает, что мы склонны постоянно укреплять свою самость. Это следует принимать во внимание при ведении дневника.

Ведение дневника в свободной форме имеет смешанную ценность. С одной стороны, дневник может стать тем местом, где опыты и мысли будут записаны и обдуманы. Этот процесс позволяет нам превращать чувства и интуицию в слова и прояснять их, что в свою очередь может принести эмоциональное облегчение. Это также придает материальную форму субъективному опыту, от которого

можно таким образом дистанцироваться и дать ему объективную оценку.

С другой стороны, ведение дневника также может укреплять личную точку зрения и создавать более сильную привязанность к конкретной идентичности. В дневнике мы имеем полную свободу действий построить свою личную историю, там нет посторонних, которые могли бы оспорить наши утверждения. Любой, кто вел дневник в подростковом возрасте, знает, с каким мелодраматизмом или сарказмом осуществляется оправдание хрупкой идентичности. Упражнения в ведении дневника, помогающие структурировать опыт, могут быть поэтому более полезными, чтобы избежать слишком сильного потакания собственному «я».

Один из методов психотерапии, который активно использует ведение дневника, это терапия Морита. Этот метод, разработанный японским психиатром Шома Морита в начале двадцатого века, стал известен на Западе благодаря работе Дэвида Рейнолдса. В подходе Мориты заметно прослеживается опора на идеи буддизма. Он делает особый акцент на действии и образе жизни, а Рейнолдс разработал собственное сочетание этого и других японских терапевтических методов, которое он называет «конструктивная жизнь».

В частности, метод Мориты фокусируется на продвижении человека к целеустремленным действиям, подальше от состояния, когда он находится во власти вредящих ему эмоций. Метод делает сильный акцент на различии между действием, которое находится под контролем человека, и чувствами, которыми человек не управляет. В отличие от многих западных подходов, которые обращают особое внимание на ожидание, пока не появится чувство правильности перед действием, подход Мориты подчеркивает, что необходимо уделять внимание любым делам, которые нужно сделать, а чувствам нужно позволить течь своим собственным путем. Цель состоит не в том, чтобы устранить чувства, а в том, чтобы признать, что они являются всего лишь частью нашего опыта. Мы не должны концентрироваться на них.

Можно видеть, что этот подход согласуется с буддистской моделью сознания. Большинство чувств возникает в результате наших привычных мыслей. Они являются реакцией на

индикаторы «я». Уделяя им чрезмерное внимание, мы позволяем возникнуть тем реакциям, которые поддерживают ситуацию, обслуживающую и укрепляющую нашу самость. Действие, с другой стороны, приводит нас к прямому контакту с физическим миром и с другими людьми. Терапия Мориты перемещает центр внимания подальше от порхающих мыслей к более широким обязательствам перед жизнью.

Терапия Мориты не предполагает, что мы должны вести жизнь как автоматы независимо от наших желаний — она далека от этого. Мы должны внимательно исследовать свою жизнь, проживая каждый момент эффективно и хорошо. Каждое маленькое действие — то, как мы поднимаемся по лестнице, открываем дверь, входим в комнату, моем руки, — должно быть сделано с целью и осмысленно, в одном русле с нашими значительными длительными потребностями. Понимание и чувствительность к своему внутреннему состоянию существенны для терапии Мориты; такое понимание и чувствительность дают возможность нашим главным заботам и интересам руководить нами, чтобы мы не были выбиты из седла мгновенными прихотями или чувствами (Reynolds, 1980, p. 18).

В подходах Мориты упражнения по ведению дневника представлены как способ направить внимание человека к его действиям. Человека просят записывать то, что он делает в течение дня. Врач выдвигает на первый план различие между вниманием, которое направлено на действие, и вниманием, которое занято чувствами. Он читает дневник, интерпретируя и комментируя его по этим направлениям. Таким образом, терапия имеет серьезный образовательный аспект. Дневник обеспечивает средства для рассмотрения действий, которые дают (а) понимание взаимоотношений между действиями и естественным потоком чувств, и (б) широкий взгляд на то, как действия все вместе создают целеустремленную жизнь.

Рейнолдс предлагает собственную форму дневника Мориты. Он рекомендует сделать две колонки. В одну записывают действия в течение дня, а в другую записывают чувства,

которые были испытаны вместе с ними. Идея заключается в том, что поскольку мысли и чувства приходят и уходят, и их можно оставить, чтобы они сами о себе побеспокоились, мы можем намеренно делать выбор относительно наших действий. Я сама использовала варианты этого как для обдумывания своего собственного опыта, так и для помощи другим. Я обнаружила, что акцент на записи того, что фактически сделано, чрезвычайно полезен для уменьшения власти навязчивых или депрессивных мыслей.

Время

Методы ведения дневника в стиле Мориты часто позволяют нам узнать, как мы используем свое время. Концентрация на том, что мы сделали, создает картину баланса различных действий в течение дня. То, как мы используем время, часто отражает наши приоритеты в жизни. Некоторые проблемы неизбежны, но большинство так или иначе зависят от нашего выбора. В более широком смысле это означает, что выбор образа жизни, который мы сделали, формирует требования к нашему времени, которое затем мы склонны считать находящимся вне нашего контроля. Часто ведение записей об использовании времени может приносить неожиданности, поскольку мы можем обнаружить, что тратим гораздо больше времени на одни действия и меньше на другие, чем мы себе представляли. Мы можем также отметить свою реакцию на эти наблюдения. Какие действия мы ценим, а какие считаем пустой тратой времени?

Ведение дневника, в котором уделяется особое внимание тому, как используется время, может также выявить долговременные модели использования времени. Ведение журнала, в котором записи делаются через равные интервалы времени в течение дня, выявляет модели деятельности или изменения в настроении. Мы можем узнать о своих естественных циклах энергии и настроения и научиться жить с ними, либо приспособившись к ним свою деятельность, либо продолжая действовать, несмотря на чувства. Такие журналы можно вести в течение длительного периода времени, что выявляет еще большие по длительности циклы, которые могут быть гормональными, связанными с погодой или време-

нем года или связанными с определенными воспоминаниями или ассоциациями.

Иногда структурирование своего времени может обеспечить структуру для изменения. Может быть полезным принимать активные решения о выполнении каких-либо дел регулярно, в определенное время: регулярно медитировать в определенные часы, регулярно, в определенное время садиться за стол и есть, встречаться с друзьями, отдыхать. Живя в общине, мы придерживаемся определенного расписания. У каждого есть собственное расписание на день, где запланирована работа, формальные духовные действия и время на общение. Это стимулирует активность в коммуне и экономит значительное количество ментальной энергии, которая иначе была бы потрачена на принятие решения о том, что делать потом.

Окружающая среда

Пространство, в котором мы живем, обуславливает наше ментальное состояние. Если мы живем в яркой, чистой среде, больше вероятность, что мы будем чувствовать себя счастливыми. Если мы живем в грязном, загроможденном пространстве, вероятнее всего, мы будем чувствовать себя угнетенными. Некоторые люди более подвержены влиянию физической среды, однако, в той или иной степени среда воздействует на каждого из нас.

Внесение изменений в окружающую среду может оказать мощное влияние на наше умонастроение. Это может означать смену места жительства, но часто требуются менее решительные перемены. Это может предполагать простой косметический ремонт или перестановку мебели. Существует множество причин, по которым внесение изменений в жилое пространство может улучшить наш мысленный настрой.

- Пространство действует на нас как рупа, обуславливая специфическое состояние сознания и поведение. Если мы пережили специфические события, живя в этом месте, то место может действовать как напоминание об этом, и состояние сознания, связанное с пережитыми событиями, может упорно повторяться.

- Изменение жилой окружающей среды направляет наше внимание скорее на действие, чем на самоанализ. Это — хорошая терапия в стиле Мориты.
- Создание более чистого пространства может символизировать создание более ясного сознания. Это создаст условия для спокойного состояния сознания.
- Новое пространство может создать новые ассоциации. Можно выбирать цвета и обстановку, чтобы поддержать более здоровый образ жизни.

В жилую или рабочую окружающую среду можно ввести определенные вещи, которые будут поддерживать существующее понимание или духовную практику, или вещи, которые будут обуславливать специфическое состояние сознания. Они могут представлять собой вдохновляющие образы, фотографии или подарки любимых или природные объекты.

Святилища

В домашнем устройстве буддиста очень распространены домашние святилища. Специально создается место, где можно сидеть и медитировать, или место, которое будет напоминать об умерших людях. Даже те люди, которые не признают духовного пласта жизни, часто создают специальные места в память о важных аспектах своей жизни. Когда я работала в риэлтерском бизнесе в Ньюкасле, я была знакома с женщиной, у которой на специальной полке в гостиной находились фотографии всех умерших членов ее семьи. Она рассказала мне, что всякий раз, когда она открывала бутылку вина, она ставила полный бокал на эту полку для своих родственников. Система убеждений этой женщины не была буддистской; и все же ее полка с фотографиями не слишком отличалась от святилищ предков, встречающихся во многих домах буддистов на Востоке.

Создание специального места в наших домах приносит чувство священного в самую суть нашей жизни и позволяет ему расти и укрепляться. Это может иметь различные значения для разных людей. Такое место может быть местом покоя, размышления, воспоминания или вдохновения.

Ритуал

Создание специального места в доме обеспечивает центр для небольшого ритуала, которого так часто недостает в повседневной жизни. Ритуал укрепляет понимание и развивает нашу способность испытывать благоговение и видеть ценность. Современное общество имеет тенденцию избегать ритуалов и стремиться к неформальности в большинстве областей жизни. Существовало даже движение против любой формы церемонии, или так называемых формальностей. Хотя есть некоторые признаки того, что эта тенденция может полностью измениться, большинство людей живут даже без простых семейных ритуалов, которые в прошлом считались само собой разумеющимися.

Придавая значение формальностям, мы можем вернуть в свою жизнь ощущение порядка. Это может быть таким простым изменением, как решение садиться за стол всей семьей, вместо разрешения каждому члену семьи есть отдельно, сидя перед телевизором. Живя в общине, я стала ценить возможности, которые совместное разделение трапезы дает для беседы и создания ощущения точек соприкосновения. Поскольку мы — сообщество буддистов, мы начинаем прием пищи с подношений. Это создает отправную точку для трапезы — выражение благодарности — а также открывает тихое пространство, в котором мы друг с другом разделяем еду и общение. Некоторые группы любят посидеть в тишине, сложив руки, или зажечь перед едой свечу. Такие действия создают разделение между повседневной жизнью и актом еды. Они соединяют группу. Создавая такие ритуалы, мы устанавливаем более основательный подход к жизни.

