

Сергей Николаевич Коваль, Юрий Евгеньевич Холин

Боевой Дзэн – искусство жить



К читателю

Данная работа посвящается I Международному семинару дзэн в России, проведенному Международной ассоциацией дзэн, основателем которой был Тайсэн Дэсимару. Семинар проходил весной 1994 года в городе Краснодаре под руководством Генерального секретаря Международной ассоциации дзэн господина Оливье Ван-Жена и при непосредственном участии Центра дзэн в г. Краснодаре и его руководителя Дмитрия Шаповалова и авторов этой книги – руководителей школы кэмпо-дзэн Ю.Е.Холина и С.Н.Коваля.

Хочется добавить, что книга эта является продолжением темы «сознания дзэн», темы «мгновенного ума», ведущего к глубокому освобождению и совершенному Просветлению. Это продолжение книги «Дух воина», вышедшей в свет в 1994 году. Если первая книга «Дух воина» снабжена больше теоретическим, познавательным информационным материалом, подводящим читателя к дзэн как к наитруднейшему, загадочнейшему и сложнейшему предмету в области изучения буддизма, знакомящему с историей, философией и традициями дзэн, то эта книга дает понятие его доступности в практическом применении как прямого опыта, потому что, в конце концов, суть дзэн состоит в собственном прямом личном опыте, а не в философском размышлении. «Дзэн не нуждается в высокопарном слоге, он желает от своих учеников, чтобы те правильно съели яблоко, а не красиво продискутировали по этому поводу».

«Все факторы делают дзэн чрезвычайно трудным для изучения и объяснения, – говорит один из великих мастеров дзэн современности Чжан Чжень-Цзы. – Из-за сложности и глубины дзэн-буддизма никто не может безупречно отобразить его. Сбалансированный способ видения дзэн более желателен и необходим. Другими словами, все важные грани дзэн нужно представить равно и беспристрастно. Надо ввести отрицательные и

положительные аспекты – его уклончивость и его непосредственность, его пассивность и его динамику, его разборчивость и его неясность – все надо отработать.

Чтобы понять дзэн, надо изучить его исторически, психологически и философски, а также в рамках его буквальной йогической и духовной систем отсчета. Только посредством изучения его со всех позиций и уровней можно добиться правильного и беспристрастного понимания дзэн».

Введение

В настоящее время с развитием различных видов восточных единоборств в нашей стране и за рубежом и со всевозрастающим вниманием к этим прекрасным образцам культуры тела и духа Востока, возникает необходимость помимо чисто физического или спортивного подхода к этой проблеме в выработке психологических духовных качеств бойца.

Мы, философы, не вольны проводить черту между душой и телом, как это делает народ, еще менее вольны мы проводить черту между душой и духом.

Ф.Ницше

Любая школа боевого искусства, принадлежит ли она к жестким стилям типа шотокан, кекусенкей, китайского бокса, или мягким – айки-до, дзю-до, не должна ставить самоцелью развитие лишь физических качеств – силы, выносливости, скорости. Все эти качества правильно и в должной мере срабатывают, если всегда подчинены выработанной воле и уравновешенной психике бойца. Таким образом достижения в физических и технических аспектах должны соответствовать уровню психологической подготовки, а в иных случаях психика и сила сознания обуздывать неистовость природы тела.

Что может быть вреднее человека, обладающего знанием самых сложных наук, но не имеющего доброго сердца? Он все свои знания употребит во зло.

Г. Сковорода

Это гармоническое сочетание физического и духовного начал в человеке является само собой разумеющимся фактором в восточных боевых искусствах, отличающихся комплексной системой психофизической подготовки, где существует целостный взгляд на человека и на окружающую его действительность, которую человек, в силу своих развитых физических, моральных и психологических качеств и при направляющем действии силы и чистоты сознания, способен изменить в лучшую сторону, создавая таким образом гармонию в самом себе и в окружающем его мире. Ценность такого подхода к человеку не нуждается в специальных доказательствах, она подтверждается всей многовековой историей развития восточных единоборств.

Есть три формы культуры: мирская культура или простое накопление информации, религиозная культура, смысл которой заключается в исполнении определенных установлений, и культура избранных – саморазвитие.

Мастер Худжвири

Многое может быть взято на вооружение на пути создания гармонического единства духа и тела бойца – это и традиционные методы индийской йоги с ее великолепными, неповторимыми по эффективности упражнениями на концентрацию внимания, медитацию, релаксацию, дыхание. Это и динамические упражнения китайских школ типа у-шу и кунг-фу, имитирующих повадки животных, дающих прекрасные возможности медитации на образах в действии и правильного дыхания, развивающих энергетический потенциал организма.

Вопрос психотехники важен и чисто в прикладном смысле. Ведь во многих школах боевых единоборств существуют весьма повышенные по интенсивности методы ведения тренировки, и для эффективного освоения этих методов, а также для подготовки мастеров высокой квалификации, конечно же, необходимо ознакомление с восточными методами психофизической подготовки и с некоторыми приемами психотехники.

Воля есть отличительный признак человеческого рода, и сам разум – только вечное правило для руководства волею.

Ф.Шиллер

Но, кроме знаний техники, отработки психофизического единства, нужны и знания культурно-исторического и социального содержания. Так как вне исторического контекста и особенностей восточной психологии понятие смысла борьбы будет искажено и снова примет уродливые формы мордобоя, с чем мы уже не раз имели возможность столкнуться во многих, с позволения сказать, «секциях каратэ», где культивировалась животная агрессивность и жажда нездорового соперничества, не имеющие ничего общего с философией восточных единоборств.



На Востоке, будь то Китай, Япония или Корея, занятия боевыми единоборствами рассматриваются очень широко. Само понятие сущности этой многогранной деятельности заложено в суффиксе «ДО», который присутствует в названиях многих видов восточных единоборств (дзю-до, айки-до, кен-до, тае-квон-до, каратэ-до и т. п.). Суффикс этот означает «путь» в философском смысле слова и указывает на то, что любой вид борьбы должен стать как бы проявлением философии человека, вступившего на стезю совершенствования своей психики, этики, морали, своего сознания, наконец. И лишь тот, кому суждено до конца проникнуться идеей пути, откроет для себя не только чисто технические приемы выбранного им вида единоборства, но и пробудит в себе сознание постоянного поиска физического и духовного совершенствования, лежащего в основе всех видов восточных единоборств. Ведь без принципа постоянного совершенствования невозможно познание как своей собственной природы, так и сути вещей и явлений окружающего мира, как достижения единства духовного и физического начал, так и сознания самого сокровенного чувства истинного бойца – чувства радости от преодоления препятствий на Пути.

В первую очередь, любой занимающийся тем или иным видом борьбы, должен проникнуться мыслью о том, что он познает искусство побеждать именно себя самого. Он учится не пасовать перед жизненными неурядицами, не ныть и не винить никого, но лишь самого себя за собственную глупость и слабость, преодолевать самому все трудности, выпадающие на его долю.

Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой – величайший победитель в битве.

Будда

Однако достигаются такие способности только на определенном уровне сознания моральных качеств человека. Бу-до – путь бойца – это путь упорных занятий, направленных на освобождение от эгоизма и злобы, агрессивности и блуждания ума, на выработку способности реагировать достойным образом на все, встречающееся в Пути. Заметим, что даже зал для занятий в японской традиции называется до-дзе, что означает «место, где познают путь». И это не просто красивое название, но термин, выражающий действительность при верном подходе к ней. Это не место для занятий спортом, но обитель, куда приходят учиться уважению ко всем проявлениям жизни. Тут не должны быть мысли и слова о повседневных мелочных заботах, но все должно полностью и целиком быть сосредоточенным на задачах бу-до – на достижении высшего состояния сознания, позволяющего воспринимать мир не таким, каким мы его видим, а таким, какой он есть на самом деле. И именно достигший со временем данной формы сознания, обращает все меньше и меньше внимания на внешнюю демонстративность своего вида, все более уходя в философское содержание его, которое становится основной духовной опорой, образом мировосприятия.



Именно поэтому авторы считают своим долгом рассмотрение проблемы психофизической подготовки, проблемы воспитания духа бойца (что отнюдь не идентично состоянию сознания солдата-ратника) на примерах философии, учения и боевой техники школы Японского кэмпо и других традиционных боевых искусств.

Материя и дух неразделимо связаны и, несмотря на их различия вступают в порядок, при котором одно всегда влияет на другое.

Се Досин

Авторы на протяжении многих лет практикуют методы школы Японского кэмпо для создания гармонии духа и тела, представляющие собой комплекс медитационных, дыхательных упражнений и жесткой системы физической подготовки. Также исходя из комплексного всеохватывающего подхода к развитию личности, заложенного в идее дзэн, приверженцами которого являются авторы, они не ограничиваются лишь традицией школ Серин-дзи, но изыскивают средства для психологической подготовки и в глубоком изучении и применении на практике других восточных дисциплин, так как во всех них существует взаимодополняемость и совместимость. Мы глубоко убеждены в том, что нет плохих видов единоборств – все они по-своему хороши и наполнены в достаточной степени философским содержанием и этическими нормами. Дело лишь в том, кто? как? и кому? их преподает.

Индры героические деяния сейчас я хочу провозгласить: Те, первые, что совершил носящий дубинку. Он убил дракона, он просверлил отверстия для рек, он рассек чресла гор.

Ригведа

Хочется отметить, что образ жизни, режим дня занимающегося одним из видов восточных боевых единоборств должен в какой-то мере отличаться от общепринятого (конечно же, здорового) образа жизни: питание должно быть сбалансированным так, чтобы продукты, употребляемые в пищу, способствовали выработке и закреплению качеств личности бойца.

Надеемся, что материал работы, преподнесенный читателю, сможет дать известную пользу в выработке психофизического единства, уравновешенности сознания, и даст практические советы, которые также будут полезны как практикующим тот или иной боевой вид, так и людям, не занимающимся этим, но просто стремящимся к чистоте духа и тела и ко всеобщей гармонии.

История

История возникновения и развития различных боевых искусств уводит нас в глубокую древность. Множество их видов представляет собой как бы малые и большие реки с притоками и ручейками, а сами эти реки вытекают из одной, дающей своей мощной силой рождение всем им, и ведущей к истоку, теряющемуся в океане времени.

Стрелы Арджуны пожирали героев, ревя, поглощали пространство и воздух, метал их гневный Партха стремительно, чтоб Карну сразить в великом бою.

Махабхарата

Следует отметить, что все древние цивилизации имели в той или иной степени развитости системы или просто наборы приемов самообороны без применения оружия. С течением времени одни из них исчезали или атрофировались до определенных пределов, другим же была уготована участь, приняв определенные четкие формы, пройти сквозь тысячелетия, дойти до наших дней и покорить сердца многих людей разных стран и континентов.

Что касается восточных боевых единоборств, то истоком для подавляющего большинства из них является древняя Индия, где методы самообороны без оружия существовали уже около пяти тысяч лет тому назад, о чем свидетельствуют сохранившиеся доныне настенные росписи и атрибуты тех далеких эпох.

Правильно, что вы должны привести лошадь на водопой, но неправильно, что вы должны за нее пить, пить она должна сама. Так и Будда не может за нас понять реальность, мы должны понять ее сами.

А.Берзин

Древние арии, ведущие жизнь в постоянных завоевательных походах, дошедшие до субконтинента, не могли не иметь достаточно действенного в практическом применении арсенала приемов ведения поединков без оружия. В течение многих веков вливались они в просторы Индостана, ассимилируясь с местным населением, перенимая их культуру, образ мышления и восприятия мира, их способность к различного рода проявлениям внутренней энергии, умело сочетая все это с силой, мужеством и практической сноровкой.

Медитация – это практика, которая фундаментальна и необходима для преобразования человеческого сознания до просветленной Мудрости Состояния Будды.

Чжан Чжэнь-Цзы

Возникшая затем в результате своеобразного общественного развития Индии варна кшатриев представляла собой сословие воинов, жизнь которых от младенчества до старости была посвящена постоянному совершенствованию боевого мастерства. Кроме искусного владения копьем, луком и другим оружием, управления боевой колесницей и ведения боя с ней, каждый воин-кшатрий обязан был владеть и приемами рукопашного боя. Ведь во время сражения он мог вдруг оказаться с поврежденным оружием или вовсе без него, и тогда лишь крепость мускулов и искусство владеть своим телом как оружием могли дать ему шанс уцелеть.

Сам Будда (Сиддхартха Гаутама) принадлежал к небольшому племени шакьев, состоявшему, по преданию, из одних кшатриев-воинов. К тому времени сословие кшатриев уже значительно разрослось, и в нем присутствовали представители и других каст, но среди племени шакьев их не было. И, хотя прирожденные воины должны были сами заниматься земледелием, торговлей и другими не подобающими их касте занятиями, они отдавали значительное количество времени совершенствованию работы с копьем, мечом и т. п., а также кэмпо – стандартизированному искусству единоборства без оружия. Примером этого, по утверждению древних источников, является отношение самого Будды к кэмпо, который практиковал его и был до такой степени поражен этим искусством как методом унификации сознания, духа и тела, что в дальнейшем ввел его в систему буддизма.

Вы сами должны сделать усилие. Татхагаты – единственные учителя. Те, кто следует этим путем и самоуглублен, освободятся от оков Мары.

Дхаммапада

Хотя, на первый взгляд, может показаться, что такие понятия как буддизм и боевые

искусства несовместимы, но это если смотреть на буддизм, предположим, взглядом христианской веры с ее внешними эффектами и выработанной привычкой выключивать блага у всемогущего Бога. В своем учении Будда подчеркивал важность симбиоза силы и любви в формировании личности и в активном создании идеального мира – своеобразного рая на земле. Мысль о практике Буддой кэмпо подтверждается изображениями некоторых божеств буддийского пантеона, предстающих перед нами в типичных боевых стойках.

Я уверен, что мы можем найти все нужные нам основания для практики дзэн, обратив внимание на результаты этой практики: я имею в виду качества самих людей после ее прохождения.

Э.В.Гримстоун

Следует отметить уже в этой главе, что для многих людей, особенно на Востоке, любая боевая практика представляла собой не только комплекс физических упражнений и технических приемов, без усталости нарабатываемых, но она же становилась искусством и методом создания единства духа и тела, одной из форм медитации, созерцания, без которого, в частности, на том же Востоке, вообще не мыслится нормальная жизнь. Буддийский «восьмеричный путь», ведущий к прекращению страданий, указывает на то, что норма человеческой жизни состоит из праведной веры, праведной решимости, праведных дел, праведного жизненного поведения, праведных стремлений, праведных помыслов и праведного созерцания (медитации). Именно это созерцание (медитация) крайне необходимо любому человеку, даже далекому от достижений высших состояний медитативного сознания или практики боевых единоборств. Просто овладение самой примитивной формой медитационной практики дает способность на время расслабиться, отвлечься от роя мыслей о повседневности или так называемых «мыслей-паразитов», которые не дают нам порой спокойно посидеть, послушать тишину или просто мирно заснуть. Как видим, даже чисто в практическом плане способность давать своей психике, нервам и мозгу отдых, выводить их из состояния аккомодации необходима для их здорового, плодотворного функционирования.



Однако вернемся к нашему небольшому историческому экскурсу. К началу VI века буддизм в Китае, привнесенный туда еще во второй половине первого века от Рождества Христова, претерпел значительное видоизменение. Он стал сильно отличаться от того старого антисоциального буддизма, который существовал в противовес брахманизму. Буддизм Китая того времени выделял идею спасения через слепую веру и метафизические измышления. Большое значение предавалось вере в некий рай после смерти, а мысль о достижении совершенства в этом мире опускалась совсем, что противоречило истоковому учению буддизма.

Если вы считаете тело и сознание двумя составными, то вы ошибаетесь. Если вы считаете их чем-то единым – это также заблуждение. Наше тело и сознание в одно и то же время и два отдельных феномена и нечто одно целое.

Ш.Судзуки

Согласно легенде, двадцать восьмой патриарх буддизма Бодхидхарма (яп. – Дарума), раздосадованный функционализмом и утерей истинного учения Будды, идет пешком из Индии в Китай, дабы проповедями и личным примером восстановить истинную веру.



Известно, что сам Бодхидхарма был выходцем из брахманской семьи, а не кшатрийской, как, к примеру, Будда Гаутама. Воспитывался он при княжеском дворе. Будучи старшим сыном Раджи-брахмана, Бодхидхарма, наряду с традиционным ведическим философско-религиозным образованием и углубленным изучением буддийских сутр, познавал и воинское искусство. Много времени посвятил он физическим упражнениям, всегда памятуя о том, что сам Будда был непревзойденным мастером в фехтовании, рукопашном бою, других видах воинского мастерства.

Со временем Бодхидхарма настолько увлекается стройным, четким и жизненным учением Будды, что решает полностью посвятить себя истинам буддизма. С этой целью он облачается в черное монашеское одеяние, которое и теперь является традиционной одеждой, например, в школе Сериндзи-кэмпо, и становится ревностным поборником идеи дхьяны, то есть углубленного созерцания.

Итак, придя в Китай в начале VI века с мечтой донести свет буддийских доктрин Махаяны до умов и сердец верующих, Бодхидхарма наткнулся на глухую стену непонимания его проповедей о медитации и интуитивной пронизательности.

Спасенческий и формалистский характер китайского буддизма вполне устраивал правителей, а вместе с ними ленивых и сытых монахов, не желавших ничего менять. Таким образом, гонимый и непонятый, но все же окруженный многочисленной группой приверженцев Бодхидхарма удаляется в небольшой монастырь Шаолинь на горе Хао-шан в теперешней провинции Хунань.

Форма буддизма, исповедуемого в этом монастыре, со временем стала известна как чань (яп. – дзэн).

С самого начала отдавая предпочтение интуиции, гармоническому единству духа и тела, отбрасывая аскетическую практику чистой медитации, Бодхидхарма учил решительности, целеустремленности, что развивало волевые качества в его учениках, способность не привязываться полностью к строгому рациональному мышлению. Вместе с практикой дзадзэна (сидячей медитации) Бодхидхарма преподавал и искусство боя без оружия, что являлось как бы продолжением практики медитации, но уже в динамике. Он уделял в равной степени внимание как дза-дзэну, так и физическим упражнениям, превращая, таким образом монашескую жизнь в упорную психофизическую тренировку.



В своей философской и психофизической деятельности, направленной на воспитание совершенной личности, Бодхидхарма огромное внимание уделял принципу «не два и не один», который в последствии в чистом виде перекочевал во многие виды боевых искусств, в которых сохранились морально-этические и философские корни. В большинстве случаев этот принцип, как и многое другое, забывался, что превращало тот или иной вид боевого искусства из медитативной боевой техники в технику чисто утилитарного, прикладного значения.

Принцип единства дуальности, или «не два и не один», на практике проявляющийся в технике статической формы медитации – дза-дзэне, обязателен и для динамической боевой техники, которая в своем высшем проявлении есть также ни что иное как медитация действия. Боевая медитативная техника – это апофеоз активной медитации школы Риндзаи, основа которой уже не в отточенности приемов, а в единстве сознания и тела, духа дзэн и энергии Ки, в переживании тотального единства и целостности с партнером, когда нет ни того, кто может воспринимать, мыслить, действовать, ни того, на что (или на кого) они направлены. Иными словами это беспристрастный охват всего во всем. Это состояние сознания «истинной таковости» (Татхаты), имея в виду, что сознание воспринимает мир таким, какой он есть, то есть совершенно адекватно и непосредственно.



Отсюда можно судить, что принцип «не два и не один», так же как и любая медитативная техника, может быть успешно применен любым человеком в его жизнедеятельности, невзирая на возраст, убеждения, профессию и т. д. Ибо вся жизнь человека ищущего есть поединок с собой, устаревшими взглядами, болезнями души и тела, и в любом случае – отстаивает ли человек свои взгляды или просто спасает жизнь – всегда, каждый момент своего бытия он должен облекать в соответствующую философскую форму, где исчезает понятие дуальности, где мир не расчленяется, а воспринимается единым, где прекращается воздействие на психику человека всех возбуждающих и омрачающих факторов, в результате чего достигается спокойно-умиротворенное состояние сознания. Но подобное состояние вырабатывается в сложной борьбе духа и тела за их чистоту и гармонию. Теории и практике этой борьбы посвящена наша книга.

Глава 1

Дзэн в боевых искусствах

Много работ было посвящено восточным боевым искусствам. Но при этом или мало затрагивалась проблема неразрывности дзэна с ними, или вообще все сводилось к описанию техники приемов и тактике ведения боя. И это очень печальный факт, ибо боевые искусства – не демонстрация силы и технических навыков противнику или средство показать волю или способность наносить всеокрушающие удары. Для истинных мастеров любой вид единоборства – будь то каратэ, кунг-фу, вин-чун или кэмпо – изначально представляется как путь, пройдя который, они способны достичь духовного спокойствия, умственной уравновешенности и глубочайшего чувства уверенности в себе.