Полив хороших семян

Существует буддистская практика, которую вьетнамский учитель буддизма Тхич Нхат Ханх называет «Полив хороших семян» (Nanh, 1992). Эта практика представляет собой обращение внимания на те аспекты нашей жизни, особенно на наше поведение, которые являются позитивными. Это означает — отводить время в течение дня для восстанавливающих и успокаивающих действий, типа прогулки в парке или слушания музыки. Это означает — помещать себя в окружаю-

щую среду, которая способствует позитивному состоянию сознания. Эта практика основана на принципе, что нашими текущими действиями мы создаем условия для будущих действий. Вызывая позитивное состояние сознания, мы создаем склонность к будущему счастью.

Духовные друзья

Люди, с которыми мы связаны, создают условия для нашего умонастроения. Наши модели поведения отражают модели поведения тех, с кем мы проводим время. Мы уже видели, как ведут себя взаимосвязанные люди и как их настроения и отношения сталкиваются друг с другом. Будда многое внес в концепцию духовных друзей и важности соединения с теми, кто поддерживает нашу практику и не подрывает ее. Если нас окружают люди, которые внимательны к нам, ценят любые изменения, которые мы пытаемся сделать, то это может сильно изменить нашу жизнь. Если у человека есть проблемы с алкоголем, то маловероятно, что ему удастся избавиться от привычки пить, если все его дружеские отношения завязываются по вечерам в ресторане.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- образ жизни как условие для изменения
- заповеди
- медитация и медитативные упражнения
- обучение внимательности
- подходы Мориты
- полив хороших семян
- духовные друзья

Глава 15

Ловля змей и скачки на драконах

На дне муравейника бхикшу нашел змею Нага. «Не вредите змее Нага», — советовал брамин.

Змея Нага представляет нашу духовную энергию. Свернувшись кольцом у нас внутри, она спит под слоями обусловленного сознания, которое мы воспринимаем как свое «я». Наша энергия иссушается моделями привычек, в сети которых мы попали. Энергия ждет, чтобы ее обнаружили и использовали.

В нашем центре во Франции мы иногда видим змей. Они, как правило, неядовиты и любят лежать в расщелинах камней у стен и дорожек. Когда летнее солнце нагревает камни, змея греется в тепле, спрятавшись от взглядов и не представляя собой опасности. Поднимите камень, и иногда вы сможете увидеть гладкие темные кольца ужа, обычной змеи для этой местности.

Однако нужно быть осторожным. Не все змеи столь безопасны. Иногда мы встречаем гадюк. Два года назад, идя в сумерках по дороге, мы увидели пять или шесть молодых гадюк, наслаждавшихся остатками дневного тепла на асфальтовом шоссе. Зная, что их укус ядовит, мы постарались не наступить на них и при последующих вечерних прогулках были очень внимательны. Змеи требуют уважения.

Встреча со змеями вызывает у многих из нас сильную реакцию. Предполагалось даже, что у нас есть инстинктивный, генетически определенный страх перед змеями. Однако змеи, начиная с доисторических времен, использовались в целительстве. Змеиный яд используется для изготовления сильнодействующих лекарств или противоядия против ядовитых укусов. Человек, знавший, как поймать змею и добыть змеиный яд, вполне мог быть целителем. Таким образом, змеи были символом исцеления и мудрости во многих культурах, включая нашу собственную. Все мы знакомы, например, с символом сплетенных змей, обозначающим лекарства и аптеку. Будда использовал образ змеи для представления этого сочетания опасности и исцеления.

Сутра Змеи

Имеются свидетельства о том, что ранние буддисты могли выступать в качестве целителей. Образ змеи используется в сутрах неоднократно, и ассоциация змей с исцелением ясно подразумевается.

В сутре Муравейник образ змеи Нага символизирует духовную энергию. В сутре Алагаддулама (Alagaddupama Sutta, MN 2.2.), или сутре Змеи, Будда использует образ змеи, чтобы представить Дхарму, или буддистское учение. Он описывает, как человек, пытающийся поймать ядовитую змею, должен осторожно к ней подойти и правильно ее ловить, используя разветвленную палку, чтобы прижать змею палкой к земле так, чтобы затем змею можно было взять за голову сзади. Таким образом можно получить змеиный яд, не опасаясь, что змея укусит держащего ее человека. Если человек возьмет змею неправильно, например за кольца, то змея развернется и вонзит ядовитые зубы в руку человека. Если человек возьмет ее правильно, то как бы змея ни извивалась и ни накручивалась ему на руку, она не сможет нанести свой ядовитый укус. Тем самым буддистское учение представляется как лекарство, которое может либо действительно исцелять, либо быть разрушительным.

По мере углубления духовной практики, мы начинаем сталкиваться с нашими более темными сторонами, ранее

скрытыми социальными привычками. Как мы видели при обсуждении сутры Муравейник в Главе 7, верхние обусловленные слои представляют собой высоко социализированные защитные структуры. Большинство людей старается избегать превратностей жизни или сглаживать их шутками. Это создает стойкие модели привычек. Социализация позволяет людям, с одной стороны, жить комфортно, а с другой — создает барьер для реального духовного изменения. Когда человек начинает обращать к своей духовной стороне, эти слои могут начать распадаться, и появляются более глубокие обусловленные слои, которые уходят корнями в более примитивные аспекты природы человека. Как нам показала сутра Муравейник, они являются и наиболее опасными аспектами, и самыми близкими к змее Нага, которая символизирует чистую духовную энергию.

Духовное обучение может помочь изучить те наши части, где скрываются эти энергии. Это разрушит наши обычные модели бегства и отвлечения и приведет нас к более глубокому пониманию себя. Эти части являются и источником большей духовной энергии, и потенциальным источником опасности, поскольку, если выпущенные энергии не сдерживаются духовной практикой и этическими рамками, мы можем совершенно «сойти с рельсов».

Те, кто работает с людьми, серьезно пострадавшими физически или ставшими жертвами насилия, часто сталкиваются с индивидами, жизнью которых управляют такие примитивные силы. Это происходит не из-за духовного обучения, а потому что нормальная социализация разрушилась под воздействием стресса или потому что они никогда не имели соответствующего уровня социализации ранее. Для таких людей недостаток духовного сдерживания с большой вероятностью создаст опасность возрастающих по спирали несчастий и боли, поскольку похотливые или агрессивные энергии вносят хаос в их жизнь. Однако мы должны знать, что эти энергии, хотя с ними и трудно справляться, близки к духовному ядру. Поэтому они дают потенциал для преобразования. Это объясняет, почему те, кто совершает самый заметный духовный про-

гресс в жизни, часто не принадлежат к тем, кто жил тихой, обычной жизнью, а являются теми, кто, в некотором смысле, жил на краю.

Тем самым сутра Змеи предлагает, чтобы мы были осторожны в подходе к духовному обучению. Любое обучение может быть извращено и может использоваться для оправдания неправильного вида мышления.

Сутра начинается с рассказа некоего бхикшу, который неверно полагал, что он мог действовать так, как ему нравится, поскольку он очистил свои мысли. Будда был весьма решителен с ним, подчеркивая важность правильного действия и невозможность отделения состояния сознания от влияния на него действий человека. Этическое поведение и дисциплина создают рамки, в которых может осуществляться обучение. Обучение требует обязательств, и важно, чтобы оно шло в правильном духе.

Они не изучают Дхарму ради критики других и ради победы в дебатах (MN 22).

Побуждение и правильное намерение обеспечивают основание для духовного роста. Если у нас это есть, то мы будем делать успехи даже при том, что время от времени наше обучение может казаться извилистым и приносящим боль. Когда мы боремся с беспорядком, возникающим при попытке разрушить свои модели привычек, нам становится понятен образ змеи. Психологическое изменение не всегда дается легко, и время от времени столкновение с нашими более темными аспектами может ощущаться как борьба с большой и свирепой змеей; но если мы твердо держимся наших основных убеждений и поддерживаем в себе чувство реальности, извивающиеся кольца не собьют нас с курса.

Эта мощная сила может использоваться как во благо, так и во вред. В буддистском понимании энергия, которая у нас есть, целиком является хорошей энергией, с потенциалом, который нужно использовать для духовной цели. Самое важное состоит в том, как мы используем свою энергию и для каких целей мы ее используем.

Работа с нашими собственными темными чувствами

Когда мы даем обязательство следовать духовному учению, мы часто обнаруживаем в нас самих аспекты, которые трудно и болезненно признавать. Иногда эти темные стороны нам хорошо знакомы; иногда они могут нас удивлять. Серьезные обязательства перед учением создают давление обстоятельств, и мы отвечаем реакциями, которые помогают больше узнать об этих сторонах, чтобы мы смогли преодолевать их. Кроме того, по мере того как мы снимаем с себя социализированные защитные уровни, мы обнаруживаем менее социализированные, появляющиеся вслед за ними.

Если мы занимаемся оказанием помощи другим, особенно важно признавать и сдерживать эту реакцию, поскольку работа часто оказывается трудной для самого исполнителя и может привести нас к противопоставлению себя нашим внутренним демонам. Поэтому надо знать свои области чувствительности и реактивности, чтобы не реагировать неадекватно, когда мы пытаемся кому-то помочь. Сдерживание не должно означать подавления чувств, но должно означать, что в наших силах не выпускать на волю свои самые плохие импульсы.

Следует развить в себе способность узнавать, когда мы близки к тому, чтобы впасть в отрицательные модели реакции. Тогда мы получим возможность использовать эту реактивность для обучения и избежим опасности быть унесенными нашими чувствами. Если мы сможем делать это, то не только увеличим свою способность справляться с собственными демонами, но и будем способны слушать других людей, у которых и без того достаточно проблем, чтобы мы добавляли им свои.

Первичные и вторичные чувства

Итак, как мы можем работать с нашими темными реакциями? Как мы интегрируем те аспекты нашего опыта, которые кажутся наиболее пугающими и разрушительными? Сначала мы должны признать, что могут возникнуть различные чувства.

Как мы уже видели, когда рассматривали учение Четырех благородных истин, существуют реакции, которые естественным образом возникают в ответ на духкху. К ним относятся такие чувства, как печаль, гнев, горе или сожаление. Это прямые реакции на несчастье. Их можно назвать первичными реакциями самудаи.

Первичная реакция в этой стадии процесса самудаи неудобна, и позыв состоит в том, чтобы от нее убежать. Энергия выплескивается из человека и переадресовывается. Она цепляется за объект. Это — вторичная реакция. Эти реакции связаны с возможностью избежать боли. Мы строим модели привычек для бегства этого вида. Таким моделям в нашей книге было уделено немало внимания.

Первичные реакции — это прямые выражения страдания, являющиеся результатом несчастий. Вторичные реакции направлены на избежание реальности духкхи и возведение моделей привычек. На практике человек испытывает комбинацию первичной и вторичной реакций. Оба вида реакций подпитываются энергией, возникающей при столкновении с трудностями; оба потенциально обеспечивают средства для духовного обучения. Выпуск энергии, зараженной темными, разрушительными чувствами, создает возможность для изменения.

Оба набора реакций — часть процесса самудаи. Чувства возникают, и эти естественные чувства прикрепляются к объекту. Духовное обучение связано с вторжением в реакцию самудаи. В своем учении о ниродхе, или сдерживании, Будда велел своим последователям открепиться от объекта самудаи. Процесс открепления прерывает созданные нами модели, освобождая энергию для обучения и целеустремленного действия. Мы используем энергию нашей реактивности для продвижения по духовному пути, а не для того, чтобы быть унесенными в модели реакции привычки. Это и есть сдерживание. Это и есть ниродха.

Итак, когда мы испытываем тяжелые, темные чувства или когда встречаем тех, кто находится в стрессовом состоянии, мы можем видеть, что чувства, с которыми борется человек, представляют собой сочетание первичных и вторичных реакций. Некоторые из чувств будут прямыми реакциями на

страдание; другие — реактивными моделями. Вторичные реакции самудай включают в себя прикрепление. В чрезвычайных ситуациях это может действовать примитивным способом, как подразумевают образы, встречающиеся на более низких уровнях, в сутре Муравейник: как грубая похоть или прикрепление типа ненависти.

Гнев

Буддистов обычно считают миролюбивыми людьми, не склонными к раздражительности. Будда учил, что его последователи должны отказаться от гнева и ненависти, и все же возмущение и ненависть по-прежнему возникают у большинства из нас и для многих людей являются обычной и понятной реакцией на ужасные или гнетущие обстоятельства. Подавляемый гнев может привести к депрессивному состоянию — это отчаяние из-за гнева, о котором говорил Будда. Как в таком случае мы работаем с чувством гнева, когда оно возникает, если мы не взрываемся неадекватной вспышкой и не впадаем в разрушительную сдержанность?

Если мы пытаемся избавиться от гнева без реального изменения своих взглядов, то мы рискуем просто подавлять его и обманывать себя. В этом случае мы на самом деле не преодолеваем свой гнев, а просто отвлекаем от него внимание. Это может быть нездоровым и разрушительным для окружающих нас. Подавляемый гнев способен проявляться косвенно. В сутре Муравейник есть образ злой жабы, представляющей отчаяние из-за гнева. Человек, подавляющий свой гнев, может действовать способами, которые могут быть маркированы как пассивно-агрессивные, когда негодование изливается косвенно через замечания или действия, которые вредят другим или подрывают их.

В сутре Какакупама (Какасупама Sutta (MN 2.1) Будда рассказывает историю женщины, имевшей репутацию доброй, мягкой и мирной. Служанка этой женщины вознамерилась проверить терпение своей хозяйки, умышленно провоцируя ее. В конечном счете, хозяйка вышла из себя и ударила служанку скалкой, поранив ей голову. Служанка пожаловалась соседям, и скоро репутация ее хозяйки была разрушена.

Ее больше не считали мирной женщиной, а стали называть грубой, злобной и жестокой. Из этого красочного рассказа мы видим, что Будда понял опасность подавления гнева. Вспышки гнева и мести должны быть уничтожены полностью, а не успокоены простыми обстоятельствами. Каждый может быть хорошим, когда сияет солнце.

Те, кто живет или работает с людьми, которые очень страдали, имеют особую причину вырвать с корнем реактивность гнева, а также много возможностей для практики. Люди, с которыми ужасно обращались, могут накопить в себе немало злости, и когда мы оказываемся рядом с их конфликтными и злыми эмоциями, этот гнев может быть переключен на нас. После чего очень просто быть уничтоженным собственными реакциями. Чувства могут легко передаваться, и если мы не продвинулись в управлении своим гневом, он может в неподходящее время выплеснуться.

Итак, что мы можем узнать из буддистских учений о том, как работать с гневом? Как мы можем развить устойчивость, встречаясь с реакцией другого человека, и как мы можем помочь другим преодолеть гнев?

Гнев и идентичность

Если мы рассмотрим примеры гнева, данные в сутрах, то обнаружим, что, когда Будда призывал отказаться от гнева, он имел в виду гнев, который возникает из-за личной гордости или прикрепления к идентичности. Этот гнев заставляет сопротивляться критике, что затрудняет для человека возможность измениться. Считается, что люди, пойманные в когти гнева и негодования, не имеют желания исправиться. Множество сутр описывают гнев как фактор, затрудняющий способность человека прислушиваться к советам и таким образом как-то продвигаться в духовной жизни. Нежелание посмотреть на себя со стороны или измениться означает, что такой вид гнева сам себя подпитывает, что приводит затем к формированию пагубного цикла гнева и отчаяния.

Взгляд Будды на гнев предлагает хороший пример тюрьмы «я». Эмоция возникает, когда нам кажется, что наше «я» подвергается нападению. Гордость, или чувство превосходства, берет верх над нами. Гнев отвращает чужой удар и оп-

равдывает наши личные представления. Гнев часто является средством защиты, и все же, чтобы преодолеть этот вид гнева, мы должны выйти за пределы самости.

Представление о гневе как форме тюрьмы «я» укрепляется, если мы рассмотрим предложения Будды по работе с гневом. В сутре Цетокхила (Cetokhila Sutta, MN 16) он говорит о преодолении гнева путем рвения, преданности, настойчивости и стремления. В сутре Кула-Ассапура (Cula-Assapura Sutta, MN 40) он говорит о преодолении гнева через культивирование доброты и любви. Обе эти стратегии разрушают озабоченность своим «я», поощряя сосредотачиваться на внешних проблемах. Мы разрушаем гнев, обращаясь к другим. Культивирование рвения и преданности создает более высокое стремление. Мы выходим за пределы самости, стремясь к чему-то лучшему. Увеличение настойчивости и стремления преодолевает озабоченность собственным неудобством или раздражителями, так что они больше не удерживают наше внимание. Развитие любви и доброты привлекает к нам интерес людей.

Гнев и горе

Гнев часто бывает вторичной эмоцией. Нередко он возникает после других эмоций типа страха, боли или печали. Гнев защищает «я», а «я» защищает от горя и боли, связанных с духкхой. Если мы живем в беспокойное время, мы строим идентичность как защиту от чувств, являющихся результатом неизбежных событий. Одновременно именно неуверенность в жизни неизбежно ставит нашу идентичность под угрозу. Когда это происходит, мы реагируем злобой. Таким образом, большая часть проявлений гнева является защитой.

При работе с гневом нам может потребоваться открыться и встретиться лицом к лицу с первичной эмоцией, которая скрывается за гневом. Если мы сможем сделать это, нам не придется цепляться так сильно за идентичность, и мы сможем выпустить энергию, связанную ею.

Человек, недавно понесший тяжелую утрату, может выражать немало гнева. Вообще, это считается нормальной частью переживания горя. На самом деле, однако, часто это является попыткой избежать переполняющей человека печали.

Гнев укрепляет нашу самость. Он говорит: «Я не заслуживаю этого». Этот процесс вполне понятен. Он обеспечивает психологическую силу борющемуся человеку, не обладающему большими ресурсами. Во время тяжелой утраты обычные структуры личности могут переживать коллапс. Если умерший был очень близок человеку, то последний может внезапно почувствовать себя лишенным идентичности. Он перестает быть другой половиной партнерства: мужем, женой, отцом, дочерью. Идентичность обеспечивала психологическую защиту от жизненных травм. Потеря ее именно в тот момент, когда жизнь ударила так больно, может переполнить чашу и привести к психологической дестабилизации.

Самовоссоздание, хотя и проблематично с духовной точки зрения, является нормальной реакцией на духкху. Гнев является частью этого процесса. Буддизм говорит об исключительной реакции, часто требующей контекста обучения и поддержки. Возможность для крупного духовного прорыва присутствует постоянно, но для большинства людей, оказавшихся перед лицом внезапной тяжелой утраты, облегчение приносит постепенное строительство новой идентичности.

С другой стороны, человек, выражающий больше печали и меньше гнева, может создавать менее прочную структуру самости. Столкновение с первичной эмоциональной реакцией ведет к большему духовному изменению и росту благодаря опыту.

Недавно при трагических обстоятельствах умер мой хороший друг. В течение нескольких дней после того как я услышала о его смерти, я неоднократно ощущала иррациональные приступы гнева. Как мог произойти несчастный случай? Почему жизнь так несправедлива? Почему он был так неосторожен? Я знала, что большая часть гнева не была основана на действительности, поэтому я вгляделась в него пристальнее. Как только я это сделала, я поняла, что тонко стремилась избежать столкновения с ужасом произошедшего. Пока я была раздражена, я не видела непредсказуемость смерти, не признавала, что жизнь может быть чрезвычайно ненадежной, и то, что кажется правильным и постоянным, может быть совершенно разрушено за несколько мгновений.

Гнев часто сопровождает трагедию. Сразу начинаются поиски виновных. За несчастным случаем часто следуют судебные споры. Как общество мы становимся все менее и менее способными жить, признавая непостоянство. Мы хотим сохранить иллюзию, что плохие вещи не случаются с хорошими людьми, такими, как мы.