Многие так и не достигают в своем развитии понятия «Путь», считая, что духовная насыщенность – ерунда, а дзэн – сплошная мистика, оправдываясь при этом своей прагматичностью, и Бог с ними! Это их карма и не на подобного рода людей рассчитана эта книга.

Только после многих лет тренировки, при верной постановке ее можно в конце концов подойти к понятию реализации глубочайшей цели боевых искусств как средства духовного развития личности.

Все является перед нами, но никто не видит врата. Все вместе и каждый в отдельности люди ценят то знание, которое уже известно. Они не умеют пользоваться неизвестным, чтобы с его помощью достичь знания. Разве это не заблуждение?

Чжуан-цзы

Боевые искусства на Востоке стали переносить акцент на личностный духовный рост в шестнадцатом веке, когда наметилась тенденция ослабления нужды в навыках ведения боя в условиях сражения. Боевые искусства трансформировались из практических средств битвы не на жизнь, а на смерть, в духовную образовательную тренировку, направленную в первую очередь на развитие личных качеств. Так, к примеру, сражение на мечах кендзюцу стало «путем меча» – кен-до.

Скорее другие боевые искусства добавили окончание «до», означающее «путь» или более полно «путь к просветлению, самореализации». Эти элементы дзэн отражены в различных степенях в айки-до, каратэ-до, тае-квон-до, хапки-до, джит-кюн-до и других.



Роль дзэна в боевых искусствах не поддается простому определению, потому что дзэн, по сути, не имеет теории: это как бы внутреннее знание, для которого нет четко зафиксированных догм. Дзэн боевых искусств отвергает силу интеллекта, но устремлен на интуитивный акт. Конечной целью здесь является освобождение индивидуума от зла, иллюзий и ложных устремлений. Для человека, начинающего вводить дзэн в свое боевое искусство, следует помнить, что это необходимо делать медленно и непрямой образом. Первое, что необходимо уяснить в этой связи – то, что место, в котором мы практикуем дза-дзэн и дальнейшую боевую технику, не есть тренировочный зал. Оно обретает понятие до-дзэ – миниатюрного космоса, где мы контактируем с нашей самостью – нашими страхами, волнениями, реакциями, привычками. Это арена «ограниченных конфликтов», на которой мы противостоям противнику, перестающему быть противником и превращающегося в партнера, призванного помочь нам понять более полно самих себя. Это место, где мы можем узнать

очень многое в сравнительно короткий срок о том, кто мы есть и как мы реагируем на обстоятельства. Конфликты, возникающие внутри до-дзе, помогают нам справляться с конфликтами в жизни. Полная собранность и дисциплина, так необходимые для изучения боевых искусств, с благотворным влиянием переносятся в повседневную жизнь. Активность в до-дзе учит нас правильно воспринимать все новое, незнакомое, таким образом становясь источником познания, или, используя терминологию дзэн, – источником просветления.

Просветленное состояние сознания есть естественное и истинное состояние любого обычного человека, которое он должен лишь выявить, актуализировать в своем внешне мрачном сознании.

Н.В.Абаев

Далее хотелось бы предупредить, что хотя каждый желающий может прочесть о дзэне в боевых искусствах, истинное знание имеет опытный характер. Как объяснить вкус сахара? Вербальное описание не даст нам ощущения. Для того, чтобы узнать вкус, необходимо попробовать. Философия искусств, философия поединка на любом уровне не может быть в конечном итоге интеллектуализирована. Она предполагает опыт и лишь личный опыт. Таким образом, хотя говорить и надо, но в данном случае слова передадут лишь часть смысла – остальное добавит личный опыт.

Дзэн не поддается положительному определению. Путь освобождения можно описать лишь косвенно, указывая на то, чем он не является, подобно тому, как скульптор обнажает образ, удаляя лишние пласты мрамора.

А.Б.Уоттс

Мы должны отметить, что когда сами достигли духовных истоков боевых искусств, само качество жизни до неузнаваемости изменилось, обогатив отношения с людьми и в то же время, введя в близкий контакт с самим собой. Мы увидели, что просветление просто означает определенные узнавания внутренней гармонии обычной жизни. Надеемся, что строки из «Кодекса самураев» станут прекрасной иллюстрацией вышеизложенному: – Человек, достигший мастерства в искусстве, раскрывает его в каждом действии.

«До» есть метод, учение, дающее возможность понять в полной мере природу вашего сознания. Это путь будды, буцу-до, ведущий к раскрытию вашей изначальной природы, к пробуждению от оцепенелости спящего эго.

Т.Дешимару

Глава 2

Недуальность

Тот, кто проник туда, где небо и земля не разделялись, – где Инь и Ян еще не разделились, – о том и говорят, что он достиг совершенства...

На основе взаимопроникновения и борьбы противоположностей складывается противоречивое состояние расчлененности и одновременно единства в каждом предмете и явлении природы...



Простой незамысловатый рисунок: круг, поделенный пополам волнообразной линией, одна половина которого белая – «Ян», другая – контрастно черная – «Инь», и в каждой из них содержится в зародыше полюс противоположного принципа, как бы указывая на их неразрывные отношения друг с другом.

Символу этому сотни и сотни лет. Так в мудрой простоте обозначили древние философы взаимодействие и борьбу противоположностей: движения и покоя, активного и пассивного, мужского и женского, света и тьмы, – усмотрев, что именно во взаимодействии и борьбе противоположностей – реальная основа всего сущего. За простотой визуального восприятия символа кроется сложное и бесконечное для познания внутреннее движение сил, совершающееся и проявляющееся в каждый миг, каждого явления природы; обеспечивающее развитие и являющееся формой проявления энергии жизни.

Закон ЯН-ИНЬ – это правило в небесах и на земле, это сущность миллиона разнообразных вещей, это начало и сущность жизни и смерти.

Нэй-цзин

Древняя монада, несущая знак высшей истины, представляет реальность вселенной, реальность, динамически управляемую бесконечным потоком различных, уникальных по своей сути, взаимозависимых систем, сосуществующих в единстве взаимодействия.

Полярности светлого и темного не означают однако существования чего-либо самого по себе. В этом контрасте классического сочетания цветов отражены отношения этих взаимозависимых элементов, кажущаяся расчлененность которых, в действительности, и есть универсальное единство. И все эти сложные понятия заключены в круге, поделенном волнообразной линией...

Целое осталось недоказанным, известны только части. Мы не можем доказать целого, но мы можем чувствовать его. Рука не может доказать меня, но она может чувствовать меня. Она может исследовать свои глубины и, достигнув дна, стать мной.

Шри Раджниш

Глубокий смысл символа включает в себя представление гармонии уравновешенности противоположных явлений. Нарушить гармонию способен лишь избыток, давление

одного полюса на другой. И с этого-то момента согласие прекращается, а порядок и гармония обращаются хаосом. Идет захлестывание одного цвета другим, все распадается на белые и черные частицы, перемешивающиеся в буре неистовых сил, приведенных в яростное движение мельчайшей избыточной частичкой, нарушившей закон равновесия...

Но серый туман хаоса в конце концов рассеивается, распадаясь на составные – белое и черное. И снова гармонично сосуществуют свет и тьма, небо и земля, жизнь и смерть, добро и зло, и снова какой-нибудь мудрец, познавший великую сущность бытия, чертит круг с белой и черной половинками, радуясь удачно найденному символу.

Ю.Х.

Истинность бытия, каким она познается в истории, проявляется в единстве субъекта и объекта, в восприятии компонентов бытия без раздутости их форм.

Т.Д.Судзуки

Недуальность

– Единый Меч Реальности никогда не изнашивается, разрушая бесчисленные жертвы эгоизма...

Единая Реальность. Способность проникновения в сие понятие и выработка стабильно удерживаемого состояния сознания, при котором любая частность жизни не суживает это сознание до своих рамок, а открывается в полноте своего содержания как часть всегда подразумеваемого единства – вот задача, достойная личности, ставшей на Путь познания единой Реальности. Много ошибок и недоразумений могут возникнуть сразу у привыкшего к восприятию дифференцированного мира ума, ориентирующегося от вещи к вещи, от понятия к понятию, а зачастую лишь от определения к определению, от термина к термину, оставляя без внимания целостное восприятие. Одним из таких заблуждений может стать неверное восприятие дуальности и недуальности. В процессе развития измененной формы сознания, когда все вещи как бы перестают видиться вверх ногами, а реализуются в их истинной самости, не следует иметь напряженное чувство ожидания чего-либо, стремления к какой-либо идее. Но это, в свою очередь, не следует понимать как бесцельное времяпрепровождение. Праджня Парамита Сутра говорит: «Форма есть пустота, а пустота есть форма». Но привязаться к этому заявлению означает ни что иное как впасть в идею дуализма, то есть дифференцированного восприятия действительности, ибо тут есть Вы – форма и пустота как целостность мира, которую Вы пытаетесь реализовать через Вашу форму. И так снова появляется дуальность, двойственность. Изменим слегка высказывание и получим: «Форма есть форма, а пустота есть пустота». Тут уже нет дуализма. Пока в Вашей практике Вы пытаетесь остановить сознание, скачущее от вещи к вещи, эта стадия выражается формулой: «Форма есть пустота, а пустота есть форма». Но в этой сознательной практике Вы можете стать единым с Вашей целью. И когда Ваша практика не требует усилий, сознание останавливается. Эта стадия выражает: «Форма есть форма, а пустота есть пустота».



Остановка сознания не означает остановку активности его. Сознание обретает уравновешенное восприятие целостности окружающего мира и пронизывает все тело. Сознание следует за дыханием, не возбуждаясь на него, так как действует спонтанно, интуитивно, пользуясь законами изначальной природы без фильтра дискриминирующего интеллекта, то есть без ограничений предрассудков, заблуждений, замутненных факторов.

В практике дзэн нет фиксации на чем-либо конкретном, даже на понятии Пути, Будды и тому подобного, поскольку, как только Вы концентрируетесь, скажем, на том, что Вы делаете, сразу включается дуалистический подход к действительности, внутреннее проговаривание, переживания по поводу действия или идеи. Если же Вы не комплексуете по поводу того, что делаете, или по поводу какой-либо вещи, идеи и т. д., а просто делаете или просто имеете в виду ту или иную идею, не переживая по этому поводу, то и говорить на сей счет нет необходимости. Когда Вы сидите – сидите, когда едите – ешьте и не переживайте по этому поводу. Иначе Вы становитесь привязанным к определенной вещи или действию.

Д. Судзуки пишет:

«– Авалокитешвара [1 - Авалокитешвара – бодхисаттва, покровитель Тибета.] иногда изображается с тысячью рук, и каждая из них держит свой инструмент. Если ум останавливается, скажем, на использовании лука, все остальные руки (числом 999) окажутся бесполезными. Только потому, что ум не останавливается на использовании только одной руки, а движется от одного орудия к другому, все руки оказываются в высшей степени полезны...

– Такой ум не останавливается ни на цвете, ни на звуке, ни на запахе. Этот неостанавливающийся ум в его таковости благословляется как Бог и почитается как Будда. Это и есть дзэнский ум или конечная суть искусства.

– То, что где-либо не задерживается и сразу же реагирует, есть Праджня всех Будд. Будда и все существа не есть «два», как нет богов и людей. Бог или Будда – имя, данное уму, тождественному Праджне».

Когда вы делаете что-то без особого переживания, тогда и внимание на процессе делания качественно изменяется: оно не сужается до поверхностного восприятия, но охватывает как весь процесс делания, так и все связанное с ним в правильной комплексной оценке. Если Вы прилагаете усилия в продолжение практики в целостности ума и тела, без устремленности к цели, тогда, что бы Вы ни делали, будет истинной практикой. Само делание должно стать целью. Форма есть форма, а Вы есть Вы, и истинная пустота, то есть все во всем, станет реализованной в каждом Вашем делании.

Глаза, которыми я смотрю на Бога, это те же глаза, какими Бог смотрит на меня. Нет!

Нет! Даже у тысячеглазого Авалокитешвары только один истинный глаз.

Неген

Когда мы все пытаемся пропустить через логический анализ малого сознания, мы становимся рабами расчлененной реальности. Это не всегда нужно. Особенно это мешает, когда мы имеем дело с жизненными поединками и поединками с самими собой. Ведь все наше существование есть часть космической программы, проявляющейся в этой части по единственно правильным законам изначальной реальности, и не следует путать эту жизненную программу с житейскими проблемами. Это разные вещи! Но если правила первого подходят ко второму, то из суеты второго никак не углядеть спокойной уравновешенности всего во всем.



К примеру, подлинные мастера боевых искусств, практикующие дзэн, видят в своих поединках продолжение реализации программы космоса в своей жизни, но ни в коем случае ни схватку или бой с явным выделением себя и противника: они не входят в состояние дуалистического сознания. Поэтому такие «поединки», с точки зрения любителей фильмов о боевых искусствах и других подобных зрелищ, покажутся непривлекательными. Это может выглядеть следующим образом: двое в течение нескольких минут внимательно как бы изучают друг друга, находясь в состоянии активной статики. Вдруг один из них проводит незаметное для обычного глаза действие, подхватываемое другим или переходящее в результат, обычно характеризваемый как поражение, хотя понятие «победить-проиграть» в поединках данного рода отсутствует. Присутствует лишь дух единения, целостности материи и действия. Так же и в жизни: не надо сражаться с возникшей проблемой, противопоставляя себя ей или отвергая ее. Примите ее, станьте ею, и, осознав ее суть, терпеливо разрешите ее в мудрости и спокойствии.

Возникший перед Вами противник, это не противник, это одна из проблем, которые Вы уже научились воспринимать и разрешать.

Закончить главу хочется словами Брюса Ли:

«Вы и Ваш противник есть одно целое. Между Вами возникает отношение существования. Вы существуете с Вашим противником и становитесь его дополнением, поглощая его атаку и используя его силу для преодоления его».

Глава 3 **Неэгоистичное эго**

Танцор поднимает веер и топает ногой. Если он хоть чуть-чуть думает о том, как ему это надо сделать хорошо, он перестает быть хорошим танцором и его ум останавливается на каждом моменте. Во всех действиях необходимо забывать свой ум и стать единым с тем, что ты в этот миг делаешь...

Как при жизни существа нет ничего конкретного, кроме приемственности пустых форм, ложно принимаемых за «Я», так же и в момент смерти, в промежуточном состоянии после смерти и в новом рождении нет ничего, кроме приемственности пустых форм.

В.Н.Пупышев

Личность, лишенная личностных амбиций: неэгоистичное эго. Сложное понятие для обычного человека, считающего, что его личность тем и значительна, что автономна, независима от окружающей действительности. Но это ни что иное как обычный путь, ведущий к эгоизму, эгоцентризму, и, в конечном итоге, – разложению личности, которая на определенном этапе реализации себя заняла неверную позицию. Дзэн предлагает другую модель понимания личности. Попробуем разобраться с этой проблемой, используя нижеописанный философский материал.



В результате более глубокого проникновения в теорию и практику дзэна открывается особый уровень сознания, который можно назвать «систематически ненамеренным». Это уровень, в котором даже такое явление как «Я вижу гору», к примеру, обозначает особое состояние осознания такого рода, где один и

тот же контекст может быть выражен четырьмя различными взаимозаменяемыми предложениями:

- «Я вижу гору» (1),
- «Гора видит меня» (2),
- «Гора видит гору»(3),
- «Я вижу себя» (4).

Ненамеренный уровень сознания, как скоро мы имеем дело с дзэном, таков, что эти четыре предложения синонимичны друг другу. До тех пор, пока эти предложения воспринимаются как синонимы, Вы пребываете в ненамеренном уровне сознания. Далее, в ненамеренном уровне сознания, эти же синонимичные предложения могут быть сведены до одного слова «Гора!», а это слово, опять таки, легко может быть заменено единственным словом «Я».



Итак, мы проследили, как первоначальное предложение «Я вижу гору» сведено в единственную точку – «Я». Таким образом актуализированное «Я» скрывает в себе все варианты заявлений, прошедших перед нами, так что оно может в любой момент раскрыть себя как «Гора!» или в форме одного из четырех полных предложений. В какой форме оно не появилось бы, это ни что иное как чистое ненамеренное сознавание, чистое сознание вместо сознания чего-либо. Здесь нет ничего объективизированного. То, что дзэн определяет как истинную самость или абсолютное эго есть ни что иное как Я, актуализированное в таком уровне сознания, как непосредственное самовыражение этого же самого уровня.

Я жидкий блеск икон в дрожащих струйках дыма,

Я шелест старины, скользящей мимо,
Я струйки белые угаснувшей метели,
Я бледные тона жемчужной акварели.

Максимилиан Волошин

Далее мы продолжим освещение темы эго в том же ключе, но на примере творческого переживания состояния исчезновения эго или его слияния с предметом творчества.

Представим себе художника, сидящего в спокойном созерцании, интенсивно концентрирующего сознание на идеальном образе бамбука. Со временем он начинает ощущать в себе ритмичную пульсацию энергии, поддерживающую жизнь в бамбуке, делающую бамбук бамбуком, и, постепенно согласуясь с пульсацией жизненной энергии, пронизывающей весь комплекс его сознания и тела. В конце концов наступает момент полного соединения, в котором уже не остается различий между жизненной энергией художника и бамбуком. Не остается и следа в сознании художника о себе как об отдельно существующей личности. Здесь есть лишь актуализация бамбука. Чувство, охватывающее художника, в данный момент есть ни что иное как сатори, при котором он как бы прозревает свою собственную природу, благодаря соединению своего эго с предметом творческой медитации, который раскрывается как божественная сущность для медитирующего. Для него все равно – изображение ли Будды или боддхисатвы привело его сознание к единению с изначальной природой реальности, или он ощутил сие, созерцая каплю росы на кончике тростинки, или выполняя какую-либо работу – все это станет для него Божественным – и Бамбук, и Будда, и Боддхисатва, и Капля, и Работа. И теперь не важно, как Эго актуализировано – внешне или внутренне. Это не имеет никакого значения.

Постарайся сразу же стать вне времени и пространства. Забудь о мире и стань миром в самом себе.

Шабистари

Здесь абсолютно отсутствует сознание чего-либо. Единственный факт здесь – наличие бамбука, актуализированного в необычной живости и свежести, пульсирующего с таинственной жизненной энергией, пронизывающей весь универсум. Вот в этот самый момент художник и берет кисть. Кисть движется по своему усмотрению в согласии с пульсацией жизненных ритмов, актуализированных в бамбуке. Как говорят, используя традицию Дальнего Востока в теории изобразительного искусства: и тогда не художник рисует изображение бамбука, а бамбук рисует свое изображение на бумаге. Движение кисти – движение внутренней жизни бамбука.

Неожиданные открытия совершит тот, кто внимательно присматривается к самому себе.
Карла Парола

Важно отметить в связи со сказанным выше, что в соответствии с Дзэном подобный опыт относится не только к изобразительному искусству или к каким-то особым видам человеческой деятельности. С точки зрения Дзэн, само существование в его полноте есть ни что иное как опыт этого рода. Не важно, что может слышать человек, он – вещь в том

смысле, в каком это описано выше. Он видит, к примеру, текущую реку. Он – вода, текущая в форме реки. Но человек, не воспринявший идеи единения с реальностью, воскликнет: «Человек есть человек, он никогда не сможет стать водой, он никогда не будет рекой». Однако если бы подобные вещи были бы полностью невозможны, дзэн был бы полным абсурдом.



Дзэн выдвигает следующие аргументы. Никто не может стать водой, потому что наблюдает ее со стороны, иначе говоря, потому что это как посторонний наблюдатель смотрит на воду как на «объект». Вместо этого, как утверждает дзэн, необходимо сначала забыть свое субъективное эго, а затем полностью поглотиться идеей воды. И тогда можно течь, как текущая река. Но тут уже нет ни тени сознания эго, так же как и сознания воды. Строго говоря, нет даже обстоятельства, при котором кто-либо становится водой и течет, как вода. Ибо в подобного рода измерении не будет эго, данного стать чем-либо. Просто: вода течет. Ни больше, ни меньше. Авторы, практикующие в течение продолжительного времени боевые искусства в связи с медитативной практикой дзэн, всегда стремились к тому, чтобы техника (ваза) никогда не оставалась пустой, лишённой созерцательной направленности. Поэтому мы считаем, что подобного рода саторическое состояние «положительного самадхи», возникающее в процессе творческого делания чего-либо, обязательно для возникновения в сознании человека, не амбициозно настроенного и без чемпионских замашек, но воспринимающего каждый миг Пути как реализацию идеи «сейчас и здесь».

Время целиком, как оно есть находится здесь, в этом теле. Прошлое существует в его памяти, будущее – в предвосхищении, и оба они есть настоящее, ибо когда мир рассматривается прямо без иллюзий, нет ни прошлого, ни будущего.