Гнев и процесс скандхи

Гнев, возникающий в результате пережитых страха и боли, создает модель реактивности, которая становится частью непрерывного процесса поддержания собственного «я». Человек, чувствовавший много боли, может быть очень злым, склонным реагировать даже на самую небольшую провокацию. Работа с гневом может включать работу с первичными чувствами, вызвавшими его. Она также может включать наблюдение за продолжающейся моделью реакций и обучение умению прервать ее прежде, чем гнев прорвется самым разрушительным образом.

Понимание процесса скандхи здесь очень полезно. Процесс начинается с восприятия. Это восприятие вызывает реакцию гнева. Эта реакция ведет к моделям ассоциации. Человек к настоящему времени уже попал в старую модель мышления и реакции и действует на основе моделей, возникших в результате прошлых действий, которые в данном случае могут быть неблагоприятными. Таким образом, семена для будущих вспышек гнева уже посеяны.

Вспышка гнева, кажется, является результатом наблюдения специфической ситуации. Человек, который легко раздражается, многие вещи может считать провокационными. Так происходит потому, что восприятие обусловлено. Наше сознание подыскивает то, что подтверждает наше представление о мире. Наши чувства замыкаются на объекты, которые привлекают их внимание. Если человек очень раздражительный, то источники раздражения будут привлекать его внимание, и вещи, которые другие люди не заметили бы, будут попадать в его поле зрения. Возможно, только он заметит, как шумно ест тот мужчина. Возможно, только он видит, как часто та женщина прерывает людей во время разговора. Возможно, только он видит, что другая

женщина всегда ставит горячую сковородку на рабочую поверхность стола, где сковородка оставляет отметины, или всегда глупо смеется, когда говорит. Человек чувствует раздражение, а затем ищет соответствующие аспекты поведения других людей, чтобы оправдать свое чувство злобы. Сознание всегда видит то, что подтверждает его точку зрения.

Практика охраны дверей чувств может быть полезна при идентификации процессов, питающих гнев. Мы можем научиться замечать, как улавливается наше внимание и как мы разыскиваем специфические рупы. Тогда мы сможем намеренно бросать вызов этому восприятию. Мы можем делать это, например, используя метта-практику, которая включает в себя намеренное культивирование любви и доброты к другим людям. Мы представляем себе их точку зрения и пытаемся поставить себя на их место. Что это значит для них, постоянно быть объектом моего раздражения? Какие чувства заставляют их действовать таким образом, как они поступают? Новые точки зрения могут ослабить склонность к раздражительности.

Другой вид работы состоит в том, чтобы развивать понимание реакции тела на гнев. Как мы видели в Главе 5, реакция веданы — это реакция тела, предшествующая стадии транса самджны. Узнавая физические признаки, мы можем уловить реакцию гнева прежде, чем она заставит нас раздражаться. Замечая горячий приступ негодования, напряженность отказа или холодный пот гнева, мы можем избежать конфликта, как, например, в случае с Шэрон, который мы видели в Главе 5, когда Шэрон помогли распознать раздражение, как только оно возникало, и, таким образом, держать себя в руках, находясь на работе.

Как избежать укрепления

В некоторых западных теориях психотерапии была популярна идея о том, что раздражение нужно «излить». К счастью, этот подход теперь подвергается сомнению по многим пунктам, поскольку практика показывает, что гнев может быть бездонным. Это понимание полностью предсказуемо с точки зрения психологии буддизма. То, что проделано, создает

склонность к будущему действию. Поэтому практик буддизма не должен поощрять сердитую речь или действия в контексте помощи.

С другой стороны, имеются случаи, когда такое излияние гнева приносит пользу. Существует множество причин, почему гнев должен быть выражен при психологической работе.

- Подавление гнева не является полезным, и вообще для человека лучше быть подлинным в своих эмоциях. Иногда человек должен выразить гнев, чтобы узнать его глубину или «выпустить пар». Этот вид вспышки гнева помогает уступить место честности.
- Выражение гнева в пространстве, которое обеспечивает сдерживание, может помочь человеку признать разрушительный потенциал, которым он обладает. Это укажет ему на необходимость работать с импульсами, направленными на то, чтобы вредить другим.
- Через выражение гнева человек может выйти из гнева как первичной эмоции. Для человека нет ничего необычного в том, чтобы рассердиться еще до того, как он достигнет точки, где эмоции выражают горе или боль. Исследование глубин гнева может выявить подавляемую печаль или другие эмоции.
- Человек может проходить через периоды гнева как часть процесса самовоссоздания, чтобы выйти из глубин отчаяния и горя, перед которыми он неспособен выстоять другим способом.

Итак, мы должны принимать во внимание эти факторы, но и взвесить на их фоне проблему создания энергии привычки, которая будет питать будущие агрессивные реакции. Мы всегда будем стоять перед выбором между сиюминутной пользой от получения облегчения и достижения понимания корней гнева и долговременными проблемами укрепления моделей раздражительного поведения через процесс его выражения. Однако совершенно ясно, что нет никакой пользы от неоднократного выражения гнева таким образом.

Полезный гнев

Как врач, я иногда испытываю приступы раздражения, когда нахожусь с человеком, которому помогаю. Это расстраивает. Нам не нравится думать, что мы можем раздражаться на тех, кому должны помочь. Признание такой реакции может уменьшить наше самодовольство.

Признание гнева может также обеспечить внутреннее понимание психологического процесса отношений помощи. Поэтому полезно узнавать чувство раздражения и отстраняться от него, относясь к нему как к полезной информации. Возможно, ответ возникает на реакцию другого, и другой человек подавляет чувство раздражения, которое проявляется косвенно. Возможно, его поведение приглашает гнев как партнера его собственной роли, когда он заново проигрывает модель поведения жертвы или провокатора. Или, возможно, данное чувство — это просто признак того, что практик имеет зону подавляемого гнева, которую нужно рассмотреть.

Однако некоторые виды гнева вообще не мотивированы нашим «я». (Хотя это бывает реже, чем мы хотели бы думать, поскольку все мы почти наверняка время от времени проецируем гнев как часть представления о мире нашего «я».) Хотя Будда часто говорил об уничтожении сильных защитных эмоций типа гнева, он не порицал все формы острых реакций. Действительно, в сутре Змеи он сам выражался в очень сильных терминах по отношению к заблуждающемуся бхикшу. В сутре Аранавибханга (Aranavibhanga Sutta, MN 139) он также говорит о том, что резкие высказывания иногда уместны.

Когда человек знает, что откровенная резкая речь неверна, неправильна и бесполезна, он ни при каких обстоятельствах не должен прибегать к ней. Когда человек знает, что откровенная резкая речь истинна, правильна и бесполезна, нужно попытаться воздержаться от нее. Но когда человек знает, что откровенная острая речь истинна, правильна и полезна, можно прибегнуть к ней, выбрав время, чтобы это сделать (MN 139-10).

Этот отрывок показывает, что Будда допускал разумное выражение критики, но это выражение должно проистекать из

потребностей ситуации, а не из-за недостатка сдержанности со стороны человека, выражающего критику. Она должна быть в целом доброй, не продиктованной корыстными причинами. Вообще в этой сутре Будда выступает за неторопливый, открытый способ бытия, при котором реакции не приводятся в движение личными предпочтениями или планами.

Опасение и страх

Гнев возникает как защита в ответ на болезненную эмоцию. Признание и столкновение с первичной эмоцией, которая скрывается за нашим раздражением, может освободить нас от приверженности злобным чувствам. Встречаться лицом к лицу с первичными чувствами, однако, нелегко. Часто мы боимся наших эмоций и именно поэтому подавляем или уходим от них. Но и наше сознание создает и усиливает отрицательное состояние. Страх и беспокойство часто уходят корнями в ментальные конструкты, которые, в конечном счете, являются результатом нашего страстного желания постоянства. В корне наш страх — это страх непостоянства. В беспокойстве присутствует сильный маниакальный элемент. Страх — продукт его роли в формировании собственного «я».

В сутре об Опасении и Страхе (Bhayabherava Sutta, MN 4) Будда говорит о своем понимании того, как сознание создает и усиливает страх. Он описывает, как бхикшу, когда он идет в джунгли, может быть окружен беспокойством. Услышав треск ветки или шорох от движения птицы в подлеске, он мог бы интерпретировать этот звук как признак присутствия злого духа.

Большинству из нас знакомы эти ощущения. Я помню, как спала несколько ночей в роще в нашем центре во Франции. Я не брала с собой палатку, поскольку было лето и мне нравилось лежать прямо под звездами. Первая ночь была замечательной, и я спокойно спала, но во вторую ночь я услышала шорох в лесочке неподалеку. Вообще-то я не пугаюсь ночных звуков и не боюсь спать без палатки на открытом воздухе, но по непонятной причине в этом случае возник страх.

Совершенно внезапно мне в голову пришла мысль о том, что я слышала, как местный житель говорил о диком кабане, появившемся в этих местах. Я знала, что чрезвычайно мало вероятно, что какой-то дикий кабан рискнет приблизиться к нашей земле. Мы находились на расстоянии нескольких миль от леса, но даже в лесу кабаны были пугливыми, и их редко видели. В темноте тем не менее мое сознание начало рисовать самые разные картины. Шорох усилился. Я чувствовала, как мое тело реагирует на страх, сердце глухо забилося, а уши начали улавливать еще больше сигналов о том, что было поблизости. Я приказала себе не глупить, но в течение нескольких минут мое сознание было заполнено образами огромных кабанов с чудовищными клыками, которые выскакивали из зарослей ежевики и растаптывали меня ногами.

В течение нескольких минут я лежала, задерживая дыхание. В конечном счете, я убедилась, как была глупа. Существо пошло своим путем. Я так и не увидела его, но наиболее вероятно, что это был еж или какое-то другое маленькое животное. Даже мыши ночью могут производить много шума. Так сознание может сыграть с нами злую шутку, и наши страхи из-за непостоянства выходят на поверхность самыми безумными способами.

Будда использует сутру об Опасении и Страхе, чтобы описать практические методы, которые он использовал для работы с собственными страхами. Во время его духовного путешествия перед просветлением он намеренно вызывал страх, отправляясь в темные места в лесу, где располагались святилища, полные черепов и других пугающих изображений. В таких местах, как полагали, скрывались демоны и вредные духи.