А.Б. Уоттс

Ниже мы опишем один из моментов саторического состояния сознания, составивших опыт нашего абсолютного самадхи, которое устойчиво поддерживается в течение многих лет. Как указывалось выше, не важно, что вы делаете (имеется в виду, конечно, праведные поступки) – важно, как, в каком настрое души. Нами же описан момент во время выполнения ката (тренировочной связки упражнений боевой практики).

Мы находимся в магических отношениях со Вселенной, но мы об этом забыли.
К.Гаузгофер

...Морозное утро. Все сверкает от недавно выпавшего снега, скрипящего под ногами, лежащего на сосновых ветках и оттягивающего их, придавая деревьям еще большую стройность. Воздух чист и прозрачен, наполнен тонким ароматом сосняка.

Становлюсь на утоптанную площадку между деревьями, лицом к востоку. С самого рассвета, – еще в темную рань, – чувствую прилив каких-то гудящих неизвестных сил.

Силы эти буквально поднесли меня к моему привычному месту, где нет ничего, что бы напоминало нелепую суету города, где нет даже меня самого, но где есть лишь чувство ожидания значительного, что должно произойти, и ради чего, собственно, и создалась эта ситуация, в которой дух мой есть составная, а значит и необходимая часть. От мысли, возникшей в уме, продирает холодком восторга. – Я причастен! Но к чему? Пока это для меня тайна.

Начинаю размеренно двигаться в ката, стараюсь войти в ритм движения души, связывая свой физический подъем с психикой, и устремляю сие внутреннее единение к еще неопределенному зову извне. Природа благоволит мне. Я дышу ее ароматной чистотой, и теплые струи пронизывают члены моего тела, придают им грозную силу, возможную только в гармонии материи и духа.

Интуитивное осязание в результате медитации в действии заново открывает свойственную поэтам, художникам и детям способность читать каждый лепесток как глубочайшую тайну бытия и превращать нашу обыденную жизнь в нечто, подобное искусству.

Д.Т.Судзуки

Все – деревья, кусты, облака надо мною – все они включились в мой «танец», ставший теперь нашим общим священным действием. Краем глаза вижу белку, прибежавшую за съедобной подачкой, иногда получаемой от посетителей с добрыми намерениями. Вдруг зверек замер, явно не понимая моих движений, но через секунду, как бы осененный познанием происходящего, начинает неистово носиться над головой. Он понял меня, а я понял его интуитивный восторг...

Потом, анализируя эти мгновения, приходишь к мысли о том, как далеко и безвозвратно человек ушел от восприятия себя частицей природы, скатившись во мрак «цивилизованного» невежества, как крепко вбил тяжелый клин интеллекта между естественностью связи интуиции и действия...

Он понял все о себе и о мире, чтобы в то же мгновение навсегда о нем позабыть. Осталось лишь ощущение взлета.

Е.Парнов

И вот наступает кульминация нашего «танца», когда в общем ритме сливаются все предметы, чувства, звуки, запахи. Еще мгновение, и должно произойти разрешение этого накала. Иначе и не может быть! Движение – другое, и все останавливает внешнее проявление энергии, проникает внутрь, приходя в единство. Все как бы замирает в

ожидании чего-то. И вот алым потоком выливается по всему горизонту восток, как прорвавшийся из тесной печи металл. Небо розовеет и играет в свете огня. Дракон пробился сквозь темноту космической ночи и, обдавая все пылающим жаром своего дыхания, начал полет над землей...

Стало ясно, что явилось причиной возбуждения, чье приближение заставило рвануться навстречу неизвестности. В тот миг, когда могучее явление стало реальностью, произошла реализация того, что многое в жизни закончится не только плохого, но и, как казалось, хорошего. Закончится все, мешавшее или не способствующее движению к истоку.

Иногда уходят годы для того, чтобы человек пришел к убеждению о необходимости меняться.

К.Кастанеда

Дракон беспощадно крушил все, что казалось незыблемым, но что рассыпалось теперь в прах, не оставляя и следа. Он не спрашивал – нужно это или не нужно. Он утверждал и уничтожал то, что считал нужным уничтожить, не церемонясь с мнениями, как выяснилось позже, не всегда правильными. Монстр нещадно лупил хвостом, сбивая наслоения судьбы, обжигая пламенем дыхания обнажившуюся чистую кожу, закаляя ее, превращая в броню, не пропускающую хорошее или плохое, а только истинное. И глупо стало противиться, подставляя защитные блоки и цепляясь за старую кожу. Процесс обдирания болезненен, но зато потом легко и свободно...

Ю.Х

Нужно, чтобы он понял, что идея самопожертвования, охватившая его – только иллюзия, родившаяся из смелой гордыни, не имеющая под собой почвы. В действительности, он ничего не может дать, потому что он сам Ничто.

А.Давид-Неэль

Все описанное выше возникло как комплекс чувств и переживаний по поводу минутного проникновения в тайну изначального бытия, где нет ничего конкретного, и после чего возникает лишь ощущение умиротворенности от факта причастности. Естественно, ни о каком эго, наблюдающего или противопоставляющего себя, речи и быть не может, иначе не было бы никакого «Слияния». Образы, возникшие в результате переживаний, это своего рода «положительное самадхи», способное возникать и в любой другой работе, при полной отдаче себя акту деятельности, становящейся в таком случае творчеством. И неважно: занимаетесь ли Вы живописью, ведете поединок или метете улицу – в данный момент это творчество.

Далее, когда Вы поглощены слушанием прелестной музыки, в Вас возникает «художественное самадхи». В таком случае есть чистая Музыка и более ничего. Музыка заполняет все пространство существования. И только когда она смолкает и мы возвращаемся «к себе», происходит реализация чувства удивления оттого, что мы полностью были идентифицированы с музыкой.

Я никогда не понимал, зачем Богу было являться в безобразном человеческом теле. Помоему, гораздо более подходящей формой могла бы быть совершенная мелодия – такая, которую можно было слушать и слушать без конца.

В.Пелевин

Опыт музыкального самадхи для многих является особым опытом, возникающим раз от раза и не слишком часто. Для человека, практикующего дзэн, опыт подобного рода должен быть обычным, изо дня в день, повторяющимся явлением.

Описывая цветок, дерево или птицу, поэт или художник выражают космический свет вдохновения чистого Осознания. Цветок, описанный подобным образом, не объективный цветок. Это Нечто иное. Это Нечто, которое в данный момент актуализирует себя в качестве цветка, но с таким же успехом оно способно актуализировать себя как «Я». В своей динамике и функциональности оно постоянно видоизменяется. Сейчас оно выражает себя вербально или визуально в виде Цветка. В следующий момент оно может выразиться как «Я». А так как жизненная энергия всего духовного универсума влита в это самое выражение, то Цветок и «Я» – одно и то же, ибо они в равной степени выявляют одну и ту же универсальную жизненную энергию. И, далее, так как весь универсум выражает себя как Цветок, «Я», или что-нибудь еще, он может выражать себя и как Ничто.

Все это в равной мере касается и искусства поединка в единоборствах с той лишь разницей, что универсальная жизненная энергия выражается как техника или как Я, где нет уже различия между этими двумя понятиями, где происходит реализация природы чистого Эго, определяемого дзэном как «Истинный человек вне всяких категорий».

Идеи безличностного эго дзэн применимы буквально для всех случаев жизни, поэтому, в общем нет смысла разжевывать каждую категорию людей, занятую той или иной деятельностью. Другое дело – техника, ведущая к реализации каждым человеком этих идей. Для авторов это техника дза-дзэн и боевая динамика, для других – какой-либо иной путь восточных или западных методов. Главное состоит в том, чтобы не замыкаться лишь на мудрствованиях о том, как хорошо то, что хорошо, а, выбрав для себя наиболее приемлемое, кропотливо внедрять в свою жизнь способность пользоваться реалиями мира в определении их таковости. Замечательны в этом смысле слова Д. Судзуки: «Сколько бы мы ни говорили о воде, как бы ее не описывали, она от этого не станет настоящей водой, жажды не утолит. И так же огонь – от одних разговоров о нем рот не загорится. Узнать, что такое огонь и вода, значит испробовать их в действительной конкретности. Книга о вкусной и здоровой пище голода не утолит. Чтобы насытиться, нужна настоящая пища».

Теперь пара слов о том, что известно под названием «восточное ничто» или пустота. Это «ничто» не есть чисто онтологическое состояние небытия. Напротив, это изобилие бытия. Оно настолько полно, что не может как таковое, быть идентифицировано как нечто определенное, нечто специальное. Но, с другой стороны, оно настолько полно, что может проявлять себя как нечто в эмпирическом измерении нашего опыта, как кристаллизация всей духовной энергии, содержащейся во всем. Восточное ничто, таким образом, есть истинное, абсолютное Эго по определению его дзэн-буддизмом – неэгоистичное Эго.

Глава 4

Усилие без усилия

Когда конечное совершенство достигнуто, тело и его органы действуют сами по себе, как им и полагается, без вмешательства ума. Техническое совершенство достигается

полной автономией, освобождается от сознательных усилий...

Но истые пловцы – те, что плывут без цели: Плывущие, чтобы плыть!

Бодлер

Одним из важных условий нашей жизнедеятельности является наличие праведных усилий. Праведное усилие, устремленное в нужном направлении, просто необходимо. Усилие, направленное неверно, да еще если мы и не осознаем этого, является усилием заблуждения. Дзэн в своей медитативной практике и в жизни вообще всегда устремлен в своих усилиях от достижения к недостижению.

Обычно, когда мы делаем что-то, мы желаем достигнуть чего-то, привязываясь к идее результата. Направленность от достижения к недостижению означает избавление от ненужных или вредных результатов усилий. Если мы делаем что-либо в настроении недостижения, качество здесь всегда положительное. Из этого следует, что делать что-либо без каких-то особых усилий вполне достаточно. Когда же мы производим особое усилие чтобы достигнуть чего-то, в процесс вовлекается какое-то избыточное качество, некий сверхэлемент. От избыточных вещей следует избавляться. Если наша деятельность хороша, мы гордимся ею. Эта гордость – избыток. То что мы делаем – хорошо, остальное – добавочное. Итак, следует избавляться от всего лишнего. Пункт этот очень важен, но обычно мы недостаточно разумны, чтобы понять его, и идем в неверном направлении.

Три вещи говорят об истинном благородстве: если не теряешь стойкости, не сопротивляясь трудностям, если восхваляешь, не считая себя при этом благородным, и если даешь прежде, чем тебя просят об этом.

Ма'руф Кархи

Мы часто подвержены ошибке вовлечения себя в некую идею, это значит, что вся наша практика нечиста. Под чистотой не следует понимать попытку срочно помыться. Под чистотой нам следует понимать вещи в их таковости, то есть такими, как они есть. Когда что-то добавляется к естественному состоянию вещи – это и есть нечистота. Это касается и нашей практики дза-дзэн и боевых искусств: если мы думаем, что приобретем что-то из этого, мы уже вовлечены в нечистую практику. Достаточно сказать, что это – практика, а это – просветление, но не следует попадаться в ловушку этого заявления. Мы не должны заражаться этим. Когда мы практикуем дза-дзэн и боевое искусство, мы практикуем дза-дзэн и боевое искусство. Если приходит просветление, то это приходит именно оно. Нам не следует привязываться к достижению. Истинное качество любой практики всегда здесь, даже если мы и не осознаем этого. Только делайте. Качество практики выразит самое себя, тогда мы и обречем ее.

像教行子孔師先



Многим станет неясным: как это практиковать дза-дзэн без идеи достижения чего-либо и что за усилие необходимо прилагать для этого? Ответить можно так: усилие, избавляющее от излишнего в нашей практике – усилие без усилия. Если приходит какая-либо излишняя идея, нам следует остановить ее, нам следует оставаться в чистой практике, не засоренной ничем лишним.

Чем дальше идешь, тем меньше познаешь. Поэтому совершенно мудрый не ходит, но познает все. Не видя вещей, он проникает в их сущность. Не действуя, он добивается успеха.

Дао дэ Цзин

Что касается чистоты человеческой сущности, то она также не должна быть засорена, что часто происходит в результате «галопирования» за идеями, то есть за чем-то экстранормальным.

Все мы живем в этом мире как индивидуумы, но до обретения формы человеческого существа мы уже находимся в этом мире, мы всегда в нем. Обычное заблуждение состоит в том, что мы считаем себя несуществующими до нашего рождения. Но как же мы можем появиться, а следовательно, быть в этом мире, если нас в нем нет. Именно из-за того, что мы уже давно тут, мы и можем проявиться в этом мире. Так же верно и то, что не может исчезнуть в несуществующее. Мы заблуждаемся, думая, что когда умираем, исчезаем навсегда, более никогда не существуя. Но даже если мы исчезаем, то существующее не может быть несуществующим! – Это волшебство. Мы не способны насыпать волшебные чары на сей мир. Мир пребывает в своем собственном волшебстве. Когда мы глядим на что-то, оно может исчезнуть из нашего поля зрения, но если мы не стараемся видеть это, оно не способно исчезнуть.

Истинное смирение заключается в том, чтобы не желать рая и не бояться ада.
Рабийа аль-Адавийа

Таким образом, не следует стараться видеть что-либо в частности, особым образом достигать этого. Мы уже имеем все в нашем собственном чистом качестве. Когда мы понимаем этот конечный факт, страх исчезает. Конечно же, трудности могут быть, но страха – нет. Если у нас есть трудности без осознания наличия этих трудностей, это истинные трудности. Мы становимся уверенными, думая, что делаем большое усилие в верном направлении, но без знания этого, то, что мы делаем, выходит из поля страха. Когда наши усилия в верном направлении, нет страха потери чего-либо. Даже если оно в неверном направлении, если мы осознаем это, мы не входим в заблуждение. Терять нечего, ибо есть лишь настоящее чистое качество праведной практики.

Если мы не сопротивляемся, жизнь сама выносит нас к божеству.
Шри Раджниш

Постараемся теперь привязать вышесказанное к практике, выраженной в боевых искусствах и других аспектах деятельности. Праведное усилие в наших действиях обретает форму усилия без усилия, то есть, как было уже сказано, усилия без создания некоего ажиотажа по поводу проделывания его, без засорения чистого интуитивного усилия излишками усилий внимания, воли, физики тела, техники и т. д., став выше этих понятий и явлений. На определенном этапе тренировки физических способностей в технике следует как бы перестать думать, осознавать эффективность того или иного приема, то есть выводить себя на чисто интуитивные действия, наполненные заведомо праведными усилиями или усилиями без усилий. Следует прекратить переживать по поводу делания чего-либо, а только делать это без усилий и естественно, так, как это делает снег, падающий с деревьев.

Поэтому сначала будь как невинная девушка – и противник откроет свою дверь.
Потом будь как вырвавшийся заяц – и противник не успеет принять мер к защите.
«Сунь-цзы» (V в. до н. э.)

После долгой тренировки должно наступить чувство второй природы. Не надо стремиться, например, попасть в цель рукой, лишь необходимо давать руке возможность естественно двигаться без сознательных усилий. Усилие без усилия также возникает при верном сочетании релаксации и концентрации. Но слишком большая концентрация может напортить делу. Если вы правильно расслаблены, а тело и сознание в равной степени включены, концентрация может стать усилием без усилия. В любом виде деятельности следует концентрировать сознание на акте делания, но необходимо при этом оставаться физически и умственно расслабленным. И все будет произведено в более короткое время и с меньшими усилиями. Меньше следует переживать по поводу дела, тратя на переживания силы и находясь постоянно в избыточном напряжении, его надо свободно делать, прилагая принцип усилия без усилия.

Мое неделанье-удел
известный только мне,

как будто есть мечтам предел
иль облакам в окне,

как будто есть цена любви
иль таинства разлук.
Так трудно женский взгляд ловить
и пить из детских рук!

Жизнь жечь, пусть данную взаимы,
и не тащить хомут.
МОЕ НЕДЕЛАНЬЕ, ПОЙМИ,
БЕЗУМНО ТЯЖКИЙ ТРУД.

С.К.

Глава 5

Активное неделание

Как только достигнешь определенного уровня личной силы, упражнения или тренировка любого рода становятся ненужными, поскольку все, что нужно для того, чтобы быть в неуязвимой форме – это посвятить себя «не-деланию»...

До того, как определиться в понятии «активное не-делание» и рассмотреть его практическое применение, необходимо, на наш взгляд, затронуть такой немаловажный аспект философии дзэн как «ограничение активности».

И каждый побрел в свою сторону, и никто не спасет тебя.

Исайа

Обычно, как уже отмечалось, в практике дзэн у нас не может быть ни цели, ни намерения, которые представляли бы собой постоянные навязчивые идеи достижения, скажем, самадхи. Так же дзэн отвергает особое подобострастное почитание какого-либо объекта. Именно по этому поводу вся практическая деятельность приверженца дзэн определенно отличается от обычной религиозной практики. В связи с этим великий китайский мастер дзэн Джошу как-то сказал: «Глиняный Будда не переправится через реку, бронзовый Будда не может пройти сквозь плавильный котел, а деревянный не пересечет костра». Значение сказанного заключается в том, что если наша практика направлена на какой-то определенный объект, такой, как например, глиняное, бронзовое или деревянное изображение Будды, подобная деятельность не всегда приносит результаты. Далее, поскольку существует определенная цель в нашей практике, она (практика) не поможет нам в полной мере. Такая практика работает на нас до тех пор, пока мы «уперты» в цель, но стоит нам отвлечься на другие дела, как она становится бесполезной.

Меха раздувают пылающий горн;
На наковальне куется меч. Это та же сталь, что и в начале,
Но как изменился ее край!

Гэнро

Можно, естественно, подумать, что поскольку отсутствует цель в нашей практике, то мы и не знаем, что нам делать. Однако это далеко не так. Практиковать без цели есть ни что иное как ограничивать нашу активность, или, иными словами, быть сконцентрированными на том, что мы делаем в данный конкретный момент. Когда же наше сознание блуждает где-либо еще, в идее той же цели, мы лишаемся возможности самовыражения в полной мере в момент действия. Но как скоро мы ограничиваем нашу деятельность до того, что мы делаем в данный миг, то мы обретаем способность полного выражения нашей истинной природы, которая есть ни что иное как универсальная природа будды.



Практикуя дза-дзэн, необходимо ограничивать активность до предела. И это не означает что-либо таинственное: держать правильную позу и концентрировать сознание на процессе пребывания в ней – вот истинное ограничение активности, ведущее уже к активному не-деланию, выражающему универсальную природу. Здесь, чем активнее мы будем ничего не делать во время пребывания в дза-дзэн, тем совершеннее будет происходить процесс медитации. Таким образом, вместо того, чтобы иметь объект активного почитания, мы концентрируемся на активности каждого момента нашей деятельности. В этом и содержится универсальная природа, в этом и заключается самадхи каждого действия.

Друзья во Дхарме, довольствуйтесь своей головой. Не приставляйте фальшивых поверх собственной. И еще: минута за минутой внимательно следите за каждым своим шагом. Это вам – мое последнее слово.

Негэн Сэндзаки

По поводу тех или иных религиозных и атеистических убеждений человека следует отметить следующее: практика дзэн ни в коем случае не имеет ничего общего с определенной религиозной идеей. И поэтому при отсутствии симптомов религиозного фанатизма, конечно, не стоит колебаться в том, чтобы практиковать или не практиковать путь дзэна, ибо он не имеет ничего общего ни с христианством, ни с мусульманством, ни с иудаизмом и ни с каким прочим «-измом». Эта практика для всех. Обычно получается так: человек уверовал в какую-нибудь религиозную доктрину, и в процессе его веры и всего, что с этим связано, его отношения начинают все более и более напоминать острый угол, направленный от него самого. Естество же дзэн, вся его сущность, его практическое применение, равно как и философия, направлены всегда только на нас самих.

Человек очень долго наивно верил в провидение, пассивно принимая страдания за волю Божью. Вместо того, чтобы проявлять инициативу и облегчить свое положение, он приемлет страдания и несет их с верой, что они будут компенсированы и оправданы в последующей жизни.

Сё Досин

Выражение Джошу о разного рода Буддах относится в первую очередь к тем, кто в своей практике направлен к какому-то определенному Будде, как к объекту, сделанному из того или иного материала. Будда одного свойства не сослужит нам службы в полной мере. Он не охватит всего во всем. Но осознав «секреты» практики дзэн, где бы мы ни находились, мы всегда хозяева своего положения. И, невзирая на сложившуюся ситуацию, нам нет надобности прибегать к тем или иным изображениям Будд, ни взывать к Нему, ибо мы сами в таком случае Будда. И только этот Будда сможет помогать нам в полной мере.



Итак, мы имеем представление об ограничении нашей активности, но как внести сюда идею состояния сознательного активного не-делания или «делания ничего»?

Дзэн, над которым ты работаешь, как мертвая вода – бесполезен. Ты разделяешь деятельность и бездеятельность.

Мастер Сюй Ян

В нашей повседневной жизни мы вообще не оставляем места для «делания ничего». Концепция же «делания ничего», однако не имеет ничего общего с не-деланием чего-либо конкретного и по сути имеет активный характер.

Ее можно сравнить с музыкальной паузой, которая не означает отсутствие музыки, а является неотъемлемой частью сочинения и обладает активным зарядом. И если этот заряд не срабатывает в полной мере, когда мы не додерживаем паузу, то происходит сбивание в общем ритме. Клод Дебюсси, основоположник музыкального импрессионизма, говорил так: «Музыка – это пространство между нотами». И если мы улавливаем лишь технику игры, то перестаем воспринимать музыку дольше уровня восприятия нот. Если же зайдём за технику, то увидим ее истинную суть и гармонию.

Жизнь приходит, и смерть уходит,

Вода цветет, и цветок засыхает.

О, сегодня я знаю, что мои ноздри обращены вниз.

Мастер Хань Шань

Таким же образом и в боевых искусствах: мастер – человек, который уделяет столько же внимания паузе, сколько и действию, одинаково наполняя как то, так и другое активностью ума, духа и тела. Активная, осмысленная пауза, то есть момент делания ничего, так же дает возможность в полной мере сориентироваться в обстоятельствах, в которые мы порой попадаем. Необходимо лишь ограничить свою активность до «делания ничего».

Чем меньше усилий, тем вы быстрее и сильнее.

Брюс Ли

В поединке многие, практикующие восточные единоборства и прочие боевые искусства, часто атакуют с натиском бури без малейшего наблюдения и оценки эффекта атаки на противника или партнера. Тогда как необходимо всегда включать паузы, остановку действия с тем, чтобы оценить состояние партнера на конкретном моменте, его реакции, прежде чем снова вступить в действие.

Как говорил по этому поводу Брюс Ли: «Я включаю в свою активность также паузу и тишину, таким образом давая себе возможность иметь время для осмысления собственных внутренних процессов и всего того, что происходит с противником».

Подобные «остановки активности» просто необходимы, когда ведется поединок с превосходящим по силе партнером, которые дают возможность перегруппироваться, поменять стратегию ведения поединка, а это, в свою очередь, дает возможность проявлять инициативу, но не вести лишь защитно-контратакующий бой.

Ты можешь работать в состоянии покоя, но ты теряешь все во время деятельности.

Мастер У Вэнь

В повседневной жизни просто необходимо применение принципа активного не-действия для снятия стрессов, излишнего напряжения, поднятия психофизического потенциала организма до должного уровня. Временная остановка активности жизни вокруг нас дает возможность как бы со стороны разобраться в тех или иных трудностях, оценить свое поведение, а главное, это активное не-деяние есть утверждение нашей самости перед рутиной жизни. Останавливая по собственному желанию порой ненужную возню вокруг нас, в которую мы так или иначе включаемся, мы даем жизни понять, что не она главенствует над нами, превращая в послушных рабов, а все-таки мы, используя выработанные задатки личности, определяем в ней собственный распорядок. Таким образом, часто осознанное делание ничего гораздо полезнее умышленного неделания чего-либо.

Как это странно смотреть и видеть,

Не то, что видишь, а то, что есть:

В улыбке – сфинкса, в любви – обитель,

В порыве ветра – благую весть.

Как наступает преображение?

Я не отвечу. Кто я такой?!

Когда в покое поймешь движение,

Тогда в движение найдешь покой.

С.К.

Глава 6

Естественность – интуитивный акт

Ничто в уме не оставляйте, держите его совершенно свободным от всякого содержания, и только зеркало будет отображать образы в их таковости.

Сначала нужно видеть умом, потом глазами, а затем туловищем и конечностями.

Не бойтесь моргнуть, когда ваш глаз неожиданно встретится с объектом. Это естественно...

Все, что вы делаете, может стать прекрасной церемонией, танцем постижения.
Тартанг Тулку

На первый взгляд, несложное понятие естественности оказывается не вполне или даже совсем недоступным для многих из нас. С точки зрения дзэна это понятие также достойно осмысления и введения в практику наших повседневных занятий и просто в манеру себя вести. Многие ошибочно воспринимают естественность как некую распущенную свободу, неряшливость, замызганность. Конечно же, дзэн далек от такого понимания естественности, определяя ее как некое чувство независимости от всего или некую активность, основанную ни на чем. Из этого возникает определение естественности как чего-то выходящего из ничего, подобно ростку, произрастающему из почвы. Семя этого ростка не обладает идеей какого-либо определенного растения, но в то же время это не

мешает ему иметь свои собственные формы и находиться в совершенной гармонии с почвой и всем окружающим миром. Оно произрастает и развивается, в процессе времени выражая свою природу. Ничто не существует без формы и цвета. А поскольку это так, то оно обладает и некой формой и расцветкой, которые находятся в гармонии со всем сущим – и никаких беспокойств. Вот что можно назвать естественностью.

Не корчите из себя ничего, простота есть отпечаток гения.

Л.Бернс

К примеру, для растения или камня быть естественным не составляет проблемы, но для многих людей – это проблема, и порой очень большая. Нужно много поработать для того, чтобы стать естественным. Как бы там ни было, первое, что необходимо усвоить, это, когда мы делаем что-либо, и оно происходит как бы из ничего, мы обретаем совершенно особое чувство. Так, когда мы голодны, вполне естественным для нас будет достать пищу. И чувствуем при этом мы себя вполне естественно. Никаких новых, особых чувств не возникает.

Сознание, освобожденное от скандх, воспринимает мир в его реальном виде, но поскольку такое сознание не выделяет форм и наименований в этом реальном мире, то оно как бы пусто по отношению к сознанию, скованному скандхами.

Нагарджуна

Отсюда, к примеру, практика дза-дзэн должна происходить так же естественно, как и прием пищи при чувстве голода. Вполне естественно для нас «клевать носом», когда мы устали и хотим спать. В то же время вести себя так, потакая своей ленивой натуре, возводя сей акт в проявление человеческой сущности – уже неестественно.

«Мои друзья поступают так, почему бы и мне не быть таким? Эти люди не работают, почему я должен «упираться»? У этих людей куча денег, почему бы и мне не быть, как они?» – это не естественность. В данном случае наше сознание связано чужой идеей, и мы зависим от чего-то не своего, от чего-то, хоть и сильно привлекательного, но неестественного для нас. Любая наша практика должна быть естественной. Мы же не заставляем себя насильно пить воду, когда чувствуем жажду. Если мы чувствуем радость в нашей практике – это естественная практика. Но, с другой стороны, если мы вынуждены заставить себя делать что-либо и способны при этом ощущать хорошее, скажем, от результатов своих действий, это также естественность. В принципе, неважно – заставляем ли мы себя делать что-нибудь насильно или нет, ибо, хотя даже если и сталкиваемся с трудностями, желая того, – мы естественны.



Эта естественность сложная для объяснения. Но если мы делаем и переживаем при этом реальность Ничего в нашей практике, то уже объяснять это нет необходимости.

Напомним, что в данном случае понятие Ничего или Пустоты не должно ассоциироваться с понятием отсутствия чего-либо.

Это понятие определяет в себе все сразу без расчленения, дифференцирования одного или другого аспекта реальности. Если наши действия исходят из подобного рода Ничего, что бы мы ни делали – это естественность, и это верная активность, и мы обладаем при этом истинной радостью от практики, а в ней – радостью жизни. Без «ничто», пустоты нет естественности, нет истинного бытия.

Красота античных сосудов лежит в том, что они так наивно выражают то, для чего они предназначены.

Ф.Шопенгауэр

Истинное бытие исходит из Ничего, момент за моментом. Но большинство из нас обычно забывают или вообще ничего не знают о «великой пустоте» и ведут себя как обладатели чего-то. Все, чем бы мы ни занимались в данном случае, зиждется на некоей идее обладания, некоей конкретизированной идее, а это и есть неестественность. К примеру, когда мы слушаем кого-нибудь, нам не следует как бы иметь идею себя или нам не следует держать свою идею, когда слушаем кого-либо. Забудьте обо всем том, что у вас в сознание, и только слушайте. Сейчас ничего не иметь или, вернее, сказать, иметь Ничего в нашем сознании и есть естественность. Только мы понимаем полностью обращенные к нам слова. В другом случае восприятие наше станет односторонним, а это неестественно. Также, если мы делаем что-то, нам следует быть в полной мере поглощенными в акт действия. Каждому действию мы как бы должны посвятить себя. Таким образом, если нет истинной Пустоты в наших действиях, – нет и естественности. Всегда необходим именно такой подход к жизни.

В дзэне есть такое понятие как «мягкое или эластичное сознание». Это означает естественность сознания. Когда мы обладаем таким сознанием, у нас есть радость жизни. Когда же мы теряем такое сознание – мы теряем все. Но, когда все наши действия идут из Пустоты и от Ничего, мы тогда обладаем всем, ибо «великая пустота» это и есть все. Это и есть естественность.

Берите пшеницу, а не меру, в которой она содержится.

Джалалуддин Руми

Интересные, на наш взгляд, в практическом проявлении принципы естественности выражает Д.Т.Судзуки. Он пишет, в частности: «...обычно именно сознание создает всяческие помехи и задержки свободному движению человека. Вследствие идеологически или эмоционально обусловленных промедлений человек не может видеть или воспринимать движения противника с такой же скоростью и непосредственностью, как и луна отражается в воде... Если это видение есть – тело следует за ним. Таким образом, следует дать дорогу неосознаваемому, чтобы оно заняло поле сознания и могло проявить свою изначальную инстинктивность или спонтанность, не рассуждая при использовании сознательно накопленных знаний...»

Человеку, который не хочет принадлежать к массе, достаточно только перестать быть инертным в отношении самого себя; пусть он следует голосу своей совести, которая говорит ему: «Будь самим собой! Все, что ты теперь делаешь, думаешь и к чему стремишься – это не ты сам».

Ф.Ницше

Многие мастера боевых искусств, достигнув состояния спонтанности, естественности, обретают спокойствие и беспристрастность даже перед лицом явной опасности, когда страх или гнев могут стать естественной реакцией на происходящее. Это состояние полного слияния с окружающими обстоятельствами, к которому, в частности, и стремятся практикующие дзэн. Но если в данном случае сознание и ум отключены, то интуиция выражается в спонтанных действиях через строго наработанную дисциплину, исключаящую несправедливые акты. И это следует помнить! Именно исходя из слияния боевой техники и дзэна, мастер реагирует не на уровне личных амбиций, но по закону естественности. Молния сверкает, поэтому гремит гром. Ветер дует, и деревья гнутся. Каковы действия атакующего, таковы действия и отражающего атаку. Все происходит ровно настолько, насколько происходит.

Глава 7

Распространение Ки

«Ки» – это интегральная функция всей деятельности организма, его энергии, тонуса, жизненности. Каждый орган, каждая система органов имеет свое «ки» как выражение обмена и функции в каждый данный момент. Равнодействующая всех этих «ки» и составляет «ки» организма.

Нет лучшего способа управлять собой в восхождении до высоких сфер, чем контролирование дыхания, так как оно очищает нечистоты и зажигает пламень знания.
Махабхарата

Тема жизненной энергии, жизненной силы «ки» («чи» – кит., «прана» – инд.), циркулирующей по организму и прямо связывающей нас через определенные энергетические центры нашего тела с жизненностью космоса, не один раз затрагивалась в

соответствующей литературе. Ей посвящены и строки нашей книги «Дух Воина», поэтому мы не станем вдаваться в теоретические выкладки, а попытаемся описать моменты практического воплощения этого источника жизни, приведя примеры из практики боевых искусств.

Ошибается тот, кто считает, что достаточно, начитавшись умных книг с описанием энергетики, четко представить себе этот феномен и приступить к работе с ним. Подойти сколько-нибудь близко к практическому применению «ки» можно лишь через многотрудную работу как в динамической, так и в статистической медитативной технике.

В будо необходимо соблюдать три основные вещи – технику (ваза), энергию (ки) и настрой сознания или духа (шин).

Т.Дешимару

...Происходящее казалось чудом. Мастер просачивался, как вода, между нападающими противниками, обвалакивая их своими одеждами. Каждый момент, когда кто-либо из группы нападающих пытался атаковать его, он исчезал, плавно уворачиваясь. Подобно гироскопу, вращающемуся все быстрее и быстрее, и тем самым делая свои движения более спокойными, мастер отводил энергию атакующих, выводя одного за другим из схватки...

Наблюдая за мастером айкидо лишь диву даешься его действиям, кажущимся абсолютно лишенными усилий. Но что-то скрывается невидимое, необъяснимое за всем этим. Это «ки» – невидимая жизненная сила, энергия, которую большинство мастеров любых стилей на определенном этапе совершенствования своей медитативной техники пытаются развить.

Физическое тело, а, точнее, разум не знает ничего; следовательно, выбирая между энергией (инстинктом) и разумом (рассудком), нужно всегда отдавать предпочтение энергии.

Карла Парола

Вот упражнение, используемое для определения степени активизации включения «ки» на индивидуальном уровне.

Два партнера становятся друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Один из них, тестируемый, кладет руку на плечо другого и напрягает ее. Рука при этом строго прямая. Другой человек в паре нажатию на внутреннюю часть локтевого сустава без особых усилий сгибает в локте руку своего партнера. Далее тестируемый естественно сгибает положенную на плечо руку, расслабив ее. Но теперь он начинает «работу» со своей внутренней энергией. Он включает медитативный образ: его рука – это шланг, через который постоянно, под большим давлением проходит вода, уходя в бесконечность через пальцы. В данном случае даже при использовании двух рук партнер при верном медитативном настроении испытуемого не в состоянии согнуть его руку. Это пример использования «ки».



Каждый человек имеет эту силу – иначе бы он не жил. Но не каждый способен регулировать и управлять ею в силу ухода от естественного восприятия законов вселенной. Наверное, многим доводилось прилагать усилия, чтобы поднять ребенка или собаку, которые категорически этого не желают. Ребенок кажется невозможно тяжелым, если он стремится к земле, но стоит ему захотеть на руки, и мы поднимем его, как перышко. Все это происходит лишь потому, что сознание – верный источник силы, и когда сознание и тело скооперированы, «ки» тут же проявляет себя.

Центр концентрации «ки», как известно, находится чуть ниже пупка. Эта точка называется «хара» («тантьен» – кит.). Она есть центр гравитации нашего тела. Ки, как энергия или внутренняя сила, может направляться из хара в различном направлении. В соединении с гравитацией (силой тяжести) она способна продуцировать непреодолимый вес и чрезвычайную тяжесть внутри тела, как в случае с ребенком, который не хочет, чтобы его поднимали.

Во время чайной церемонии в театре «Но» в дзюдо и кэндо тандэн (хара) берет на себя руководство движениями тела.

С.Кацуки

Все истинные мастера боевых искусств и практикующие дзэн без техники бусидо знают, что «ки» или энергия универсума проистекает из хара, распространяясь далее по всем направлениям в бесконечном процессе. И независимо от места пребывания мы, каждый из нас есть центр универсума. Ощукая нашу хара «отцентрированной», мы осознаем наше единство с универсумом, и в то же время нашу полнейшую телесную связь с ним. Для человека практического все это может показаться чересчур эзотеричным. Но можно взглянуть на проблему и с другой точки зрения. Допустим, что наш живот представляет собой клапан, отправляющий воду («ки») в зависимости от необходимости. Открыт наш клапан полностью – много воды перерабатывается ногами и руками.



Если мы научимся представлять всю нашу энергию, проходящую через тело в точку хара, затем двигаясь вниз через ноги, вверх, через весь корпус, руки, и далее в голову – то сознательно мы сможем проектировать эту энергию по всем желаемым направлениям. В таком случае можно сказать, что мы способны распространять нашу «ки»: мы посылаем ее в любом направлении.

Интересны в этом смысле четыре типа ведения поединка, которые прямо предусматривают «работу» с ки.

Эти четыре типа основываются на концепции четырех первоэлементов: земли, воды, огня и ветра. В каждом из них необходимо как бы удерживать «энергетический узел» в определенном уровне тела, умело распределяя энергию из него в нужных направлениях. Конечно, техника эта осуществляется лишь на интуитивном уровне, ибо включение интеллектуальной «поддержки» неизбежно ведет к образованию фиксации сознания на собственно процессе энергетической медитации, что приведет к утере общего охвата действительности. Сознательные медитативные усилия со временем введут тело в спонтанное состояние, соответствующее ситуации, но до выработки спонтанности работы с «ки», не следует использовать ее в поединках.

Итак, вкратце напомним, исходя из японской традиции, четыре типа ведения поединка.

Первый.

Форма земли представляет собой принцип «укоренения», то есть сохранения максимальной устойчивости, что достигается правильным положением ног, перемещением тяжести «энергоузла» вниз, в область пупка. При этом обязателен брюшной тип дыхания, как и в процессе дза-дзэн. Стойкое удержание центра тяжести в брюшной полости способствует удержанию нас в равновесии при попытках противника вывести нас из него. Техника земли также необходима при прыжках и во всевозможных подобных обстоятельствах, где требуется удержание равновесия (подвесной мостик, узкая планка, край чего-либо и т. д.).

Второй.

Форма воды является оборонительным режимом ведения поединка. В данном случае мы ведем себя подобно воде, расступающейся при каждой атаке противника, так что он как

бы «проваливается вперед». Тут необходима для применения хорошо наработанная тактика уходов. При данной технике следует держать высокую позицию, а «энергоузел» перемещается в область грудной клетки, что обеспечивает максимальную подвижность. Дыхание, соответственно, переносится вслед за стойким удержанием «энергоузла» в средний отдел грудной клетки, чтобы постоянно «подпитывать» ее «ки».

Третий.

Форма огня предполагает перенесение тяжести «энергоузла» в район головы и передней части плеч. Это позволит нам, точно огню, устремляющемуся вверх, постоянно наносить множество ударов в атакующей манере. Поэтому лучше всего наметить поверхностное дыхание, лучше всего через чакрам (энергоцентр) «аджна» (третий глаз).

Четвертый.

Форма ветра определяется при максимальной подвижности, не атакуя и не обороняясь, сохраняя четкое удержание «энергоузла» над головой, как бы увеличивая себя при этом в росте, следуя за движениями противника, «приликая» к нему. Поступление «ки» можно наметить через «сахасрару» (энергоцентр макушки головы).

Медитация – это просто способ создать мост от грубого тела к тонкому.

Шри Раджниш

Все вышеупомянутые типы ведения поединка обязательно предполагают отработку особого чувствования противника, основывающегося на эмоционально-интуитивном восприятии его и своего состояния как единого целого.

Отрабатывать устойчивое чувство накопления энергии необходимо, начиная еще со статистической активной медитации в шикантаза, то есть в положении сидя в лотосе или полулотосе. Активная медитационная техника в статическом положении тела определяет концентрацию сознания на образах активного действия, в конечном счете сливающая практикующего с изначальной вечной энергией, что является апофеозом активной медитации школы Риндзаи.

Мы можем вступить в контакт со всеми энергиями, которые в принципе доступны нам. Если этот поток энергии активизирован и сбалансирован, он возрождает тело, ум и сферу ощущений во всех аспектах.

Тартан Тулку

Необходимо сесть в шикантаза и выполнить все необходимые требования по самонастрою, описанные нами в книге «Дух Воина». Затем, продолжая дышать животом, то есть выполняя брюшной тип дыхания «харагэй», и как бы наблюдать со стороны поток воздуха, стекающий вниз и закручивающийся у основания позвоночника, образуя шар. С каждым дыхательным циклом масса и плотность этого сгустка увеличивается, превращая его в яркий и горячий шар, прижимающий таз корпуса тела к полу. Постараемся четко удерживать этот образ, реально ощущая тепло и тяжесть. Техника дыхания при этом выбирается та, которая больше подходит вам в дза-дзэн, лишь бы выдох был длиннее вдоха. Далее идет работа по «подниманию» и четкому удержанию образа нашего шара в вышеописанных областях тела, с каждым разом увеличивая время удержания на определенных уровнях.

Положительная упорная работа над данной медитативной техникой позволит в

дальнейшем на чисто интуитивном восприятии включать перемещение «энергоузла» в нужный уровень по необходимости.

Следует также отметить, что мы не занимаемся выработкой в себе чего-то не существующего – типа некоей мистической мощи. Мы просто возвращаемся к давно забытому, по причине неупотребления. И эта «суперсила» есть в нас всегда.

Каждый обладает ею, так же как и обладает изначальной природой, давшей нам эту силу, посредством которой и произошел толчок, «включивший» нашу жизнь. Другое дело, что мы живем, тлея, не задействуя мощный потенциал своих психофизических возможностей.