Пока я шел, опасение и страх посетили меня; я не стоял, не садился, не ложился, пока не подчинил то опасение и страх.

Пока я стоял, опасение и страх посетили меня; я не шел, не садился, не ложился, пока не подчинил то опасение и страх.

Пока я сидел, опасение и страх посетили меня; я не шел, не стоял, не ложился, пока не подчинил то опасение и страх.

Пока я лежал, опасение и страх посетили меня; я не шел, не стоял, не садился, пока не подчинил то опасение и страх.

Есть некоторые... которые воспринимают день, когда это ночь, и ночь, когда это день. Я говорю, что с их стороны это прочное заблуждение. Но я воспринимаю ночь, когда это ночь, и день, когда это день... неустанная энергия пробудилась во мне, и неослабная внимательность установилась, мое тело было спокойно и невозмутимо, мое сознание — сконцентрировано и целно (Bhayabherava Sutta, MN 4. 20-2).

Этот отрывок описывает процесс, удивительно совпадающий с современными когнитивно-поведенческими методами, которые включают повторяющееся предоставление себя центру страха и намеренное столкновение лицом к лицу с чувствами, пока они не спадают. Когда мы видим вещи, как они есть, мы больше не подвергаемся приступам страха того, чем они могут быть. Достигая этой ясности, мы выпускаем энергию, которая была заблокирована нашим страхом.

Верхом на драконах

В книге «Дзен-терапия» Дэвид Брейзиер использовал образ скачек верхом на драконах.

В наши дни... мы способны обратиться к психотерапевту, чтобы... он помог нам вернуть дракона в его пещеру. Врачи многих школ сделают одолжение, и мы будем возвращены к тому, что Фрейд называл «обычным несчастьем», и, временно, с трудом получив видимость облегчения, наши подавляемые чувства снова станут гладкими. Дзен, напротив, предлагает уроки верховой езды на драконах для немногих, кто достаточно бесстрашен (Brazier, 1995, p. 14).

Этот образ — верхом на драконе — комментировали многие, кто читал эту книгу. Это определенно зацепило воображение людей. Разве такое возможно?

Возможно, потому что все мы глубоко внутри знаем, что драконы дружелюбны нам. У нас есть ощущение, что, хотя возвращение к обычному несчастью может быть достаточно удобным выбором, это, в некотором смысле, меньше, чем то, на что мы способны. Внутри нашего горя — наша энергия.

Эта энергия завязана на нашу борьбу, чтобы скрыть нашу природу как постоянно меняющихся, непостоянных существ. Это создает миф о прочном «я». Но та же энергия может быть лучше использована другим способом. Если мы можем выпустить ее, мы можем использовать ее для полноценной жизни, встречаясь с миром и помогая другим поступать так же.

ТЕОРИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

- сутра Змеи: обучение, способное принести как благо, так и вред
- первичный и вторичный гнев
- гнев и горе
- использование гнева и других отрицательных эмоций

Глава 16

Лицом к лицу с непостоянством

*Упавшие листья,
Темные и сырые под дубом,
Превращающиеся в мягкую коричневую почву.
Мне не нужно знать, как следующим летом
будет расти трава.*

Это короткое стихотворение вспомнилось мне в период медитации на прошлую Пасху. Прошла всего неделя, как умерла моя близкая подруга. Она была больна раком последние несколько лет, и в течение девяти месяцев она умирала. В июле предыдущего года она сказала мне, что больше не будет лечиться. Лечение могло продлить ее жизнь еще на несколько месяцев, но она чувствовала себя готовой идти процессом смерти, который уже начался.

Я провела те летние месяцы в нашем буддистском центре во Франции и поэтому не могла некоторое время видеть свою подругу; но она часто посещала меня в моих мыслях. Мы обменивались письмами, но я не знала, сколько она еще может прожить. Я не знала, будет ли она жива, когда я возвращусь в Англию. Перед моим отъездом мы долго разговаривали, сидя у нее в саду, как мы часто делали, когда наши дети были маленькими. Мы делились воспоминаниями и

говорили о том времени, которое провели вместе. Мы дружили много лет. Мы встретились благодаря общим интересам при работе в женских группах здоровья. Мы вместе проводили семинары. Мы вместе проходили подготовку как врачи. Мы много вечеров сидели допоздна вместе, разговаривая о нашей жизни, наших планах, нашей идеологии. Последние годы мы реже виделись, поскольку наши пути несколько разошлись, но мы никогда не теряли контакта. Это было время, чтобы сесть и оглянуться назад; чтобы рассказать о том, что нам было жаль оставить невысказанным; решить, что не нужно было говорить вовсе. Когда я уезжала во Францию, мы сказали первое из многих «прощай», которые нам пришлось повторить в том году.

На дворе был апрель, когда моя подруга умерла. Всю осень и зиму я провела с ней, сначала сидя в ее гостиной и иногда рискуя выходить на прогулку в те дни, когда она чувствовала себя получше. Позже, когда ее разрушающиеся легкие не позволяли ей совершать даже короткое путешествие к подъемнику, который был специально установлен для нее, я сидела с ней в ее спальне.

В те последние месяцы я вспоминаю ее комнату как место великого покоя. Ее дочери предыдущим летом перекрасили стены в глубокий сиреневый цвет, зная, что она проведет там свои последние недели. Когда зима уступила место весне, ранний рассвет заливал комнату солнечным светом. Я сидела иногда на стуле у ее кровати, иногда на полу у окна. Комната была полна ароматов весенних цветов — нарциссов и белых лилий. Иногда мы разговаривали. Часто молчали. Не было ничего больше, что сказать. Она дремала, а я медитировала. Или, возможно, мы медитировали вместе.

Это было время, которое я помню из-за его острой реальности. На краю жизни и смерти мы знали, что каждый раз, когда мы говорили «прощай», оно могло быть последним. Все же, в то время, что мы провели вместе, не было никакой спешки; не было ничего, что бы мы должны были делать.

В те месяцы бывали моменты, когда я чувствовала себя более живой, чем когда-либо. Когда не было никакой уверенности в будущем, а прошлое было оставлено позади, ничего не оставалось, как быть живой здесь и сейчас.

Во время своей последней недели моя подруга скользила в другое пространство. Последний раз я видела ее за день до смерти.

Когда я сидела со своей печалью тем апрельским утром, образы прошедшего года заполнили мое сознание: сад, комната, где я провела так много времени. Мое сознание вернулось ко времени, проведенному во Франции, и лесу, где стояла хижина для медитации. Хижина располагалась под большим дубом. Дерево было старым и так разрослось, что его низко растущие ветви могли дать пропитание рогатому скоту. У его корней лежал плоский камень, на который я садилась медитировать. Я провела время в хижине в уединении все лето. В течение этого времени мысль о неотвратимости смерти моей подруги часто приходила в мое сознание.

Находясь в лесу, любой человек постоянно наблюдает процессы жизни и смерти. Упавшие ветки и даже погибшие деревья лежат и гниют на земле, становясь домом для насекомых и грибов. На этих ветвях часто вырастают маленькие растения, находя питание для своих корней в разрушающейся древесине. Мох вторгается повсюду, покрывая растения, камни и земляные кочки мягким зеленым покровом. Маленькие существа шуршат в подлеске. Бабочки и другие летающие насекомые мелькают между резными ветками украшенного листвой навеса. Земля покрыта прошлогодними листьями и семенами деревьев, которые прорастут на следующий год.

Эти образы возвращались ко мне. Одно из преимуществ практики медитации в том, что благодаря ей мы можем создавать ментальные образы, которые потом становятся якорями в периоды печали или невзгод. Эмпирическое понимание рождения и смерти, которое появилось с того времени, проведенного в лесу, возвратилось ко мне в образах теперь, когда я сидела лицом к лицу со своим горем. Разлагающиеся листья, создающие богатую лесную почву. Проблески поля за деревьями, яркого при свете солнца, с колышущейся травой, дикими цветами и высоким, очень высоким чертополохом. Там была жизнь, разворачивающаяся своим чередом. Что-то растет, что-то умирает. Процес-

сы настолько взаимосвязаны, что невозможно смотреть на что-то и с точностью сказать, находится ли это в процессе рождения или смерти. Более того, все процессы протекают в согласии друг с другом. Мне не нужно было что-либо делать. Я могла просто наблюдать разворачивающуюся передо мной сцену. Все было точно так же, как в то время, когда я сидела рядом со своей подругой, а процесс шел своим чередом.

Психология буддизма предполагает, что мы проводим большую часть нашей жизни в бегстве от процессов, которые, по сути, неизбежны. Рождение, болезнь, старость и смерть — все это духкха. Они также — благородная истина. Духкха — неизбежная часть жизни, и все же мы тратим нашу энергию, пробуя защитить себя от нее. Мы создаем ментальные структуры и защиты так, чтобы можно было думать об этом. Мы пытаемся найти постоянство в самих себе и называем это индивидуальностью. И все же жизнь устроена намного проще. Чудо леса в том, что его жизнь продолжается и течет взаимосвязанным образом. Новые деревья заменяют старые. Молодые птицы вылетают из гнезда каждый год, а старые умирают. Только нам, людям, так трудно разрешить себе стать частью этого великого танца жизни.

Непостоянство и контроль

Как психотерапевт, я часто оказываю помощь другим во время кризиса. Нередко его причиной становится переживание потери. Это может быть смерть кого-то из близких или же утрачивается что-то другое, важное для него, — работа, дом, возможно, здоровье. В каждом из этих случаев человек лицом к лицу сталкивается и пытается противостоять непостоянству жизни.

Переживание смерти кого-то близкого — особенно сильное напоминание о неопределенности жизни и может вызывать сильнейший духовный или психологический кризис. Нас настигает знание о том, что мир непредсказуем. Им нельзя управлять. Он не находится под воздействием наших желаний. Он — не мы.

Многие из наших психологических стратегий нацелены на то, чтобы помочь нам чувствовать себя контролирующей ситуацией. Утверждение собственного «я» является основной стратегией в нашей войне с непостоянством. Мы создаем иллюзию независимого «я», и мы налагаем свой взгляд на мир, чтобы можно было чувствовать, будто мы все это контролируем. Психология буддизма представляет нам другую возможность: если мы сумеем отказаться видеть в мире только отражение своего «я», мы увидим все другим способом. Мы будем открыты для сияния жизни и чуда быть живым. Мы по-настоящему будем взаимодействовать с миром и другими людьми, которые нам встретятся.

Работа с потерей

Сталкиваясь с потерей, бывает трудно сохранить хоть какое-то ощущение чуда жизни. Смерть моей подруги, при всем ее трагизме для того, кто ее любил, была в некотором смысле легкой. Она уходила из жизни постепенно. У тех, кто ее любил, осталось чувство, что она умерла с ощущением завершенности. Однако смерть не всегда так предупредительна. Неожиданные несчастные случаи, жестокие убийства, мучительные страдания придают ей совсем иной облик. Подход буддизма состоит не в том, чтобы сглаживать тяжесть таких событий. Даже самая легкая смерть вряд ли обойдется без страдания. Чтобы встречаться с кем-то, кто стремится примириться с внезапной потерей, мы должны уметь сдерживать бурные эмоции.

Подход буддизма — средний путь. Он предполагает, что мы позволяем своим чувствам течь, но не уничтожаемся ими. Возникать для чувств — естественно, но мы не должны позволить им подталкивать нас к тому поведению схватывания, которое создает иллюзию преодоления, а на самом деле обеспечивает многочисленные неприятности в будущем. Мы можем помочь другим людям встретиться с чувствами, которые возникают в них, без того, чтобы кидаться в отвлечения. Бывают времена, когда спокойствие необходимо, но оно не должно достигаться за счет простого ухода от боли. В современном западном обществе мы склонны либо скрывать свои

чувства, либо позволять им деспотично управлять нами. Лучше принять мысль, что чувства возникают естественным образом и не являются позорными или вредными, чтобы их нужно было прятать.

Поэтому мы должны позволить чувствам течь, но также в пределах этого найти покой. Находясь с кем-то, кто переживает потерю, надо постараться создать пространство тишины и покоя. Если я могу находиться с кем-то, кто спокоен и относится ко мне с уважением, моя приверженность основам обеспечит сдержанность, которую они сами могут не быть способны вырастить в себе в это время. Спокойное основательное присутствие говорит о существовании в мире чего-то заслуживающего доверия, несмотря на трагедию, которая разворачивается в настоящий момент. Так же как образ дерева вернулся ко мне в моей медитации во время горя, точно так же присутствие кого-то, кто не уничтожен потоками чувств, может принести покой, комфорт и доверие страдающему человеку. Будда видел садху, идущего через городскую площадь, в то время, когда он сам пережил столкновение с болезнью, старостью и смертью, так растревожившее его. Тот образ присутствия духовного практика в мире страдания обеспечил видение для последующих поисков Будды.

Когда мы обеспечиваем спокойное присутствие, мы можем также поощрять человека говорить. Разговор непосредственно о потере может быть важен и целителен, но мы должны чувствовать ту грань, за которую не следует переступать. Большинству людей в моменты горя кажется, что они должны немедленно что-то делать. Процесс примирения с потерей может отсрочиться на какое-то время и иметь различные стадии. Мы можем оказать поддержку, помогая человеку пройти через процесс, слушая и позволяя поделиться тем, что находится на грани выносимого. Мы не должны вторгаться, вынуждая процесс выходить за пределы того, чего он уже достиг.

Кроме того, мы можем помочь человеку найти новую связь с жизнью. Соединение с универсальными процессами, как я сделала благодаря своей медитации в лесу, может поместить потерю в более широкий контекст и принести облегчение.

Места и образы, которые обеспечивают этот более широкий контекст, могут варьироваться, однако большинство людей понимают, что жизнь шире одного только индивидуального выживания, даже если это чувство не сформировалось. Помогая человеку найти его собственные образы процесса жизни, мы способствуем тому, чтобы он вышел из состояния горя.

Непостоянство как возможность

При столкновении с потерей мы сталкиваемся с правдой жизни. Когда умирает человек, жизнь тех, кто был с ним близок, меняется безвозвратно. Видя смерть другого, они также понимают, что их собственная смерть неизбежна и может наступить в любой момент. Буддизм уделяет большое внимание рассмотрению смерти и непостоянства. Не потому, что они приносят боль, а потому, что буддизм признает, что цепляясь за иллюзии бессмертия, мы изымаем много энергии из своей собственной жизни и избегаем реально существовать в отведенное нам время. Стоя лицом к лицу со смертью, мы имеем возможность повернуться лицом к жизни.

Ниже приводится отрывок из письма, написанного японским учителем Реннио. Его обычно читают на похоронах и мемориальных службах. Текст мощно выражает буддистское предписание жить полной жизнью и использовать возможности, которые дает жизнь, чтобы искать просветления; другими словами, чтобы жить настоящей жизнью и взаимодействовать с действительностью, пока есть такая возможность.

В молчаливом размышлении о преходящей природе человеческого существования ничего нет более хрупкого и мимолетного в этом мире, чем жизнь человека. До сих пор мы не слышали о человеческой жизни длиной в тысячу лет. Жизнь проходит стремительно, и кто среди людей может поддерживать свою форму даже сотню лет?

Уйду ли я прежде, чем другие, или другие уйдут передо мной; будет ли это сегодня, или будет завтра, кто знает? Те, кто ушли до нас, бесчисленны, как капли росы. Утром у

нас может быть сияющее здоровье, вечером мы можем превратиться в белый пепел. Когда подуют ветры непостоянства, наши глаза закроются навсегда; и когда последнее дыхание покидает нас, наше лицо теряет свой цвет.

Хотя любимые собираются и оплакивают нас, все это не приносит пользы. Затем тело отправляют в открытое поле, и оно исчезает из этого мира с дымом кремации, оставляя только белый пепел. Нет ничего более реального, чем эта правда жизни. Хрупкая природа человеческого существования лежит в основе и молодого, и старого, и поэтому мы должны, все до одного, обратиться к учению Будды и пробудиться к основному источнику жизни.

Понимая значение смерти, мы начнем полностью ценить значение этой жизни, которая является неповторимой, и, таким образом, ее нужно хранить больше всего остального. На основании истинного сострадания давайте вместе жить с мыслью о Будде в наших сердцах («Белый пепел» в Письмах Реннио, 5.16, перевод из молитвенника Джодо Шиншу (Jodo Shinshu).

Когда мы сталкиваемся с потерей, мы вынуждены пересмотреть наш смысл жизни, и этот пересмотр может открыть окно возможности для духовного роста. Многие люди обращаются к духовному во время кризиса и тяжелой утраты, и хотя это может рассматриваться как своего рода бегство от действительности, это может также дать возможность для реального духовного изменения. Поддержка друзей и других людей, кто находится рядом, может помочь человеку понять различие между поверхностным обращением к религии для самоуспокоения и реальным обращением с его изменяющим жизнь потенциалом.

Последнее «прощай»

Важная часть процесса переживания горя в том, что мы говорим любимым «прощай». Процесс произнесения прощальных слов может начаться прежде, чем наступит смерть или произойдет разлука. Мне повезло, что я провела с моей подругой много месяцев, в течение которых мы могли говорить

наше «прощай». За это время мы прошли множество стадий. Мы делились добрыми воспоминаниями. Мы говорили о нерешенных вопросах. Мы узнали смысл жизни и смерти друг друга и наши убеждения и чувства, связанные с этим. Мы делились своими взглядами на то, что происходило, иногда удивляя друг друга разным отношением к одним и тем же событиям. Мы говорили о том, какой бы памяти ей хотелось и как я могла бы ей помочь в этом посмертном процессе.

Наши первые беседы проходили, когда моя подруга чувствовала себя еще достаточно хорошо, чтобы долго разговаривать. Позже мы прощались более кратко. Последний раз, когда я видела ее, за день до смерти, она уже не могла ответить мне. Я даже не знала наверняка, слышала ли она мои слова. Но я сидела рядом и все равно говорила — о каких-то мимолетных впечатлениях нашей дружбы, а потом поблагодарила ее и сказала «прощай».

Когда нет возможности поговорить с любимыми перед смертью и даже когда есть, похороны и другие мемориальные церемонии играют важную роль в процессе ухода. Такие действия позволяют сконцентрироваться и сдерживаться, подбадривая пораженного горем человека, давая ему возможность собраться и выстоять перед переполюющимися его чувствами, а также подумать о жизни того, кто умер, и провести определенное психологическое завершение.

Церемония и ритуал

Именно в момент смерти люди часто обращаются к ритуалу и церемонии. Это является обычным в большинстве обществ. Потребность отмечать такие события, как смерть, определенной символической деятельностью и коллективным участием настолько универсальна, кажется заложенной на глубоко инстинктивном уровне общечеловеческой природы. Церемония и ритуал обеспечивают яркую возможность выражения тех аспектов нашего жизненного опыта, которые трудно выразить другими способами. Драматическая постановка ритуала передает великолепие и силу, которые не могут выразить

одни только слова. Ритуал содержит многоплановую символику, которую нет необходимости интерпретировать, и ссылки на убеждения и процессы, которые очень важны, но их нелегко определить. Погребальный ритуал соединяет общины в разделяемой всеми деятельности, и поскольку традиционный церемониал постоянно повторяется, он обеспечивает непрерывность между поколениями.

Хотя Будда опроверг веру в ритуалы как волшебство, буддизм установил много ритуалов и церемоний, чтобы отмечать различные аспекты жизни общины. Практик буддизма нередко участвует в оказании помощи другим при проведении ритуалов. Это может означать участие в похоронах или мемориальных церемониях, или помощь в планировании и осуществлении более личных ритуалов.

Личные ритуалы могут быть внешне простыми: написать письмо умершему человеку и положить его в специальном месте, или опустить его в воды реки. Они могут включать создание святилища или другого священного места, в котором можно вспоминать умершего человека. Это может быть посадка дерева или возложение цветов, внесение дара широкому сообществу, или посвящение какого-то события или книги умершему человеку. Они могут включать уборку комнаты, где жил человек, и распоряжения об имуществе или отказ от него. Все эти действия могут приобрести свойства ритуала, если к ним подходить правильным образом, отвечающим драматизму ситуации, и если выполнять их с чувством благоговения, спланировав так, чтобы они совершались прочувствованно и с ощущением их значимости.