Представим себе хрупкую женщину, выбивающую тяжелую дверь, так как за ней в горячей комнате находится ее ребенок. В обычных условиях, при обыденных обстоятельствах, она не проявила бы, конечно, подобную демонстрацию силы, но в экстремальных случаях сознание срабатывает быстрее, координирует силу своей энергии с энергией тела, то есть выдает тот продукт, к которому стремятся все мастера боевых искусств, развивая сию способность через практику до тех пор, пока она не включается механически, а затем и вовсе спонтанно. В заключение хочется сказать, что даже простое осознание существования в нас «ки» – могучей внутренней энергии, способствует увеличению нашего психофизического потенциала, вселяет ощущение уверенности и силы.

Глава 8

Колебания сознания

Ум надо предоставить самому себе, чтобы он мог свободно действовать согласно своей природе. Нигде не ограничивайте ум, не делайте его частичным – вот верная духовная тренировка. Когда он нигде, тогда он везде. Когда он занимает одну десятую, его нет в девяти десятых.

Я ведь не хотел ничего другого, кроме как воплотить то, что само рвалось из меня. Почему же это оказалось так трудно?

Герман Гессе

Во время практики дза-дзэн, то есть медитации в позе «лотос» или другой приемлемой позе для регуляции сознания и психики, многие неверно считают, что очистить сознание означает изгнать мысли, образы, появляющиеся в тишине медитативного настроения. При этом появившаяся мысль или образ могут даже вызывать досаду или раздражение, и мы в своем дза-дзэне уподобляемся неврастенику, гонящемуся за назойливой, но верткой мухой. Конечно же, подобный «самонастрой» приведет только к отрицательному результату.

Не воображай, не думай, не анализируй, не размышляй, не действуй: пусть разум твой пребывает в естественном состоянии.

Тилопа

Когда мы практикуем дза-дзэн, не следует стараться остановить ход мыслей. Оставьте

их в покое, и пусть они сами останавливают свое движение. Если что-либо вошло в наше сознание, пусть себе входит и выходит, когда ему вздумается. Без нашего внимания к себе оно не останется надолго. В случае, когда мы пытаемся остановить движение мыслей, это означает, что они нас очень задевают и беспокоят. Это не должно нас волновать. Нам кажется, что все это приходит в сознание со стороны, но в действительности это лишь волны сознания, а если мы на них не реагируем, они в конце концов застывают. И через пять-десять минут сознание обретает чистое и спокойное состояние.

Естественно, любое совершенство достигается путем длительной работы с какой-либо техникой. В практике дза-дзэн могут и будут возникать множество ощущений, мыслей или образов, но относиться к ним следует как к волнам нашего сознания. Ничего не приходит в сознание со стороны. Верное понятие заключается в том, что наше сознание включает в себя все, и поэтому, когда мы думаем о чем-то, приходящем со стороны, это означает лишь возникновение чего-либо в нашем сознании. Ничто извне не может вызвать в нас беспокойство. Мы сами создаем волны в нашем сознании. Если же мы держим сознание таким, какое оно есть, оно успокаивается. Такое сознание называется «большим сознанием».

Если человек способен уйти в себя на время долгой поездки в поезде, он преодолевает и пространство, и время, а если он может только пялиться в окно и зевать от скуки, он вынужден пережить каждую минуту и каждый километр пути.

Колин Уилсон

Если наше сознание имеет отношение к чему-либо на стороне, то есть не в себе, такое сознание есть «малое сознание» или «ограниченное». Если сознание ни к чему не относится – нет тогда и дуалистического понимания в активности нашего сознания, и мы воспринимаем активность как волны нашего сознания. Большое сознание воспринимает все внутри себя. Необходимо четко определить различие между двумя видами сознания: сознание, которое включает в себя все, и сознание, которое относится к чему-либо. В действительности они являются одним и тем же, но понимание здесь разное, что и создает различное отношение к жизни, в зависимости от того или иного рода понимания.



Факт того, что все включено в наше сознание, является как бы сущностью сознания. Даже если возникают волны в нем, сущность остается чистой. Сознание тут подобно чистой воде, на которой время от времени возникает рябь. В

действительности же вода никогда не остается спокойной. Волнение – практика воды. Говорить о волнах не имея в виду воду или о воде, не упоминая о волнах, – иллюзия. Вода и волны есть одно. Когда мы воспринимаем сознание таким образом, мы обладаем уверенностью в наших чувствах. А так как наше сознание ничего не ожидает извне – оно всегда наполнено. Поэтому, хотя в сознании и возникают волны, оно уже не взбудоражено, ибо оно расширено и вбирает в себя все сразу.

Каждый живет в мире собственного изготовления.

Шри Раджниш

Активность большого сознания заключается в расширении себя через различного рода жизненные опыты. С одной стороны, эти опыты, приходя один за другим, всегда новы и свежи, с другой стороны они представляют ни что иное как продолженное или повторяющееся раскрытие одного большого сознания. К примеру, у нас появилось что-то очень хорошее. Мы говорим: «Это хорошо!» «Хорошо» воспринимается как нечто опытно узнаваемое из прошлого, может быть, даже очень далекого. Большим сознанием мы принимаем каждый из наших опытов, как бы узнавая свое отражение в зеркале. Нет страха, что мы потеряем это сознание. Страху некуда приходить и неоткуда уходить при таком сознании. А посему отсутствует страх смерти, поражения, страх состариться, заболеть. Именно потому, также, что мы радуемся всем аспектам жизни, как открывающим большое сознание, нам и нет необходимости искать какую-то избыточную радость. В таком случае мы обладаем невозмутимым спокойствием, а находясь именно в этом невозмутимом спокойствии большого сознания, нам и следует проводить любую нашу практику.

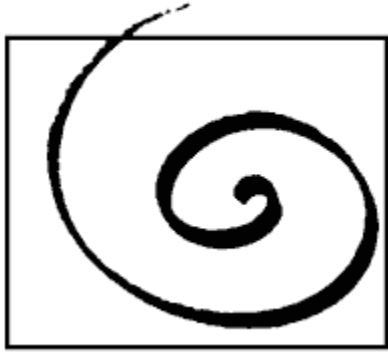
Слова Д.Т.Судзуки как нельзя лучше завершат эту главу: «Вода потока находится в движении, но луна сохраняет свое спокойствие. Ум движется в ответ на десять тысяч ситуаций, но остается тем же самым. Это вершина искусства. Все интеллектуальные схемы, все, что искусственно, в бою не должно существовать. Но если движения вызываются внешними причинами, если они управляются извне – тогда с ними все кончено. Но это не значит, что мы дошли до полной умственной атрофии или недоразвитости ума. Напротив, воин хочет, чтобы ум вернулся к своей природной чистоте, совершенно освободился от своих психических блоков, от всех помех и до предела открыл все то, чем он располагает».

Глава 9

Медитация: сознание чистоты

Это путешествие бесконечно: оно начинается, но не кончается никогда. Нет степени просветления. Раз оно есть – оно есть.

Снова и снова мы касаемся темы медитации из-за бесконечности ее, как и самого понятия медитации, самого состояния медитативного сознания, самой медитативной техники. И сколько бы эта тема ни обсуждалась, сколько бы ни описывалась с различных, порой противоположных точек зрения, она остается неисчерпаемой, ибо индивидуальный опыт неповторим, и каждый в конечном итоге ощущает вкус Океана по-своему.



Конечно же, высшим стремлением медитации является достижение реализации Нирваны. Так учат все направления буддизма, и это есть классический апофеоз любой буддийской медитативной практики. Первой стадией медитации, т. е. медитативного состояния сознания является концентрация или устойчивое проникновение в суть предмета. Эта способность к устойчивой концентрации сознания (самадхи) вырабатывается определенным видом поведения каждого индивида, исходя из его способностей психофизического плана, а также окружающих его возможностей. Вид поведения, о котором идет речь, называется в буддийской терминологии шила и представляет собой систематическую культивацию мысли, слова и действия, обращающей энергии, пропадающие бесполезно, в выгодное или благотворное направление. В нее как раз и должны входить различного рода динамические и статичные техники, очищающие организм и делающие его достойным вместилищем, развивающегося медитативного состояния сознания.

Возвращаясь к концентрации, необходимо отметить, что кроме всего прочего, она есть необходимая предпосылка к медитации. Можно концентрироваться на чем-либо из реального мира и из мира ирреального, но самые подходящие для этой цели идеи любви, мира или, скажем, вечности.

Сила концентрации поистине огромна. Известно, что когда мы находимся в солнечном свете, мы ощущаем его тепло и только. Но возьмем мы линзу, собирающую лучи и направляющие в одну точку, т. е. концентрируя их, и эффект будет совсем иной, чем при рассеянных лучах.



Так, концентрация является основой для природных или выработанных экстрасенсорных возможностей (ЭСВ). В соответствии с открытиями науки в области парапсихологии выявлено, что наш мозг способен функционировать наподобие радиовещающей станции, а также как приемник. Если человек с явно выраженными ЭСВ сконцентрирует внимание на определенном предмете и «пошлет» его образ другому, вырабатываются радиоволны определенной длины. Если тот другой способен улавливать их, он получит информацию. Эксперименты доказали, что наш мозг может вырабатывать достаточное количество электрического тока, чтобы заставить вспыхнуть электрическую лампочку. Можно было бы долго приводить примеры чудес передачи мыслей на расстоянии, чтения мыслей, ясновидения и других экстрасенсорных возможностей, но это не тема нашего изложения, тем более с буддийской точки зрения, достижение уровня ЭСВ является незначительным преимуществом. Эти силы рассматриваются как задержка, поскольку они могут представлять угрозу прогрессу на пути к достижению Нирваны или, как мы склонны определять, – медитативному состоянию сознания, если, увлекшись этим уровнем, человек полностью отдает свои силы ему, не продвигаясь далее, тем самым не уменьшая, а увеличивая привязку к самости. В буддийской традиции силы могут использоваться только в тех обстоятельствах, когда их применение принесет пользу другим. Демонстрация перед толпой любой психической силы, находящейся за пределами способностей обычного человека, является проступком монаха в отношении к буддийской монашеской общине, а ложный призыв к их овладению означал изгнание из общины.

Использование же ЭСВ для, скажем, излечения болезней, это благое дело, способствующее накоплению положительных дхамм.

Все болезни можно отнести к двум категориям – физическим и душевным или психическим, и никому уже не нужно доказывать тесную связь тела с психикой. Иными словами, тело способно влиять на сознание и наоборот. К примеру, во время еды вдруг вы узнаете, что с близким вам человеком случилась беда. В ту же секунду желудок перестает выделять кислоту, необходимую для пищеварения, и, соответственно, аппетит у вас исчезает. И, наоборот, когда вы больны, и вдруг появляется перед вами очень близкий и

желанный человек, который, по вашему убеждению, находится где-то очень далеко и не может приехать, несомненно, вы почувствуете себя намного лучше не только душевно, но и физически. Многие физические симптомы наших болезней имеют явное психическое происхождение. Боли и недомогания могут стать результатом напряженности, беспокойства или духовного упадка.

Кэй объяснила мне, что посредством концентрированного усилия, хотя она и не знала в чем оно заключается, она могла влиять на предметы. Она давала публичные сеансы психометрии.

Шарика Карагулла

В таких случаях рекомендуется практиковать, так называемые «прекращения» или «инсайт». Прекращение означает освобождение от нежелательных и вредных условий жизни, окружения и привычек.

Инсайт (прозрение) является более сложным понятием, но вкратце можно сказать, что это критическое осмысление феноменального мира нашего существования и попытка реализации его пустотности. При пристальном подходе к феноменальному миру наше сознание становится более проникновенным, наше тело более спокойным. Мы чувствуем спокойствие даже перед лицом казалось бы неразрешимой проблемы. Конечно, нам приходится решать эту проблему, но то, как мы будем это делать в состоянии уравновешенной психики и тела, явно отлично от эмоционально окрашенного, взволнованного поведения человека, не занимающегося собой. В любом случае в уравновешенном состоянии найдется объективное решение проблемы. Люди, интересующиеся областью ментальной гигиены, должны познавать личное из принципов и техник медитаций как форм терапии.

Не следует ничего помещать между человеком и далеким горизонтом, ничему нельзя позволять затуманивать истину того, как должно быть завоевано Освобождение.

Ирвин Шетток

Ни для кого не секрет, что некоторые люди, развившие в себе различные формы медитативной техники, способны излечивать болезни прикосновением и в иных случаях, вообще не касаясь больных органов. Используя теорию праны – элемента поддерживающего жизнь, – они концентрируемой системой дыхания передают избыток этой энергии страждущим. Но следует предупредить, что это серьезные вещи, и дилетантизм в этой области может привести к плачевным последствиям для самого «целителя».

Отвечал ему возница, —

И ответ гласил: «Больной.

Все четыре естества в нем

В беспорядке сплетены,

Силы нет, и весь он слабость, Просит помощи – другой».

Ашвагхоша

Медитация неоконфуцианских школ в Китае, к примеру, предполагает духовную вовлеченность. Занимающиеся в них утверждают, что если мы сидим в одиночестве в полном покое, медитативный настрой может предоставить нам возможность вникать в нас самих. Такие моменты способны ухватить для нас то, что упускает наша активная жизнь – возможность проанализировать прошлое и наметить поведение для будущего. Моменты умиротворенного спокойствия способны заставить нас подумать о том, что следует, а что не следует делать. Это еще раз доказывает истину о том, что величайшие моменты в нашей жизни, это моменты, проведенные с самим собой, ибо лишь тогда верно принимаются жизненно важные решения в нашей судьбе.

Но еще раз упоминаем, что экстрасенсорные восприятия и лечение больных это лишь ответвление в медитации, и истинный поклонник и последователь дзэн должен идти дальше этого уровня, а не однобоко увлекаться сверхнормальными силами.

Плывя в одиночку по необыкновенному океану мысли.

Вордсворт

В, традиции китайской медитационной школы, существуют три вещи, важные в практике дхьяны:

1. Необъективность как основа, означающая, что мы не должны быть поглощены объектами при общении с ними. Нам следует быть свободными от внешнего, лишь имея его в виду.

2. Безыдейность как объект, означающий то, что нам не следует быть одержимыми идеей в упражнениях ментальных способностей. Нам следует держать сознание свободным от загрязненности во всех случаях жизни.

3. Непривязанность как принцип, означает нашу способность не быть привязанным в постоянном желании, но и не отвергать какую-либо идею или вещь. Привязанность к приемственности идей ввергает нас в зависимость. Если же мы способны «отвязывать» наше сознание в любое время от любой вещи, мы обретаем освобождение. Как сказал шестой патриарх Дзэн Хуэй Нэн: «Дхьяна означает обретение свободы сознания и невозмутимости при всех обстоятельствах как хороших, так и плохих».

В действительности все совершенно иначе, чем на самом деле.

Антуан де Сент Экзюпери

Не следует путать дхьяну (медитацию) с самадхи (поглощенным созерцанием). Дхьяна – это попытка, усилие стать ментально свободным от любого рода привязанности ко всем внешним объектам, тогда как самадхи – реализация этой свободы во внутреннюю умиротворенность. Другими словами: «Быть свободным от привязанностей есть дхьяна, а реализация внутреннего покоя – самадхи. А в момент реализации самадхи достигается праджня (инсайт)».

Пару слов в определенном ключе необходимо сказать и о Нирване – пределе буддийского посвящения. Что это вообще такое? Место ли это типа рая для пребывания в вечном блаженстве? Просто ли это обозначение для соответствующей посылки?

Прочитаем высказывание самого Будды по этому поводу из записей Ланкаватара Сутры. Оно гласит: «Нирвана Татхагаты [2 - Татхагата – достигший совершенства; одно

из имен Сиддхартхи Гаутамы (Будды).] там, где осознают, что нет ничего, кроме видимого сознанием; где, осознавая природу самого сознания, вы более не имеете дуализм различий; где нет жажды обретения; где нет привязанности к внешним проявлениям мира. Это там, где мыслящий ум со всеми его дискриминациями, привязанностями, неприязнями и эгоизмом исчезает на веки; где даже понятие истины воспринимается с безразличием из-за спорной, сомнительной ее природы; где сострадание к другим пронизывает все мысли вашей самости».

Нирвана – это чистое творчество, и как таковое не может быть уловлено в застывшем определении.

Франклин Меррел-Вольф

Корень «ва» в слове нирвана означает взрываться, вспыхивать, а префикс «нир» – наружу, вовне (санскрит). Таким образом, нирвана означает взрывание, разрывание, т. е. разрывание пламени личностных желаний и страстей.

Конечно же, нирвана не примитивный рай, а состояние сознания, отношение к феноменальному миру. Другими словами, это состояние вашего сознания, определяемое совершенной свободой, где все раздражители, такие как страсть, ненависть, иллюзии исчезают в полной мере. И это состояние, подчеркиваем, не удел лишь «упертых» аскетов или великих Гуру – это психологическая норма каждого человека, занимающегося еще и собой. В частности, в идеале, все техники боевых искусств Востока предназначены именно для обретения подобного состояния уравновешенности, а затем лишь для чего-либо другого.



Чем интересно это состояние сознания более всего, так это своим естественным чувством сострадания к окружающим, которое в свою очередь является принципом нирванического сознания. Но это качество не перехлестывает все остальные, характерные для нирваны, давая возможность человеку приносить пользу другим не в ущерб себе и делать пользу для себя не в ущерб, а на благо окружающим. Все действия такого человека, даже если они сугубо частны и касаются лишь его, естественны, непринужденны, светлы и чисты.

Чтобы делать новое, надо самому быть новым, нести в себе новизну, как часть себя.
С. Голубов

Подобные, лишенные эгоизма, благородные идеи, вдохновляют и придают мужества всем тем, кто нуждается в спасении. И такая философия, на наш взгляд, общественно полезна и, вероятнее всего, наиболее необходима в этом мире.

Далее нам бы хотелось привести выдержки из книги «Учение Будды», напечатанной Организацией Буддийского содействия (Буккье Дендо Къекаи), касающиеся темы. Эта японская организация, находящаяся в Токио, в обязанности которой кроме всего входит и распространение философии и учения буддизма.

Сознание, если таковое существует в теле, должно в первую очередь узнать все, что есть в этом теле; но людей главным образом интересуют внешние явления и виды и мало волнуют внутренние. Если бы сознание находилось вне тела, ему не надо было в таком случае входить в понимание нужд тела. Но в самом деле тело чувствует то, что знает сознание, а сознание знает то, что чувствует тело.

Пока меня нет, смотри хорошенько за домом, будь умницей, мой сверчок.
Исса

С незапамятных времен люди блуждают в неведении, озабоченные своими личными нуждами, находясь во власти двух основных заблуждений. Первое заблуждение заключается в том, что дифференцируемое сознание, лежащее в основе этой жизни рождений и смертей, было их реальной природой; а второе – они не знают того, что обладают чистым сознанием Просветления, являющимся их истинной природой, которое однако спрятано за дифференцирующим сознанием.

Дифференцирующее сознание есть всего лишь сознание для различения представляемых признаков, которые создаются различного рода настроениями. Дифференцирующее сознание есть субъект для причин и обстоятельств; оно пусто и не имеет самосущности и постоянно подвержено изменению. Но так как люди верят, что это их реальное сознание, иллюзия проникает в причины и сознание, создавая страдания.

Тот, кто проникает в незримый храм своей природы, находит там образ Отца Всего Сущего.
Проклюс

Изначально каждый из нас обладает чистым, ясным сознанием, но оно обычно засоряется грязью страстей окружающей действительности, возникающих из обстоятельств. Такое загрязненное, профанированное сознание никак не может быть сущностью чьей-либо природы: нечто должно быть добавлено, более того, должно произойти своего рода вторжение.

Луна часто прячется за облака, но она не ведома ими, а ее чистота остается незапятнанной. Поэтому людям не следует пребывать в иллюзии, думая, что сие загрязненное сознание есть их собственное и истинное. Им следует постоянно напоминать себе об этом факте и вести пробуждение внутри себя чистого и неизменного изначально сознания Просветления. Иначе, находясь в цепях изменчивого и загрязненного сознания и

в иллюзиях своих собственных искаженных идей, они продолжают блуждать в мире этих иллюзий.

...для психического (состояния) нет ничего славного или бесславного, высокого или низкого – покорение Эвереста для него событие отнюдь не более великое, чем обычная прогулка в метро, если мы совершаем ее сознательно.

Сатпрем

Волнения и загрязнения человеческого сознания вызываются жадностью, а также и реакциями на изменяющиеся обстоятельства. Сознание же, которое остается чистым и спокойным во всех обстоятельствах, есть истинное сознание – сознание мастера.

Мы вправе думать, что свет исчезает с закатом солнца, и тьма наступает с приходом ночи, но воспринимать таким же образом сознание, воспринимающее свет и тьму нельзя. Сознание, чувствительное к свету и тьме невозможно никому создать, оно может лишь возвратиться к прежней истинной природе, которая есть ее изначальная природа.