Ритуал и церемония полагаются на традицию, но они также и живые формы. Хороший ритуал сочетает в себе формальные элементы, часто почерпнутые из освященных веками источников, и уместную спонтанную реакцию. Язык ритуала обычно понятен и предсказуем, но он также форма коммуникации, которая позволяет проявиться изобретательности. Иногда ритуальный элемент представлен просто манерой говорить — использованием поэтического языка или слегка приподнятого тона голоса. Это позволяет простым словам стать средством выражения глубоких чувств, которые иначе было бы трудно выразить просто.

Ритуал требует способности выражать волнение с уважением и достоинством. Этому искусству можно научиться. Выполняя ритуал, мы должны забыть о самовыражении. Надо суметь выйти за пределы «я» и стать представителем широкого сообщества людей. Так же как шаман позволяет себе быть каналом для мира духов, так и исполнитель ритуалов становится каналом для обобщенного выражения групповых чувств и убеждений. Это верно даже тогда, когда ритуал предназначен всего для одного участника. В природе ритуала заложено то, что он открыт для коллективного уровня.

Встреча конца

Осенью, когда моей подруге стало хуже, мои мысли часто обращались к процессу жизни и смерти. Однажды я гуляла в местном парке, где открывался красивый вид на долину с бегущей рекой, по берегам которой росли высокие деревья. Воды реки играли над камнями, местами образуя маленькие водопады, с потоками пенящейся, мерцающей воды. В других местах вода текла спокойно, на мелководье плавали утки, выпрашивая хлеб у местных детей.

Пока я стояла, любуясь красотой отражений, с одного из нависающих над водой деревьев упал листок. Это было осенью, и падало много листьев, но этот лист привлек мое внимание.

Многие люди умирали, но у меня перед глазами стояла именно моя подруга.

Я следила за листком, пока он летел, кружась, и упал, кувыркаясь в воде вниз по водопаду и вверх, дальше вниз по течению реки и вот уже его не видно. Всего один лист, исчезнувший в одно мгновение.

Я посмотрела на дерево. Была ранняя осень, и еще немного листьев опало. Листва еще густо покрывала ветви. Дерево не выглядело так, будто потеряло хоть сколько-то листьев. Дерево было все еще совершенно.

Я подумала еще немного. Скоро это дерево потеряет все свои листья. Подует ветер — и они рассеются по долине, оставив после себя голые мертвые ветви. А что потом? Насту-

пит весна, и на дереве вырастут новые листья. Это по-прежнему будет совершенное дерево, живущее своей обычной жизнью.

Но что если дерево упадет под порывами ветра? Деревья тоже не вечны. Зимняя буря может сбросить его в реку, потом служащие парка распилят его и сожгут. А что потом? В прошлом году парк потерял несколько деревьев. Но лесистые берега выглядят столь же прекрасными, как всегда. Даже если бы то дерево упало, другие деревья останутся стоять.

Да, но если вырубят весь парк? Что если решат пользоваться землей? Так много красивых парков уже было потеряно. Что если парк исчезнет? Что тогда? Но есть и другие парки. Несмотря на наше беспокойство об окружающей среде, вокруг остается множество красивых лесистых мест. Если этот парк исчезнет, найдется другой, где можно будет гулять.

Но всегда ли будут леса? В наши дни происходит так много экологических катастроф; такое впечатление, что мы намеренно хотим уничтожить нашу планету. Что если мы действительно все испортим, и наша земля разрушится или упадет, что тогда?

Давайте посмотрим. Существует целая Вселенная. Совершенная сама по себе. Если эта небольшая планета исчезнет, Вселенная останется, галактики во вращающихся галактиках...

Часто мы смотрим на жизнь слишком узко. Мы пойманы в нашу маленькую часть истории и строим мир своего «я», в котором не находится места большему видению. Мы интересуемся только своими собственными историями и упускаем большую картину. Психология буддизма предлагает нам отказаться от своих собственных планов и охватывать целое. Это не подразумевает, что мы должны терять из виду детали. Мы должны продолжать заботиться об отдельных листьях, и деревьях, и парках, но и одновременно понимать, что существует большой, большой доступный мир. Наши собственные истории важны, но они не особенные только потому, что они наши.

Психология буддизма предлагает нам преодолеть ограниченность, которая неизбежно возникает, если мы смотрим

на мир с позиций собственного «я». Когда мы сможем сделать это, мы прикоснемся к Вселенной. Мы сможем развить веру в процесс жизни. Мы сможем более полно охватить жизнь.

Лист падает
На поверхность воды,
Затем кувыркается в водопаде.
Но дерево по-прежнему совершенно.

Следующей весной
На дереве будут новые листья,
Танцующие на летнем ветерке.
Оно будет по-прежнему совершенно.

Если я завтра умру,
Думайте обо мне с любовью,
Но не горюйте слишком.

Глоссарий

Терминология буддизма

Абхава (Abhava) — нестановление.

Авидья (Avidya) — неведение, невежество. Противоположность просветленного видения.

Адхимокша (Adhimoksha) — почтительная оценка; отношение, которое ведет к освобождению.

Айджхосана (Ajjhosana) — закрепление.

Алая (Alaya) — первоначально означавший имущество, или накопление, а следовательно, прикрепление, этот термин позже начал использоваться для описания хранения кармических остатков или содержания сознания. Теперь обозначает часть сознания, в котором они хранятся.

Ануная (Anunaṇa) — личная привязанность.

Биджа (Bija) — буквально, семя; термин используется для описания элементов кармы.

Бодхисатва (Bodhisattva) — первоначально тот, кто был предназначен для Будды. Человек или мифическая фигура, воплощающая положительные, помогающие свойства. Это тот, кто дал обет отказаться от нирваны ради спасения других. Клятва бодхисатвы выражает это желание.

Бхава (Bhava) — становление.

Бхикшу (Bhikshu, fem.: bhikshuni) — посвященный последователь Будды, придерживающийся полного набора предписаний или правил. Буквально термин означает «делящийся», то есть тот, кто не привязывается к имуществу. Часто о нем говорится как о монахе, хотя это скорее нищий, чем монах. Этот термин использовался уже во времена Будды и используется до сих пор. Не все посвященные буддисты — бхикшу или бхикшуни.

Ведана (Vedana) — реакция, имеет три валентности: позитивную, негативную и нейтральную (часто переводится как «чувство»); знание, предубеждение.

Виджняна (Vijñāna) — ориентированное на себя сознание (часто просто переводится как сознание). Приставка vi предполагает либо разделенное, либо сознание наблюдателя. Непросветленное сознание.

Видья (Vidya) — ясное видение, просветленное видение.

Виная (Vinaya) — полный набор заповедей, соблюдаемый посвященными бхикшу.

Возрождение — переход в новую жизнь (буквально или символически).

Дана (Dana) — великодушие, пожертвования.

Двеша (Dvesha) — ненависть, один из Трех ядов.

Дева (Deva) — небесное существо.

Джарамарана (Jarāmaraṇa) — разложение и смерть.

Джати (Jati) — рождение.

Дуккха (Dukkha) — несчастье; буквально, плохое место.

Дхарма (Dharma) — учения буддизма; действительность, объекты сами по себе.

Дхаты (Dhatus) — основы, базы.

Заповеди — этический кодекс. Миряне и монахи придерживаются заповедей разного уровня. Пять мирских заповедей обычны в большинстве традиций как основа для совершенной мирской жизни. Заповеди считаются помощью при обучении и описании целостной жизни скорее, чем просто правила или предписания.

Иная сила — буддистские подходы или школы, которые исповедуют убеждение, что невозможно получить духовные достижения благодаря своим собственным усилиям, и признают нашу ограниченную способность достичь духовного прогресса самостоятельно.

Карма — действие; продолжающиеся эффекты действия; следовательно, естественный закон морального эффекта.

Клеша (Klesha) — негативные ментальные факторы; см. также *кушала*.

Коан (Koan) — вопрос, который нужно обсудить, чтобы достичь точки духовного прорыва. Иногда коаны принимают форму традиционных вопросов, типа: «Каков звук хлопка одной рукой?» Но их также можно рассматривать как возникающие естественным образом в повседневной жизни; следовательно, возвращающаяся жизненная проблема может действовать для нас как коан. Коаны не разрешимы прямым рассуждением. Для их решения требуется духовный рост.

Кушалы (Kushalas) — мягкие ментальные факторы; противоположность клешам.

Лакшана (Lakshana) — признак; часто используется для обозначения признака или индикатора «я».

Лобха (Lobha) — жадность, один из Трех ядов.

Манана-виджняна (Manana-vijñāna) — часть сознания, которая упорядочивает или обуздывает опыт.

- Манаскара (Manaskara) — внимание. Этот фактор функционирует для «соединения ассоциированных состояний с объектом» (Бхиккху Бодхи. «Всестороннее руководство по Абхидхарме»).
- Мано-виджняна (Mano-vijñāna) — глаз сознания, или воображение; мысль. Одно из шести чувств.
- Мантра — короткая фраза, обычно древние, сокращенные слова, трудные для перевода, которые повторяют, чтобы сосредоточить сознание на позитивном и защитить его от негативных мыслей.
- Маны (Manas) — см. *Манана-виджняна*.
- Марга (Marga) — путь или след.
- Метта (Metta) — буддистская практика, включающая воображаемое отправление доброжелательности другим.
- Моха (Moha) — замешательство; один из Трех ядов.
- Нама-рупа (Nama-rupa) — феномен, именованный объект, объект, который воспринимается.
- Нирвана — место завершения процесса преодоления собственного «я». Место счастья. Следовательно, более широко, окончательное место счастья.
- Ниродха (Nirodha) — сдерживание (часто переводится как прекращение).
- Объект — предмет, на который обращают внимание. Сознание обусловлено его объектом. Термин «объект» здесь служебный и может представлять предмет, идею, человека и что-либо другое, на что мы обращаем внимание, реальное или воображаемое.
- Основное стремление, или клятва — глубокое, альтруистическое стремление.
- Особая объективность — видение своего собственного опыта как другого. Наличие понимания мыслей, чувств и реакций без ощущения идентификации с ними.