Только «временное» сознание отмечает моментные изменения света и тьмы как закаты и восходы солнца. Только «временное» сознание имеет разные ощущения и чувства от момента к моменту в зависимости от изменяющихся обстоятельств жизни, но это не реальное и истинное сознание. Изначальное и истинное сознание, которое реализует свет и тьму, есть истинная и изначальная природа человека.

Периодические ощущения добра и зла, любви и ненависти, вызываемые окружающими нас изменяющимися внешними условиями, являются лишь моментными реакциями, исходящими только из аккумулятивной загрязненности человеческого сознания.

Вода принимает форму круга в круглом вместилище, а квадрата – в квадратном, но, по сути, вода не имеет определенной формы. Люди часто забывают этот факт. Они говорят, что это хорошо, а это плохо; они это любят, а это нет; они разделяют все на существующее и не существующее и таким образом впадают в бесконечные путаницы, привязываясь к ним и страдая, сами не понимая, отчего.

Но если бы только люди смогли убедить себя отказаться от их привязанностей ко всем этим лишь мнимым и ложным дискриминациям и восстановить чистоту их изначального сознания, то тогда как их сознание, так и тело освободились бы от загрязненности и страдания; они узнали бы чарующее умиротворение, приходящее с этой свободой...

Найти причину зла – почти то же, что найти против него лекарство.

В. Белинский

Вот в такой манере представляет организация Буккье Дендо Къекаи известные истины о страданиях и порождающих их причинах. Мы лишь хотим напомнить, что неуравновешенное «загрязненное» сознание – плохой помощник во всех начинаниях, в том числе и занятиях различными видами боевых искусств, где требуется прямо противоположное состояние оно! Но, в свою очередь, любая техника Будо сможет сослужить роль медитации, возвращающей Вас к вышеупомянутому изначальному сознанию, изначальной природе каждого из нас – чистой и спокойной.

Конечно, можно заниматься лишь техникой какого-либо боевого искусства без понимания и использования духовной и философской основ его. С другой стороны, также можно следовать духовным рекомендациям учителей дзэн и других без потуг на боевые

искусства. Но с нашей точки зрения, необходимо учить боевые искусства через дзэн, а дзэн через боевые искусства, то есть через активность проникать во внутреннюю самость – свою истинную природу, руководя уже из нее этой активностью. Ключ к успеху в данном случае в постоянном развитии здравого рассудка, живости сознания и податливости, управляемого ими тела, а прилагаемые для этого принципы медитации освобождают человека от излишних беспокойств, напряжения и волнения по поводу как любых жизненных обстоятельств, так и по поводу страданий типа проиграть – победить.

Наука медитации или дзэн, как еще можно это назвать, помогает в личной жизни, которая становится спокойнее, богаче и полнее. Вы становитесь более терпимыми к другим и более уверенными к себе, что так необходимо в нашей жизни. Избавляетесь от излишней осторожности и агрессивности. Конечно, здесь также главное держаться «золотой середины» буддизма и не впадать в крайности аскета-отшельника или бойца-костолома и не терять вкуса к игре, работе, спорту и к жизни вообще, воспринимая все удачи и неудачи в спокойствии духа, как этапы учебного процесса вашего существования.

Глава 10

«Вечный источник»

Преходящее кажется гнетущей только сознанию, которое упорно стремится к овладению, но в уме, отпущенному на волю, плывущему вместе с потоком перемен, ставшим «мячиком в пене горного потока», ощущение преходящести или пустоты порождает чувство восторга.

Это песня о бесполезности удачи – ведь жизнь это капля росы, простая капля росы на листе.

Сон Ноль Сыним

Как может быть оправдано человеческое стремление бросить все, чтобы время от времени, продираясь сквозь заросли, прильнуть, наконец, к чистому, прохладному источнику и жадно пить из него, наполняясь опытом истинного восприятия воды, так и вполне должно быть понятным желание авторов еще раз обратиться к истоку истинного развития человеческой личности в процессе всеобщего космического движения – философии даосизма и раннего дзэна.

«Есть нечто, содержащее в себе все; нечто, рожденное до небес и тверди. Безмолвное. Одинокое. Оно стоит само по себе, не меняясь. Оно возвращается периодически к истоку себя и является матерью Вселенной. Я не знаю его имени и называю это Путем. Неохотно называю я это бесконечностью. Бесконечность есть Течение. Течение есть Исчезновение. Исчезновение есть Возвращение». Так говорил о Дао Лао Цзы. Дао можно скорее назвать Прохождением нежели Путем. Это дух космического изменения – вечный рост возвращения к себе для образования новых форм. Оно отталкивается от самого себя в движении, подобно дракону, излюбленному символу даосизма. О Дао можно было бы говорить как о великом переходе. Субъективно – это настроение Вселенной. Его абсолют есть ни что иное как относительность.

Плачет, плачет малыш – просит поймать ему в небе шарик луны...

Исса

Единое воплощается во множественности, а множественность – в едином, все части и составные элементы единого целого растворяются в каждой другой составной части целого. Находясь в состоянии «Великого Единения», человек избавляется от притязаний своего «я», погружаясь в гармонию с движущими силами Вселенной, и сам становится их частью. И тогда он не будет делать искусственных усилий, чтобы соответствовать нормам нравственного поведения, но вместе с тем не будет совершать безнравственных поступков по отношению к другим людям, так как его «Я» находится в нераздельном единстве с другими «Я»...



Даоский абсолют есть относительность. В своей этике даосизм базируется на законах и моральных нормах общества, и для него хорошее и плохое ни что иное как относительные термины. Определение есть всегда ограничение – термин, выражающий остановку роста. Наши стандарты морали порождены прошлыми потребностями общества: его привычками, отжившими традициями, религиозными предрассудками и т. д., но общество не остается всегда одним и тем же. Соблюдение общих традиций определяет необходимость постоянного жертвования индивидуумом в пользу не всегда разумных обусловленностей государства.

В этом мире не существует подобий тому, что называют Престолом (Бога), Книгой, Ангелами или Днем Воскресенья. Используемые по необходимости сравнения дают только грубое представление о совершенно иных вещах.

Джалалуддин Руми

Образование ради поддержания могучей иллюзии потворствует развитию особого рода невежества, в соответствии с которым людей не учат быть действительно благотельными, но вести себя должным образом. Мы злы и безнравственны из-за патологического чувства собственной неловкости. Мы никогда не прощаем других из-за осознания собственной неправоты. Мы лелеем совесть, так как боимся говорить правду другим; мы ищем убежище в гордыне из-за страха говорить правду себе. Как можно быть серьезным с миром, когда мир сам по себе так до смешного нелеп! Дух торжества повсюду. Честь и целомудрие! Лицезрейте самодовольного лавочника, торгующего в

разницу этими «хорошо» и «истинно». Можно даже купить товар под названием «религия», истинный свод общественной морали в цветочках и музыке. Уберите из церкви все ее аксессуары – и что от нее останется? Однако различные правды пышно процветают, ибо цена до смешного низка – молитвочка за билетик на Небеса, дипломчик для почтения в обществе. Спрячьте себя и не высовывайтесь, ибо если ваша полезность действительно понадобится миру, за вас дадут наивысшую цену на аукционе жизни. Почему люди столь падки до рекламирования себя? Потому что это срабатывает инстинкт, оставшийся от времен рабства...



Даосизм в древнем Китае и был как раз той отдушиной, куда стремились те, на которых не срабатывали душевные нормы конфуцианства. В этом он сродни раннему буддизму, как антиподу брахманизма разве что менее социально контрадикторен. Китайские историки склонны представлять даосизм как «искусство быть в мире», то есть, иными словами, способностью постоянного открытия для человеческой самости чуда момента настоящего и полной реализации его. Только в каждом из нас бог соединяется с природой, а вчера и завтра расходятся. Настоящее есть бесконечность в движении – разумная сфера относительности. Относительность стремится к упорядоченности; упорядоченность – искусство. Таким образом, искусство жизни заключается в постоянном упорядочении в соответствии с окружающим нас миром.

Даосизм утверждает, что комедия жизни могла бы быть более интересной, соблюди каждый из нас некое единство. Легенда гласит: «Однажды Сакьямуни, Конфуций и Лао-Цзы решили попробовать уксус. Каждый из них сунул палец в чашу с жидкостью и продегустировал ее. Конфуций, сморщившись, сказал, что уксус кислый, Будда нашел его горьким, а Лао-Цзы он показался сладким».

В пустоту не вобьешь гвоздя.

Линь Цзы

Легенда скрывает извечную проблему субъективного восприятия действительности и споры по поводу, чье восприятие правильное. Но суть оказывается лишь в том, чтобы содержать все пропорционально выверенным и давать место другим, не теряя при этом своих позиций. Эта суть и есть секрет успеха в человеческой драме. Каждый должен знать всю пьесу досконально, чтобы должным образом играть свою роль в ней. Концепция тотальности никогда не должна теряться каждым индивидуумом. Прекрасна по этому поводу метафорическая иллюстрация пустоты, которую дает Лао-Цзы. Он говорит, что реальность комнаты определяется пространством в стенах и крыше, но не крышей и стенами. Полезность кувшина заключается в пустоте, которую можно заполнить водой, но не в форме самого кувшина или материала, из которого он сделан. Пустота всемогуща, ибо

она всеохватывающа. Лишь в пустоте возможно движение. Тот, кто смог создать из себя Пустоту, в которую всё и все могут свободно войти, становится хозяином любой ситуации. Целое всегда доминирует над частью.

Посеяв зерна безмыслия, следует терпеливо взращивать их, пока не придет пора снять урожай просветления. Пока не останется ничего, кроме света, который в то же время есть энергия и который есть Бог.

Шри Чинмой

Интересны в этой связи мысли великого индийского философа, основателя школы мадхьямики Нагарджуны (II в.н. э.), который в своей знаменитой «Шуньяваде» опровергает любые условности, наглядно демонстрирует их относительность. Диалектика, которой Нагарджуна уничтожает любую концепцию реальности, есть лишь орудие, с помощью которого разрывается порочный круг цепляний, и завершает эту философию не жалкое нигилистическое отчаяние, а естественное, незавершенное блаженство освобождения.

Великое совершенство похоже на несовершенное, но его действие прочно; великая полнота похожа на пустоту, но ее действие неисчерпаемо.

Великая прямота похожа на кривизну; великое остроумие похоже на глупость; великий оратор похож на заику.

Ходьба побеждает холод, покой – жару. Спокойствие создает порядок в мире.

Дао де Цзин

Само название «Шуньявада» образовано от корня «шунья» – пустота. Этим словом Нагарджуна обозначил пустоту реальности, или, точнее, концепции реальности, которые создает человеческий ум. Концепция здесь включает не только философские воззрения, но и всякого рода идеалы, религиозные верования, конечные упования и честолюбивые стремления, то есть все, к чему стремится человек в своем сознании, что он захватывает для обеспечения своего материального и духовного благополучия. Шуньявада разбивает не только убеждения, сознательно приобретенные человеком, она также вскрывает те внутренние, скрытые и неосознанные предпосылки мысли и поступков и подвергает их такой решительной обработке, пока самые глубинные пласты сознания не приводятся к полному бездействию или, точнее, безмолвию. При этом даже сама идея шуньи должна опустошиться, свестись к нулю.



Эти идеи пустотности в большей степени повлияли на все теории действия и, в частности, на боевые искусства Востока. В джиу-джитсу, например, необходимо запутать и измотать партнера своим несопротивлением, таким вакуумом, в то время как основные силы сберегаются для финальной и решающей атаки. В айкидо также, кроме централизации мысли и действия, управлением психофизической энергии «ки», уделяется огромное значение выработке способности полной релаксации, т. е. созданию этой самой шуньи в практике поединка. Жесткие стили также, исходя из традиционного подхода, включают идею «пустоты» в свою технику. Без интуитивного распознавания и включения идеи шуньи в свою жизнь, дольше определенного уровня идти очень трудно любому, кто занимается будо как психофизической и философской системой, особенно когда возрастные особенности не позволяют далее полагаться лишь на физику и технический арсенал.

Мы сами создаем окружающий нас мир. Мы получаем именно то, что заслуживаем. Как же мы можем обижаться на жизнь, которую создали для себя сами? Кого винить, кого благодарить, кроме самих себя! Кто, кроме нас, может изменить ее, как только пожелает.
Ричард Бах

В изобразительном искусстве принцип «пустоты», используемый художником, оставляет нечто недосказанное, давая возможность творческому сознанию довести идею до конца, а когда это случается, шедевр, выполненный в таком ключе, захватывает вас настолько, что вы становитесь как бы частью его. «Пустота» имеется там именно затем, чтобы войти в нее и в полной мере удовлетворить эстетические эмоции.

Даосисты считали того «человеком реальным», кто сделал из себя мастера искусства жить. Он управляет своим просветлением лишь для того, чтобы слить его с омраченностью других. Он подобен тому, «кто неохотно лезет в ручей зимой, чтобы перейти его; колеблется, как тот, кто опасается своего соседства; кто уважителен, как гость; кто дрожит, как подтаявшая сосулька; кто скромнен, как неотделанное дерево; пуст, как долина; бесформенен, как волнующиеся воды». Для него существуют только три сокровища в жизни – Сострадание, Умеренность, Скромность.

Тогда Будда сказал: «У меня есть сокровище непогрешимых учений. Чудесный ум Нирваны, истинная форма без формы, чудесная и тонкая Дхарма, учение вне слов, которое нодо излагать и передавать вне обычных учений. Теперь я передаю его Махакашьяпе».

Коан дзэн

Если же перейти к теме дзэна, то первое, что необходимо отметить, это его особую привязанность к учению даосизма. Само название дзэн происходит от санскритского слова дхьяна, обозначающего медитацию, созерцание. Сие созерцание и ведет к достижению высшей самореализации. Медитация – один из шести методов, посредством которых достигается состояние просветления «боддхи», и адепты дзэна утверждают, что Сакьямуни уделял особое внимание этому методу в его поздних учениях, передав все его законы своему ученику и последователю Кашьяпе.

Прежде, чем насладиться пятой чашей, необходимо выпить первые четыре, каждая из которых восхитительна.

Адил Алим

Как гласит традиция, Катыша, первый дзэнский патриарх, передал далее эти секреты Ананде, который, в свою очередь, открыл их своим ученикам, которые впоследствии стали патриархами учения. И так шло до тех пор, пока дхьяна не дошла до Бодхидхармы, двадцать восьмого патриарха буддизма. Бодхидхарма отправился в северный Китай в первой половине шестого столетия, став первым патриархом китайского дзэна. Много, конечно, неясного в истории этих патриархов и их доктринах. В своем философском аспекте ранний дзэн близок с одной стороны к индуистскому негативизму Нагарджуны, а с другой стороны к философии Шанкарачарьи, создателя последовательно монистической системы – адвайта-веданты. Учение дзэн, таким как мы знаем его сегодня – заслуга шестого китайского патриарха Хуэй-нэна (637–713), основателя южной школы дзэн.

Южная школа поражает сходством с учением Лао-Цзы и даосскими «мастерами поговорить». Здесь уже мы находим ссылки на важность самоконцентрации и необходимости правильного дыхания – главные моменты в практике медитации дзэна. Некоторые из наилучших комментариев на книгу Лао-Цзы были написаны мыслителями дзэн.



Дзэн, как и даосизм, утверждает в первую очередь значимость относительности. Один из мастеров определяет дзэн как искусство чувствовать Полярную звезду в южном небе. Истина достигается лишь через восприятие противоположностей.

...Хиакудзё прогуливался по лесу со своим учеником, когда вдруг у них из-под ног выскочил заяц и бросился наутек. «Почему заяц побежал от тебя?», – спросил Хиакудзё. «Потому что он испугался меня», – ответил ученик. «Нет», – возразил мастер, – это оттого случилось, что в тебе еще сидит инстинкт убивать». Этот диалог напоминает аналогичный, происшедший с Соши даосистом. Однажды Соши шел по берегу реки с другом. «Какое наслаждение для рыбок плескаться в воде!» – воскликнул Соши. Друг же его ответил так: «Ты не рыбка и не можешь знать, какое наслаждение для рыбок плескаться в воде». «Ты не я», – отпарировал Соши, – «и не тебе знать, что я не знаю о том, что такое наслаждение для рыбок плескаться в воде».

Суть дзэн состоит в собственном прямом личном опыте, а не в философском размышлении.

Чжан Чжэнь-Цзы

Дзэн был часто противопоставлением предписаниям и заповедям ортодоксального буддизма, как и даосизм – конфуцианству. Для трансцендентальной пронизательности дзэна слова не выражали мысли: весь свод буддийских писаний был ни чем иным, как комментариями личных измышлений. Последователи дзэна устремлялись к прямому соединению с внутренней природой вещей, считая все их внешние аксессуары лишь препятствиями на пути к чистому восприятию Истины. Именно любовь к Абстракту вела дзэн к тому, что черный и белый цвета предпочитались преднамеренно живописной и яркой манере классических буддийских школ. Некоторые секты дзэн даже становились иконоборцами из-за попыток распознавания будды в себе, а не в изображениях и символах. В этой связи известна притча о Танка, который разбил деревянную статую Будды в холодный зимний день, чтобы развести костер. «Какое святотатство!» – воскликнул защитник деревянного Будды. «Я желаю получить благодать от углей», – спокойно ответил дзэновец. «Но ты никогда не получишь благодать от этой статуи!» –

последовало сердитое утверждение, на что Танка ответил: «Если я не получу, то это, конечно же, не Будда, и я не совершаю никакого святотатства». Затем он повернулся к ласковому огню и согрелся.

О чем невозможно говорить, о том следует молчать.

Л. Витгенштейн

Своеобразный дух дзэна лучше всего можно описать как некую «прямизну». В других школах буддизма пробуждение – бодхи представляется чем-то далеким, почти сверхчеловеческим, достижимым лишь после многих и многих существований, полных терпеливого усилия. В дзэне же всегда такое ощущение, будто пробуждение это вполне естественное, почти осязаемое: оно рядом и может произойти в любой момент. Если его и трудно достичь, то лишь потому, что очень уж просто. Та же прямизна характеризует и методы обучения дзэн. Здесь истина указывается прямо и непосредственно, не отвлекаясь игрой в символы. «Прямо ткнуть» – значит открыто выразить дзэн с помощью несимволических действий и слов.

Ничегошеньки нет в моем доме – только прохлада и душевный покой.

Исса

Особенным вкладом дзэна в восточную мысль является его признание мирского аспекта жизни равным по значимости с духовным. Он придерживается мнения о том, что в великом отношении вещей никогда не было и нет выделения значимых и незначимых, малых и великих; атом обладает одинаковой возможностью с универсумом. Ищущий совершенства должен открывать в своей жизни отражение внутреннего света. Это было основным правилом для организации дзэнских монастырей. Каждому члену, исключая наставника, были предписаны особые обязанности по монастырю, и, что самое главное и любопытное, новички получали всегда более легкую работу, в то время как более уважаемым и заслуженным монахам доставались и более утомительные и грязные обязанности. Подобный подход формировал значительную часть из общей дисциплины дзэн, и всякое, даже незначительное действие должно было вычисляться с абсолютной точностью.

Бессмертное в смертных... это бог, водворившийся внутри, это энергия, дарующая нам божественные силы.

Риг Веда

Таким образом, наиболее полезные и стоящие дискуссии, высказывания, сатирические моменты возникали именно во время обработки репы, работы по саду, заваривания чая или занятий боевыми искусствами. Кстати, школы боевых искусств, строящие процесс обучения и дисциплину на основах традиционных дзэнских правил, выигрывают по всем аспектам как в боевой технике и медитации, так и чисто жизненным. Более того, ученики обретают идею целостности как результата дзэнской концепции великого в наимельчайшем, когда каждый эпизод жизни обретает значимость. Заслуга дзэна, кроме всего прочего, еще в том, что он сделал практически те эстетические идеалы, которые выработал даосизм. Это подтверждается до сих пор всеми видами искусств Дальнего

Востока, наполненных традиционным духом дзэн.

Существует, таким образом, и то, что хорошо, и то, что плохо, добро, зло, полезное, вредное, дозволенное, запрещенное, и мало-помалу мы покрылись скорлупой чудовищной полицейской сети, где мы имеем духовную свободу только дышать; и еще даже этот воздух испорчен многочисленными заповедями, которые ровно на градус выше слоя воздуха, отравленного углеродом наших машин.

Сатпрем

Следует также напомнить, что дзэн, хотя и происходит от религиозных сфер, сам по себе не устремлен к почитанию Бога. В нем отсутствуют какие-либо ритуалы или церковные атрибуты. Дзэн не спорит и не вступает в полемику ни с одной из религий, фактически чувствуя себя прекрасно со всеми религиями и верованиями в мире.

Добавим, что наиболее почитаемые и изучаемые писания для последователей дзэн – это Алмазная сутра и Сутра шести патриархов Хуэй Нэна. Санскритское название Алмазной сутры – Ваджрачхедика сутра. Эти два источника выделяют концепцию шуньяты (пустоты) как основную в образе мыслей Дзэн.

Выбор шага призван исправить наш образ жизни, изменяя основу нашего отношения к самой жизни.

Карлос Кастанеда

В заключение главы хотелось бы ответить на, возможно, возникающий у читателя вопрос: зачем в наш атомный век нужно нам учиться дзэну – столь древнему методу? Главное состоит в том, что мы никогда не можем достичь всего желаемого в жизни. Задача еще усложняется постоянной сменой желаний. К этому моменту, когда мы достигаем, когда-то страстно желаемой цели, в нашем мозгу уже сидит другая. Из-за этого мы просто существуем в большинстве случаев, но не живем, становясь рабами своих снова и снова возникающих потребностей и желаний, ведущих нас к новым и новым разочарованиям, срывам. Мы, как бы всегда находимся в состоянии ожидания жизни, а сама жизнь становится неким процессом, разрешающим проблемы. Но для каждого весьма очевидно, что в такой «жизни» все равно больше неудач нежели успеха. Более того, то, что мы мним успехом, есть ни что иное, как проходящее влечение. Постоянства в том нет никакого. Являетесь ли вы президентом некой корпорации или президентом целой страны – ваше президентство не длится вечно. Кем бы вы ни были, что из себя не представляли, каким бы не считались счастливым, падение рано или поздно наступит. Необходимо всегда помнить, что лишь единицы всегда удачливы во всех начинаниях, а они – крохотная часть человеческой массы. Большинство же, как упорно не старайся, все равно уходит в пустоту забвения.



Можно посмотреть всю ту обычную активность, в которую мы вовлечены каждодневно. Эта активность разбивается на несколько критериев по первичным побуждениям или стимулам. Что они из себя представляют: деньги, власть, положение, репутация, известность, настроение, размножение и самозащищенность. Некоторые из этих стимулов социально поддерживаемы, некоторые социально приемлемы, а другие антисоциальны.

Бодхидхарма как личность на несколько порядков превосходил всех знаменитых основателей мировых религий – Лао-Цзы, Будду, Иисуса, Мухаммеда и других. Нужны еще тысячи лет, пока человечество сможет прикоснуться и хоть немного понять великое наследие Бадхидхармы... Можно сказать, что Бадхидхарма был наиболее близок из всех ученых прошлого к разгадке феномена Человека.

Д.В.Кандыба

В погоне за этими целями очень легко потерять собственные перспективы. Если мы усердно работаем, мы можем материализовать некоторые из наших решений. Но проблема тут заключается в том, что искомое вами в такой же степени необходимо и другим. А так как конкуренция остра, а напряжение при ней велико, то вместо желаемого успеха можно получить психиатрическую лечебницу или потерять всю жизнь в процессе постоянной гонки. Можно теперь подумать о том, необходим ли столь трагический финал в нашей жизни?

С тем, чтобы избежать падения и перестать комплексовать по поводу и без повода, с одной стороны, и достичь мира и уравновешенности, с другой стороны, мы должны переоценить весь образ нашей жизни и пересмотреть все наши устоявшиеся суждения. Более того, мы обязаны переориентировать философию нашей жизни.

Дзэн способен снизить или совсем снять ваше напряжение. При помощи его вы можете обрести истинное ощущение жизни. Дзэн как медитативная практика, вообще, и как боевое искусство, в частности, вводит вас в состояние психосоматического единства. Его можно уподобить лодке, управляя которой вы пересекаете бури и волнения жизни, оставаясь невредимыми. Он как доктор, в котором не нуждаются до тех пор, пока здоровье в порядке; но стоит заболеть – так он просто необходим.

Помочь избежать психозов, неврозов и других душевных заболеваний, сделать вас спокойными, удовлетворенными и свободными от беспокойств и волнений – это лишь незначительные практические задачи, разрешаемые с помощью дзэна в нашей повседневной жизни.

Следует отметить, наконец, что и современная наука все более и более проявляет интерес к интерпретации и дополнению религиозной практики, нежели к отвержению ее. С точки зрения культуры также интересно, как Запад может раскрыть потаенные мудрости Востока. И дзын как раз есть то, что и способно соединить навсегда Восток с Западом.

Открытия сегодня не случится
не потому, что нечего искать,
а потому, что истинное знание
уже дано. Не каждый это видит.
И вот секрет проникновенной сути:
не вне себя все таинства сокрыты,
а в глубине и тишине сознания,
где мысль уже не бьется в ожиданье,
не спит, покрытая тенетами законов,
а тихо внемлет собственному ритму.
Ведь каждый звук-поэмы отраженье.
Нет, не кирпичик в бесконечной кладке,
а здание само. Не часть, а целостность.
Единство. Созерцание себя самой
и сущности своей определенье.

С.К.

Глава 11

Способность преодолеть

Ты способен подстегнуть себя к тому, чтобы выйти из своих границ, если ты находишься в соответствующем настроении. Оно (настроение) пронесет тебя через всякую чушь и оставляет очищенным...

Как-то я навестил брата в психиатричке. Я сидел в комнате с ним и его психиатром. Он считал себя Христом, а психиатр считал себя психиатром, и оба были убеждены, что другой ненормальный.

Рам Дасс

Многие люди, как показывает практика общения, желая стать на путь самосовершенствования, не верят в себя, полагая, что это удел лишь здоровых, гармонично сложенных организмов, лишенных каких-либо физиологических расстройств. Подобные взгляды проистекают из глубокого заблуждения или от беспросветной лени и нежелания менять устоявшуюся жизненную рутину, заведомо определяемую как разлагающую.

Часто неуверенность в своих силах и способностях, излишняя зажатость и скромность, ложная стыдливость по поводу своих физических несовершенств или прямых патологий так и не дают человеку приобщиться к тому или иному виду боевых искусств или к

другим методам совершенствования тела и духа. Зачастую даже те люди, которые когда-то занимались и преуспевали в технике единоборств, достигая определенных физических и психических результатов, с возрастом оставляют эту практику, считая, что у них уже многое не получается, и на фоне молодых, гибких и ловких бойцов они выглядят неприглядно: тело слишком закрепощено, ноги не хотят подниматься высоко из-за утери эластичности сухожилий и мышц и т. д.

Поэтому я использую множество маленьких непобед и превращаю их в большую победу.

Чжуан-Цзы

Это, конечно же, неправильный подход как к себе, так и вообще к смыслу занятий боевыми искусствами. Неправильный подход к себе заключается в стремлении человека сравнивать свои способности с неким эталоном. Для одних это общеанатомические нормы, для других некий кумир из сферы профессионального ринга или, еще хуже того, – из «иллюзиона, созданного иллюзией жизни» – кино. Но при этом люди склонны забывать или вообще не иметь понятия о том, что они – это они, а не то извне, что так привлекает своими формами и способностями, что все нормы и эталоны созданы для удобства восприятия усредненного – общих черт, всего, что объединяет по общим признакам. Отсюда следует, что если у Вас равное с Вашим эталоном количество рук и ног, Вы способны, может быть, на большее, чем он, но по-своему, уникально и неповторимо, и в какой-то форме, присущей лишь Вам.

С возрастом я понял, что на самом деле слова «прийти в себя» означают «прийти к другим», поэтому именно эти другие с рождения объясняют тебе, какие усилия ты должен проделать над собой, чтобы принять удобную им форму.

Виктор Пелевин

Неправильный же подход к самой практике боевых искусств зачастую заключается в том, что многие воспринимают ее однобоко, выделяя лишь одну только боевую грань этого сверкающего алмаза. А ведь кроме боевого приложения любая школа, любой стиль в истоке своем обладают терапевтическими эффектами, общеукрепляющими оздоровительными свойствами, психической и психологической подоплекой, выражающейся в теории и практике медитации, в истории, культуре и философии. И каждый возраст должен, имея в виду все аспекты выбранной практики, особое внимание переносить на более приемлемое и применимое на данный момент его физиологического и психического состояния. Единственное, что нельзя ослаблять или вообще выводить из жизни, это волевой фактор, без которого невозможно стать Воином и достигнуть чего-либо более или менее стоящего.

Если больной хочет научиться ходить самостоятельно, он должен отбросить костыли.
Джалалуддин Руми

В практике психической саморегуляции дзэн-буддисты опираются на традицию, сложившуюся еще в раннем буддизме, которая предписывала подчинять, воспитывать и

развивать волю и другие психические функции, но не подавлять и не уничтожать их. Эта традиция развивалась в соответствии с фундаментальной буддистской концепцией Ваджраяны, «Срединного (алмазного) Пути», которая рекомендовала избегать крайностей аскетизма, когда, скажем, чувства тренируются до тех пор, пока не перестают выполнять свои функции: глаз не видит предметов, а ухо не слышит звуков. К этому воззрению буддисты всегда находились в оппозиции, приводя пример, что в таком случае у слепого и глухого чувства «воспитаны» лучше всего, и подчеркивали, что подлинное воспитание чувств означает их тренировку с тем, чтобы они могли различать все формы чувственного сознания и оценивать их по достоинству объективно. В то же время подчеркивалось, что без дисциплины и упражнения воли нельзя избавиться от «омрачающих» факторов психической жизни, так как дурные желания не могут быть устранены, если к ним относиться пассивно, – их устранил только сильная воля и целеустремленность.

Несравненный дар – могучая стойкость души. С нею в жизни ничего не страшно.
Архилог

Но до того, как включится воля, необходимо одно условие – целостное и честное восприятие себя со всеми своими недостатками. Необходимо четко определить, где вы способны, а где ограничены в возможностях, и только после этого начинать развивать свой потенциал. Конечно, следует иметь в виду и фактор постоянного изменения потенциала нашего тела с возрастом, и то, что легко давалось и было само собой разумеющимся десять лет назад, сегодня либо дается с трудом, либо вообще теряется. Но как бы там ни было, всегда следует помнить, что физические ограниченности и недостатки существуют для того, чтобы их преодолевать.



К примеру, Брюс Ли утверждал, что он начал заниматься боевыми искусствами именно из-за желания преодолеть свои чисто физические недостатки. И он стал мастером несмотря, а, может, и во многом благодаря им. Его правая нога была почти на дюйм (2,54 см) короче левой. Этот недостаток он сделал достоинством: из левой стойки (левая нога впереди), благодаря правой укороченной ноге и неровности самой стойки, он отработал ряд ударов, которые

наносились с такой стремительностью и силой, что в подобной позиции им не было равных. В данном случае отчетливо видно стремление не достичь нормы – одинаковой длины ног, как у всех, а исходя из того, что имеется от природы, достичь результатов, недоступных, порой, людям без физиологических недостатков. Но, конечно же, не следует впадать в крайности, и ломать себе ноги и руки, чтобы они стали короткими и кривыми, а затем, «упершись», делать из них орудия со сверхнормальными способностями. Речь здесь совсем не об этом, и это следует понимать. У каждого человека найдется, над чем работать и что преодолевать. Далее, касаясь личности Брюса Ли, следует отметить факт его близорукости с самого детства. Без очков он плохо видел противника, если тот удалялся на некоторое расстояние. Именно из-за этого он начал изучать вин-чун как идеальную технику ближнего боя. Кстати, авторы практикуют стиль школы КЭМПО ДЗЭН, где поединки ведутся с ближней дистанции, иногда, в особых случаях, на средней, и уж ни в коем случае не с дальней.



Итак, Брюс Ли сумел воспринять в полной мере все свои недостатки и извлечь из них максимум выгоды. Именно так и следует поступать в подобных случаях.

Как уже говорилось выше, у многих людей с возрастом теряется подвижность суставов, эластичность связок и мышц, и нога «не идет» на уровне или выше головы без длительной разминки. Но следует подумать: а необходимы ли вообще удары на такой высоте? Ведь фактически до настоящего момента мало кто из мастеров пользовался ударами ногами выше пояса. Удары ногами на уровне головы в большинстве случаев используются для шоу и представлений. Они порой неэффективны, и от них гораздо легче уходить, чем от удара рукой, не говоря уже о том, что они хорошо «ловятся» на контрприемы.

Сверхестественный опыт и мистическая цель стоят к людям гораздо ближе, чем они предполагают. Мнение о том, что эзотерическое или трансцендентальное должно обязательно быть далеким или трудным для понимания, возникло вследствие невежества

отдельных людей.

Идрис Шах

Но авторы ни в коем случае не умаляют значение отработки высоких ударов ногами, исходя из мысли, что если недостаточно сильным получается высокий удар, но он постоянно отрабатывается, то чуть ниже, и в нужный момент он получится гораздо ощутимее. Ну, а если уж не получается совсем, – отрабатывайте удары ногами на уровне пояса, доводя их до полного совершенства, при котором вам никогда и не понадобятся высокие удары. Следовательно – вместо попытки делать все хорошо, доводите до совершенства то, на что способны. Исходя из практики поединков, можно сказать, что хотя опытные мастера восточных единоборств годами нарабатывают сотни приемов и движений, в кумите (поединке) с достойным противником даже чемпион способен использовать лишь четыре-пять приемов совершенным образом, повторяя их снова и снова. Именно в этих приемах он достиг совершенства и твердо знает, что может на них положиться.

Тайна охраняет себя, обнаружить ее можно только в духе и практике Работы.
Суфийская мудрость

Далее нам хотелось бы посоветовать не только занимающимся или в какой-то мере относящимся к боевым искусствам людям, но и вообще всем, ибо все принципы любого Восточного искусства не для горстки избранных, но для любого и каждого, переставшего сравнивать себя пятидесятилетнего с собой двадцатилетним. Прошлое – иллюзия. Его не надо забывать, отказываться от него, но фиксировать свое сознание на нем также не следует, живя в постоянных переживаниях по поводу того, чего уже нет и никогда не будет.

– Ты хочешь сказать, что я могу летать?

– ТЫ СВОБОДЕН, – вот что я говорю.

Ричард Бах

Всем необходимо научиться жить в настоящем и воспринимать себя такими, какие мы есть сейчас. Утерянное в гибкости и живости можно компенсировать знанием и постоянной практикой. Именно таким образом и будет в реальной жизни проявляться один из основных законов дзэн-буддизма – «здесь и теперь», подробно описанный нами в книге «Дух Воина». Каким бы прекрасным не было бы прошлое, каким бы не мнилось будущее – это все атрибуты грамматики, в действительности же единственно реально существует лишь момент настоящего, проявляться в котором человек обязан исходя из самых чистых и светлых сторон своей личности.

Тогда и прошлое, всегда состоящее из подобных моментов, будет приятным воспоминанием, а будущее не сможет быть плохим из хорошего момента настоящего. Только плохое настоящее оставляет плохой след прошлого и определяет плохое будущее!

Слова древних: «Ущербное становится совершенным...» – разве пустые слова? Они действительно указывают человеку путь к совершенству.

Дао де Цзин

Человек на личностном уровне, исходя из своих возможностей и способностей, уникальных по своей неповторимой природе, отбросив всякие комплексы и стереотипы, обязан преодолеть кажущиеся непреодолимыми недостатки, жить в согласии с собой и окружающей действительностью и творить достойный момент настоящего, тогда он способен достичь многого.

Каждый день – судный день, И каждый миг – миг суда! Не будет никогда последнего дня.

Шри Раджниш

Если вновь обратиться к личности Брюса Ли, то и кинозвездой он стал, как он сам говорил, благодаря желанию преодолеть трудности недостаточного знания английского, факта своего китайского происхождения, того, что до него не было в американской киноиндустрии звезд из китайцев. Огромным трудом сумел он преодолеть все трудности именно благодаря принципу «здесь и сейчас», и его способности, в результате превзошли ограниченности. Он стал, несмотря на свой молодой возраст, одной из величайших кинозвезд. Его карьера явила собой прекрасную иллюстрацию его же слов:

...Как скоро мы раскрываем и развиваем свои сильные стороны, так скоро они подавляют наши слабости...

Так как человек сосредотачивается на зрении (пытаясь развивать свои способности не в том порядке), он теряет возможность пользоваться и присущими ему способностями.

Идрис Шах

Глава 12

Возможность быть

Искать просветления и пробуждения вне себя, за пределами первородного сознания (у учителей, наставников, в священных текстах и комментариях к ним, в религиозных церемониях и обрядах и т. п.) – это значит не понимать истинную основу «просветления», которая суть не что иное, как собственное первородное сознание каждого человека.

Целью как дза-дзэна, так и боевой техники как средств медитации является достижение свободы состояния нашего бытия как физического, так и ментального. По словам Догена: «Каждое существо есть яркая вспышка в громаде феноменального мира». Действительно, каждое существо представляет собой еще одно выражение качества самого бытия. Мы уже упоминали, что в спокойствии должна быть активность, в активности – спокойствие. Все это одно и то же: говорить «спокойствие» или «активность» – всего лишь выражать два различных подхода к одному факту. В активности должна присутствовать гармония, а там, где гармония, там и спокойствие. Вот эта гармония и есть качество бытия. Но качество бытия также ничто без активности.

Но та простая истина, что я живу, существую, – и это очевидно, – ощущаю себя безусловным божеством, та замечательная уверенность, что я просвещаю мир, что я

могуществен, и могущество мое рождается внутри меня и определяет меня к жизни, та моя сущность, которая не позволяет мне видеть свое видение и думать свои мысли, потому что она и есть мое видение, мои мысли, та истина, которая меня испепеляет, когда я вижу абсурд смерти, не дается мне в руки, а если я пытаюсь удержать и постичь ее, рассеивается, как дым, оставляя меня отупевшим и неожиданно до смешного взбешенным. И все же сегодня мне ясно: в жизни существует одна задача – познать себя самого и, исходя из этого, восстановить подлинную полноту всего: радости, горести, героизма, как и любого другого проявления личности.

Верджилио Феррейра

Когда правильно практикуется дза-дзэн и боевое искусство, наступает ощущение спокойствия и ясности, хотя в действительности мы не знаем, каково качество активности, происходящей внутри нашего бытия. Полная гармония наступает в активности нашей физической системы, поэтому мы и ощущаем спокойствие в ней. Даже если мы не способны ощутить это, само качество все равно присутствует. Отсюда следует, что нет необходимости волноваться о спокойствии или активности, статике или динамике. Когда мы делаем что-либо, утвердившись сознательно и с полной уверенностью на активности, качество состояния сознания при этом есть сама активность. В тот момент, когда мы сконцентрировались на качестве бытия, мы готовы к активности. Движение – ни что иное, как качество нашего бытия. Во время практики дза-дзэна состояние спокойствия, твердости, ясности в нем есть ни что иное, как состояние огромной активности самого бытия.

Высказывание великого патриарха Дзэн: «Каждое существо есть яркая вспышка в громаде феноменального мира» – означает ни что иное, как свободу нашей активностей нашего бытия. Если вы сидите, практикуя дза-дзэн в правильной манере и с верным пониманием, вы достигаете свободы бытия, даже несмотря на то, что являетесь преходящим существом. В этом моменте преходящее существование не изменяется, не движется, и всегда не зависит от других существований. В следующий момент возникает другого рода существование, и мы можем измениться по направлению к чему-либо. Строго говоря, нет связи между нами вчерашними и нами настоящего момента времени. Доген говорил: «Древесный уголь становится золой». И, действительно: зола – это зола, и она не принадлежит уже древесному углю. У нее свое собственное прошлое и будущее. Древесный уголь и зола – независимые существа, ибо они есть яркие вспышки в громаде феноменального мира. Древесный уголь и огонь также совсем отличные друг от друга существа. Таким образом, уголь до топки независим от угля в огне; зола независима от горящих дров; каждое существо самостоятельно и независимо ни от чего.



Сейчас каждый из нас может быть в одном месте, завтра – в другом. И нет совершенно никакой связи между нами сегодня в одном месте и нами завтра – в другом. Это совершенно различные качества бытия. У нас у всех есть свобода существования. И нет качества, соединяющего вас и кого-нибудь еще. Когда вы говорите «другой» – этого «другого» нет, когда тот, «другой», говорит «вы» – нет «вас». Независимы как вы, так и он, каждый из вас существует в различные моменты. Но это не означает, что наше бытие совсем различно. В действительности мы есть одно и то же бытие. Мы одно и то же, но, однако, различны. Это очень парадоксально, но все же это так. Когда вы занимаетесь определенным рода практикой, для вас нет никого вокруг, но это не означает, что вы игнорируете кого-либо. Вы полностью едины с любым существом феноменального мира.

Истинный человек трудится не для того, чтобы сделать работу целью своей жизни, не ставит семью выше себя самого, не ищет удобств и развлечений любой ценой, но прежде всего стремится во всем быть самим собой.

Карла Парола

Таким образом, когда вы, к примеру, сидите в шикантаза – вы сидите, и все сидит вместе с вами и все создает качество вашего бытия. Мы часть каждого. Мы входим в качество бытия каждого. Таким образом, в подобной практике мы обладаем абсолютной свободой от всего вообще. Если понять этот секрет, перестанет существовать различие между практикой дзэн и вашей ежедневной жизнью. Вы сможете интерпретировать все на ваше собственное усмотрение.