- Праджна (Prajña) — мудрость.
- Пратья (Pratyaya) — создавать условия (глагол).
- Прибежище — найти прибежище означает полностью поверить во что-то. Традиционно буддисты находят прибежище в трех драгоценностях — Будде, Дхарме и Сангхе.
- Рупа — форма; феномен, появление; вещь, воспринятая с нашей собственной точки зрения.
- Самадхи (Samadhi) — состояние одной направленности, спокойного поглощения, достигнутого в медитации концентрации.
- Самджна (Samjña) — транс, ассоциация (обычно переводится как восприятие).
- Самудая (Samudaya) — вещи, которые возникают. Наша реакция на несчастье (вторая из Четырех благородных истин).
- Сангха (Sangha) — сообщество буддистов.
- Сансара (Samsara) — циклический мир, переживаемый заблуждающимся сознанием.
- Санскара (Samskara) — ментальные формирования, «обманки» и иллюзии, созданные сознанием.
- Связанный с объектом, объектное отношение — важная область теории буддизма, касающаяся роли объектов в создании условий для сознания. Работа с объектом включает намеренное фокусирование внимания на объекте, чтобы вызвать реакции, которые можно исследовать.
- Скандхи (Skandhas) — обычно известны как пять совокупностей; пять элементов, которые составляют человека; пять стадий в процессе создания собственного «я», формирующие цикл.

- Смрити (Smṛiti) — внимательность, хранение в сознании позитивного объекта. Наличие сознания, полного Буддой.
- Собственная сила — методы буддизма, которые полагаются на собственные усилия.
- Спарша (Sparsha) — контакт.
- Тантра, тантрический — путь практики буддизма, который включает преобразование всего в возможность духовного развития, даже если эти вещи обычно считаются вредными или негативными.
- Точка зрения другого — видение ситуации с позиции другого человека.
- Традиция комментариев — понимание сутр на языке пали, созданное в виде комментариев учеными в период 500–1000 н.э.
- Три Признака Бытия — учение, которое заявляет, что все созданные вещи (санскары) несут печаль, все явления непостоянны и все вещи (дхармы) — «не-я».
- Тришна — страстное желание, жажда.
- Упадана (Upadana) — прилипание, невеликодушие.
- Условия — все возникает в зависимости от условий, поэтому все считается обусловленным. Психология буддизма выделяет работу с условиями как дающую возможность произвести положительные изменения.
- Центр на другом — подход в психологической работе, при котором центр внимания переносится с клиента на что-то другое. Он, в частности, используется психологией буддизма, чтобы нарушить модель «схватывания». Он может включать работу с воображаемым вхождением в мир другого.

- Чанда (Chanda) — стремление, желание, воля.
- Четана (Chetana) — намерение; буквально, сердечный порыв. Сознание, которое преследует что-то.
- Чистая Земля (1) Земля с точки зрения Будды. (2) Мифическая земля, где легко достичь просветления, созданная Буддой Амида, продолжателем учения Будды. (3) Подход «иной силы» к буддизму, практика которого основана на практике нембутеу, что представляет собой пение имени Будды Амиды, и убежденность в возрождении в Чистой Земле Амиды.
- Читта (Chitta) — внимательное (базисное) сознание, сердце.
- Шадаятана (Shadayatanas) — буквально, не подлежащие контролю. Термин, используемый для шести чувств.
- Шила (Sila) — этика.
- Шуньята (Shunyata) — пустой от «я».
- Западная терминология**
- Безусловное позитивное отношение — полное необсуждаемое принятие. Одно из основных условий, предложенных доктором Карлом Роджерсом.
- Естественное отношение — термин феноменологии, описывающий обычную точку зрения. Разделяемые соглашения и заблуждения культуры.
- Заключение в скобки — термин теории феноменологии, описывающий отказ от предвзятого мнения так, чтобы можно видеть ситуацию по-новому (то есть помещение точки зрения в скобки). Может также описываться как создание эпохэ (epoché).
- Инвестированный объект — объект, человек, образ и т.д., которому придано символическое значение.

Конгруэнтность — одно из трех основных условий, идентифицированных доктором Карлом Роджерсом как необходимые для психологического усовершенствования. Конгруэнтность означает быть аутентичным и искренним в ответах.

Основательность — методы успокаивания себя путем успокаивания тела и особенно понимание физического контакта.

Перенос — термин, используемый для описания феномена, посредством которого ожидания и реакции, связанные с одним человеком (часто родителем), проигрываются относительно другого человека (часто врача).

Подход, сосредоточенный на человеке — подход в терапии, разработанный доктором Карлом Роджерсом, основанный на вере в собственную способность клиента развиться в психологическом отношении.

Позитивизм — направление в западной философии, утверждающее достижение прогресса через описание и систематизацию фактов, эмпиризм, термин предложен Огюстом Конттом.

Полное изменение роли — техника психодрамы, включающая возможность встать на место другого человека.

Протагонист — главный герой, актер, человек, который становится центральным персонажем психодрамы, представляя личную историю для исследования группой.

Психодрама — групповой метод, часто психотерапевтический, разработанный Якобом Морено, который включает разыгрывание ролей.

Распространение вредных мыслей — процесс, посредством которого один человек «ловит» психологическое состояние другого.

Сопереживание — оценка того, какова ситуация другого человека. Переживание его истории, как своей. Воспри-

ятие мира глазами другого человека, при сохранении понимания, что это состояние «как будто это я».

Феноменология — школа философии, использующая описательный метод для исследования области опыта, ранее считавшегося субъективным и не открытым для исследования. Предложена Эдмундом Гуссерлем.

Эмпиризм — уверенность в данных, которые поддаются наблюдению, преобладание эксперимента над теорией.

Эпохэ — служебный термин феноменологии, см. *Заключение в скобки*.

Якорь — объект, идея, фраза или образ, который может использоваться, чтобы отметить психологически позитивное чувство, что позволяет воспроизводить его по своему желанию.

Библиография и ссылки

Тексты

В этой книге вы найдете ссылки на оригинальные тексты, перечисленные в приведенном ниже списке. Первые три группы текстов — из канона Пали. Канон Пали — собрание текстов, написанных на древнеиндийском языке пали. Тексты пали, как правило, связаны с Тхеравадой, или южной традицией буддизма, но также широко используются и всеми другими школами. Существует эквивалентный набор текстов на китайском языке, которые на 80 процентов идентичны текстам на пали. Тексты первоначально были написаны на санскрите, другом древнеиндийском языке. Буддизм Тхеравады уделяет особое внимание жизни, проходящей в практике и духовных достижениях. Тексты Пали содержат множество подробностей для изучения психологического метода, во многих из них даются практические советы по преодолению психологических препятствий и детальное описание ментальных процессов.

Из других текстов, перечисленных ниже, сутра Сердца признана Махаяной или северными школами буддизма. Особенность буддизма Махаяны состоит в том, что в нем важнейшим становится не личное спасение ушедшего от всего мирского монаха, а активное влияние монахов на мирян, выраженное в понятии бодхисатвы. Большинство текстов Махаяны было первоначально написано на санскрите, но

уцелели они в виде ранних переводов на разных языках. Стало обычным использовать санскрит для обозначения многих служебных терминов. В этой книге используется, как правило, санскрит, если только контекст не диктует поступить иначе. Пример — письма Реннио. Это тексты Чистой Земли, написанные японским священником пятнадцатого века. Они отражают акцент школы Чистой Земли на вере и смирении. Подходы Чистой Земли отражают целое направление в буддистском мышлении, которое может быть прослежено вплоть до ранних индийских традиций, и процветающее на Дальнем Востоке, особенно в Китае и Японии, где оно до сих пор представляет одну из самых крупных традиций буддизма.

Тексты Пали

Majjhima Nikaya

Это тексты в собрании сутр, известных как канон Пали. Тексты в *Majjhima Nikaya* предлагают короткие рассказы об особых случаях, в которых Будда или кто-то из его близких учеников давал учение. Существует множество переводов, например Bhikkhu Bodhi, 1995 *The Middle Length Discourses of the Buddha* («Проповеди Будды средней длины»), Wisdom, Boston.

Samyutta Nikaya

Samyutta Nikaya — третий главный раздел сутр Пали. Он содержит ряд сутр, связанных одной темой. См. Bhikkhu Bodhi, 2000, *The Connected Discourses of the Buddha* («Связанные проповеди Будды»), Wisdom, Boston.

Abhidharma

Abhidharma — собрание текстов, которое предлагает системный анализ учения о сознании. Текст состоит в значительной степени из перечней факторов. См. Bhikkhu Bodhi, 1993, *A Comprehensive Manual of Abhidharma* («Всестороннее руко-

водство по Абхидхарме»), Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka. Полный перевод Пали Абхидхармы на английский язык доступен в Pali Text Society, 73 Lime Walk, Oxford OX3 7AD, UK.

Махаяна и другие тексты

Сутра Сердце

Это короткий текст, широко известный в буддистском мире Махаяны. Существуют версии как на санскрите, так и на языках Дальневосточного региона. Полагают, что текст является дистилляцией Большой сутры Праджнапарамиты, центрального текста этой традиции.

Резюме большой колесницы бодхисатвы Асанги

Это один из самых ранних текстов школы Йогакара. Эта школа возникла примерно в четвертом веке нашей эры и занималась развитием философии Махаяны. Асанга, автор этого конкретного текста, был ее ведущим мыслителем. Издание, цитируемое в этой книге, — перевод с китайского на английский Парамарты, выполненный Дж. П. Кеенан (Tanisho 31, 1593), изданный Numata Center, Berkeley, CA, 1992.

Письма Реннио

Реннио был священником Чистой Земли в средневековой Японии. Его письма, собранные в пяти разделах, или отдельных выпусках, были написаны для его последователей во время его путешествий по Японии. Они считаются священным писанием в традиции Джодо Шиншу. Переводы писем Реннио можно найти в книге «Реннио» (M. Rogers и A. Rogers, 1991), указанной в списке ниже.

Научно-популярное издание

Кэролайн Брейзнер

БУДДИСТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Ответственный редактор *В. Дементьева*
Технический редактор *Г. Рыжкова*
Корректор *И. Мокина*
Компьютерная верстка *Э. Сандаповой*

ООО «Издательство Астрель»
129085, Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

ООО «Издательство АСТ»
170000, г. Тверь, пр-т Чайковского, д. 19А, оф. 214

Наши электронные адреса:
www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

Издано при участии ООО «Харвест».
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.
РБ, 220013, Минск, ул. Кульман,
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
220600, Минск, ул. Красная, 23.