Подойди ко мне, мальчик, не бойся. Большие тебя научили бояться. Только путать люди могут, ты рос без страха. Вихрь и мрак, вода и пространство – Ничто не страшило тебя.
Н.К.Рерих

Чудесные работы художника – результат чувств в его пальцах. Если он чувствует

толщину линий, проводимых его кистью, – картина уже готова еще до того, как он начал ее писать. Когда художник окунает кисть в тушь или краску, он уже знает результат письма, иначе он не сможет творить. Это же касается любой деятельности человека, если подходить к ней творчески. И нет разницы в том, как вы определите ее – важной или неважной, в нее необходимо вкладывать максимум творческой энергии. Таким образом, до того, как вы приступаете к деланию чего-либо, «бытие» уже там. Даже сидя в медитации совершенно успокоенным, вы должны осознавать, что вся ваша активность, как прошлая, так и настоящая, включена в акт; и то, что результат вашей медитации уже там, до начала ее. В полной мере мы не можем достичь отдыха, ибо вся наша активность включена в нас. И это наше бытие. Таким образом, все результаты вашей практики чего бы то ни было, уже включены в эту активность, поэтому нет нужды стремиться к результату, но необходимо каждый момент реализовывать творческую практику бытия.

Если человек обладает сильным интеллектом, то основная функция этого интеллекта состоит в том, чтобы показать, что интеллектуальность есть только первая стадия на пути к чему-либо другому.

Ибн аль-Араби

Доген проникся интересом к буддизму еще будучи мальчишкой, когда наблюдал за дымком, исходящим от курящейся палочки, зажженной по случаю смерти его матери. Именно тогда в детский ум пришло осознание мимолетности жизни. Но пришло оно не путем логических выкладок взрослого практичного ума, а благодаря созерцательной натуре «детскости» – восприятия космического сознания. Именно эту «детскость» и пытаются сохранить или вновь развить практикующие дзэн для достижения осознания сути как проявленного, так и непроявленного мира.

Это осознание росло в Догене и в конце концов вылилось в состояние просветления. Когда он наблюдал за дымком фимиама и осознал мимолетность жизни, он почувствовал одиночество. И именно это чувство росло и крепло в нем с годами, вылившись в состояние просветления, когда ему исполнилось двадцать восемь лет. В этот момент он выкрикнул: «Нет тела, нет сознания!» И когда он произносил эти слова, все его существо стало яркой вспышкой в громаде феноменального мира, вспышкой, которая вобрала в себя все. Весь феноменальный мир был включен в нее – абсолютное, независимое бытие.

Мудрый подобен пустому дуплу. Он не хранит никакого знания. Он живет в мире действий и нужд, но придерживается области недеяния. Он остается среди называемого, но живет в открытой стране, превосходящей слова. Он молчалив и одинок, пуст и открыт, ибо его положение в бытие не может быть передано словами.

Шэнчжао



Начав с чувства мимолетности жизни, он достиг могучего опыта качества бытия. Именно потому, что мы думаем об обладании своим телом и сознанием, в нас вселяется чувство одиночества, но когда наступает сознание громадной вспышки универсума, мы становимся очень сильными, и наше существование наполняется значимостью, становясь впоследствии искусством быть. Единственное, что можно посоветовать конкретно в этой связи, так это лишь то, что необходимо научиться терпению и спокойствию, которые как бы накрывают собой, включают и впитывают в себя беспокойство и неистовую активность в озабоченности произвести действие. К примеру, в поединке мастеров высокого ранга есть место всего лишь одной ошибке. До того, как провести свой удар или удары, они могут даже несколько минут провести в контролируемом спокойствии, уважительном «исследовании» друг друга, изучении позиции и стойки, в накоплении энергии и других наблюдениях. Наконец, каждый определяет себя в общеэнергетическом состоянии поединка с данным партнером, как в уникальном единстве, чутко реагируя на любые колебания этого энергетического целого. Когда один еще только задумает провести атаку, другой может уже сменить стойку. Если он хоть чуточку недореагирует, партнер воспользуется этим в свою пользу. Так может образоваться слабинка энергорасбалансировки, которую позже противник не применит заполнить выгодным ударом.

Хороший боец всегда терпелив, касается ли это поединка, рутины тренировок или повседневной жизни. Он наблюдателен и сдержан в эмоциях, организуя свое самообладание, действуя лишь тогда, когда возникает возможность действовать, также проявляя в этом свое искусство быть.

Глава 13

Поклон Будде – поклон себе

Структурообразующая функция ритуала тесно связана с интегрирующей, так как его исполнение, способствуя упорядочению отношений между членами определенного коллектива, одновременно вызывает у них чувство солидарности, поскольку общность обрядов требует и определенного единства взглядов, действий и эмоций...

Переселив Бога в книжку с картинками, мы не способны найти Его в окружающем нас

мире.

Ирвин Шетток

Практика поклонов и других форм выражения почитания, уважения присуща с незапамятных времен многим культурам, религиям, поведенческим нормам человеческих сообществ. Есть однако различие между тем же поклоном, скажем, в христианстве, и поклоном, например, совершаемом при входе в до-дзе; между поклоном своему господину и поклоном Будде и т. д. В данной главе мы постараемся наметить эту разницу и дать понять, что неистовые поклоны религиозного фанатика не имеют ничего общего с уважительным телодвижением человека, достигшего гармонии духа и тела и реализующего эту гармонию через свою практику интуитивного слияния с законами Абсолюта.

Первые века учения превратились в классику, закреплённую писанием и обрядом. Особенность дзэн в том, что он от каждого ученика требует войти в эту классику с такой полнотой, как Франциск Ассизский вошел в страсти Христа – до язв в ладонях. Но дзэн внутри сложившегося культа сохранил известную свободу для импровизации. Его канон – это канон внутреннего состояния без всяких внешних рамок.

Г. Померанц

К примеру, в школах Сото есть обычай после дза-дзэна кланяться девять раз полу. Эти поклоны означают отрешение от себя. Но отрешение от себя есть ни что иное, как отрешение от своих собственных дуалистических идей, «наворачивающих» ком проблем. Таким образом, можно сказать, что по сути нет отличия между практикой дза-дзэн или бусидо от практики поклонов, если то, другое и третье воспринимать и практиковать как средство, избавляющее от двойственности восприятия мира, от закомплексованности дифференцирующего сознания.

Потому слова «самосознание и есть Будда» подобно отражению луны в воде, в то время, как принцип «через сидячую медитацию станешь Буддой» подобен отражению в зеркале.

Доген

Обычно мы кланяемся, чтобы выразить наше уважение чему-то или кому-то, что или кто, на наш взгляд, более достоин уважения, чем мы. На самом же деле, когда мы кланяемся Будде, нам не следует иметь ни малейшей идеи о Будде, становясь единым с Буддой, становясь самим Буддой. Когда же мы становимся едиными с Буддой, единым со всем сущим, мы находим в этом истинное значение бытия. Когда мы забываем все наши дуалистические идеи, тогда все становится учителем для нас, и ко всему можно относиться как к объекту поклонения. Если все существует в нашем «большом» сознании, то и исчезают дуалистические отношения. И нет отличия между небом и землей, мужчиной и женщиной, учителем и учеником. Иногда мужчина поклоняется женщине, иногда наоборот. Иногда ученик поклоняется мастеру, иногда наоборот. Мастер, который не в состоянии поклониться ученику, не в состоянии поклониться и Будде. Иногда мастер и ученик вместе поклоняются Будде. Иногда мы можем поклоняться кошкам и собакам.

В «большом» сознании все имеет одну цену, ибо все есть сам Будда. Мы видим или слышим что-нибудь, и все это мы ощущаем так, как ощущаем. В любой нашей практике

нам следует принимать все, как есть, как есть на самом деле, отдавая всему одинаковое уважение как Будде. В этом и заключается буддизм!!! Тогда получается, что Будда кланяется Будде, а мы кланяемся самим себе. Вот это и есть истинный поклон!

В случае, если вы не обладаете твердой уверенностью в «большое» сознание в вашей практике, поклоны ваши окажутся дуалистичными. Когда же вы – чистая самость, без намека на двойственность, вы кланяетесь ей, являясь единым со всем сущим. Практика поклона – очень серьезное дело. Вам следует быть готовым к поклону даже в самый последний момент вашего существования. Кланяйтесь в таком духе, и все наставления, все учения будут вашими, и вы будете обладать всем в вашем «большом» сознании.



Сэн но Рикью – основоположник японской чайной церемонии совершил хара-кири в честь своего господина Хидэйоши в 1591 году. Перед тем, как проститься с жизнью, он сказал: «Когда у меня этот меч, нет ни Будды, ни патриархов». Слова его означали, что когда мы обладаем мечом «большого» сознания, нет мира дуальности. Единственное, что есть, – это дух – невозмутимый дух Рикью. Он никогда не брался за дело в дуалистическом настрое, он был готов умереть в каждый момент своей жизни. Он умирал от церемонии к церемонии, а, умерев, рождался вновь. Это дух церемонии, и с этим духом нам следует кланяться.

Сама практика поклонов помогает уничтожить эгоцентрические идеи. Избавиться от них не так, то просто, и поклонение в этом смысле является замечательным средством. Тут, как в дза-дзэне и как в бусидо, нет устремленности к результату, – то, что ценно здесь, – это улучшение собственной самости. И этой практике также не может быть конца.

Весь духовный путь есть постоянное паданье на лицо свое. Поднимаешься, отряхиваешься и идешь с этим дальше.

Рам Дасс

Каждый поклон как бы выражает одну из четырех буддийских заповедей: «Хоть и бесчисленны все живые существа на свете, мы клянемся спасти их. Хоть наши страсти бесчисленны, мы клянемся избавиться от них. Хоть учение и безгранично, мы клянемся выучить его. Хоть буддизм и недостижим, мы клянемся достичь его». Да, буддизм в конечном счете недостижим, но нам следует его достичь, так как в этом и заключен буддизм.

Думать же, что достижимо лишь то, чего можно достичь, – это не буддизм. Даже если это невозможно, нам необходимо делать это, ибо наша истинная природа желает этого. А в действительности же нет разницы в возможности достижения или недостижения чего-либо. Если мы обладаем сокровенным желанием избавиться от эгоцентрических идей, мы сделаем это. И в момент, когда мы произведем сие усилие, наше внутреннее желание успокоится, и в том месте воцарится нирвана. Только до того момента, как вы намереваетесь сделать, у вас есть трудности, но стоит вам начать, и они исчезают. Усилие умиротворяет желание. И нет другого способа достичь покоя. Но покой не означает остановку активности. Действительный покой, как отмечалось, следует искать в самой активности. Сложно обладать покоем в активности, легко обладать покоем в неактивности, но покой в активности есть истинный покой.



Практика поклонения, как и практика дза-дзэн, не ведет к быстрому прогрессу, и с течением времени вы сможете оценить всю сложность ее. Даже если вы будете очень усердны, прогресс все равно ощутится не скоро и не в значительной мере, а мало-помалу. Только в дождь можно, едва выйдя из дома, сразу промокнуть. А в туман – лишь после долгой прогулки вы покроетесь влагой. Если вы одержимы идеей прогресса, такой темп покажется вам ужасным. Но в действительности это не так. Есть разница между тем, как можно промокнуть в тумане и во время дождя: когда вы промокаете в тумане, затем гораздо труднее высохнуть – так качественно вы

пропитываетесь влагой.

Если вы хотите увидеть лампу, надо перестать смотреть на подушку.
Аль-Газали

Таким образом нет нужды беспокойства о прогрессе. Это похоже и на изучение иностранных языков: вы не можете выучить никакой язык так вот – вдруг; никакие ускоренные курсы вам не помогают, слишком быстро исчезая из вашей памяти, и лишь постоянная, изо дня в день практика приведет вас к вершине мастерства. Это можно назвать методом Сото. С той лишь разницей, что практикующие дзэн не дискутируют по поводу того, как – быстро или мало-помалу они продвигаются в своей практике. Достаточно лишь быть искренним в приложении усилия в каждый момент и не искать нирвану где-то за пределами нашей практики.

В бусидо принципы уважения всей окружающей действительности, в которую, кстати, естественно входит ваш партнер или оппонент, должны учитываться как нигде. От соблюдения этих принципов зависит многое, как на уровне вашего поединка с партнером, так и на жизненном уровне. Спокойствие, уравновешенность, сбалансированность всех начал лежат в основе этих принципов. А начинают себя проявлять они со стойки и с приветствия. Для всех боевых искусств характерна одна и та же черта – принятие правильных стоек – жизненно важный аспект для начала выполнения правильных движений. Они являются как бы основой для всей подготовительной стадии в изучении техники – первыми шагами практики. Но и, в конечном итоге, по стойке можно определить технический и физический потенциал партнера, его волнение или уверенность в себе. Более того, правильные стойки – не столько выражение физического состояния, сколько состояния сознания и духа. И если стойка формально выверена правильно, все равно все движения из нее будут неэффективны при отсутствии должной духовной насыщенности. К примеру, стойки школы Сериндзи-кэмпо выражают состояние духа и тела, определяющие действенность и готовность в выполнении боевой техники.



Общественные взаимосвязи во всех цивилизациях, через все историческое развитие начинались и заканчивались с определенного рода приветствия. Объективность приветствия, независимо от общности людей, выражено ли оно словами или жестами, представляет собой выражение подлинного внутреннего состояния и выражение признания и уважения. Приветствия должны быть всегда убедительны в своей искренности и не должны быть использованы в качестве условных формальных реверансов или для сокрытия фальши в отношениях.

Не успокаивайтесь до тех пор, пока каждый, с кем вы имеете дело, не станет для вас как

бы одним из членов вашей семьи.

Абдул-Баха

Если опять обратиться к практике школы Сериндзи-кэмпо, как одной из знакомых авторам, то можно заметить, что в ней, к примеру, выполнение приветственной стойки есть проявление фундаментальности принципов Конго-дзэн («дзэна бриллиантовой чистоты», или «бриллиантового дзэна»), несущего дух взаимного уважения и компромисса, естественно вытекающих из единства сознания и тела. Это приветствие является как бы естественным знаком для начала и конца любой практики. Приветствие Сериндзи-кэмпо берет свое начало из древней Индии. В японском чтении оно имеет название «хиратэ хассо». Оно универсально, так как обращено не к определенному предмету или явлению, а как бы ко всему сущему миру, проявленному и не проявленному, хотя в восприятии непосвященного и выглядит направленным, например, к партнеру. Это знак почитания и уважения всего универсума в целом, а партнер, Будда, учитель, как неотъемлемые части его, достойны почтения ровно настолько же, на сколько любая из его составляющих, ибо все они являются проекцией божественной сущности Абсолюта.

Таким образом, когда вы кланяетесь человеку, предмету, явлению, но без излишней эмоциональной окрашенности, и не фиксируясь на них, а как бы расширяя их до пределов космоса, – это и есть поклон всему миру, поклон Будде, поклон себе...

Глава 14

Искусство жить

Порой, глядя на того или иного человека, особенно, если это юноша или девушка, с грустью отмечаешь факт полнейшей безграмотности в отношении собственного тела – того единственного в жизни богатства, принадлежащего нам, богатства, которое не купишь нигде и ни за какие деньги. Специалист, да и не только он, часто может видеть структуру тела со всеми его возможностями и немощами. Сразу бросается в глаза «функциональная сторона, то есть использование человеком своего тела в процессе его жизнедеятельности.

Хорошее самочувствие – состояние, за которым надо ухаживать, которое следует холить. Состояние, с которым следует познакомиться для того, чтобы искать его. Хорошее самочувствие является достижением, которое ищут сознательно.

Карлос Кастанеда

По нашему глубочайшему убеждению, исходя из собственного многолетнего опыта любой человек, невзирая на пол, возраст, наличие хронических недугов, выработанных привычек и склонностей, каждый на своем уровне способен сделать выбор между медленным умиранием с безвольным отвлечением своего внимания на что угодно, только не на формирование собственного организма и полноценной сбалансированной жизни.

Последний, но достойный каждого человека выбор, способен глубоко в положительном смысле изменить всю нашу жизнь.

Тело, ум, сердце – все это взаимосвязанные элементы нашего организма. Затронь один из них, и без сомнений можно ожидать реакции других. Например, похудение улучшает общее физическое состояние, а общее улучшает частное – мы чувствуем себя веселее, радостнее, мы становимся более живыми, приподнятыми, наконец, более сексуальными.

Главное, в один прекрасный момент раз и навсегда четко определить для себя, что кроме нашего тела у нас ничего нет, что все наши богатства, наша собственность, это только лишь в той или иной степени полезные вещи, способствующие тому или иному, но никогда они не станут нами – нашими руками, ногами, ушами и т. д. Потеряв одну из вещей нашей собственности, которой мы не являемся, мы найдем со временем такую же или другую, заменяющую ее. Но потеряв часть или, не дай Бог, всю нашу реальную собственность, – наш организм, наше тело – мы лишимся всего.

Для того, чтобы этого не происходило, необходимо определить для себя подходящий род психофизической или просто физической специфичности, иными словами, выбрать те или иные повседневные упражнения из многочисленных систем, школ, традиций, направленных на укрепление как физического, так и духовного состояния человека.

Ученику, который очень боялся совершить ошибку, Мастер сказал:

– Самую большую ошибку совершает тот, кто не ошибается, – он не стремится к новизне.

Э. де Мелло

В этой главе авторы делают попытку предоставить наибольшее количество доступной техники для людей, никогда ничем не занимавшихся, а также то, что может быть полезным людям, пробовавшим себя в тех или иных дисциплинах или даже серьезно занимающимся по одной из систем самосовершенствования. Много советов и рекомендаций по гигиеническим, диетическим, терапевтическим и чисто житейским проблемам также представлены здесь.

Главная же идея этой книги – научить читателя брать многое из здорового образа жизни и как можно больше забыть из того, что без времени делает нас непривлекательными, больными, «мертвыми» людьми.

Подъем

Англичане говорят: «Хорошее начало обеспечивает хорошее завершение». Русский эквивалент – «хорошее начало полдела откачало». Таким образом обстоит дело и с началом дня, как с началом времени нашего активного бодрствования.

Мы все слышали байку о парне, который как-то «встал не с той ноги». Поднявшись не с той стороны кровати, он весь день затем был груб и раздражителен. Поговорки, приведенные выше, лишней раз иллюстрируют мудрость народную, дошедшую до нас из глубины веков, когда люди не были столь сильно и порою бесповоротно оторваны от естества жизни. К сожалению, современная эпоха не оставляет поговорок, лишь умствования отдельных авторов и авторитетов.

Итак, то, как мы поднимаемся с постели, прямым образом влияет на качество всего последующего дня. Существует масса способов для благоприятного подъема.

Вот один из них. Вместо мгновенного установления вертикального положения тела (не

говоря уже о бешеном вскакивании наподобие армейского после дикого выкрика «Подъем!»), которое сразу же ощущает силу гравитации, при создании наибольшего усилия и сокращения мышц, просто перевернитесь с бока на бок (или со спины на бок) к краю кровати. Подтяните согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, а затем свободно свесьте их с кровати, оставаясь еще лежать на боку. Когда ноги свободно свесятся с края кровати, они как бы создадут силу, способную помочь всему телу подняться естественно, без особых усилий, не преодолевая действия гравитации с ненужным в этом случае напряжением еще спящих мышц.

Подышите! Если при этом у вас есть в запасе одно-два дыхательных упражнения по системе хатха-йоги, эта пара минут дыхания принесет вам куда большую пользу, чем просто глубокий вдох-выдох. Но и просто глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз, потянувшись при этом, будет полезнее, чем сразу нестись куда-нибудь (если, конечно, нет острой естественной надобности), едва «продрав» глаза. Дыхание как бы расширяет, раскрывает все тело, являясь обязательным этапом в процессе общего пробуждения. Не думайте наивно, что если мозг ваш проснулся, то тело тут же бодрствует. Нет – это не так. Ему необходимо время для того, чтобы наполниться информацией (энергией) пробуждения. Тогда не будет лопнувших сосудов, наиболее ослабленных, а поэтому подверженных к кровоизлиянию. Когда наши сосуды пробуждены, им легче справиться с кровяным давлением. Представьте сами, как легче воспримется удар по голове – спресонок или в подготовленном состоянии.

Далее, продолжая подниматься, обращаем внимание на руки, которые также активно не употребляются, а лишь слегка способствуют стабилизации тела, и уж ни в коем случае не выталкивают вас с постели. Руки и плечи остаются расслаблены и в свисающем положении. Момент, когда свисающие ноги поднимают торс, создавая энергию, необходимо использовать для становления на ноги. Далее в согнутом состоянии подайте торс вперед до тех пор, пока вес всего тела не переместится на еще согнутые в коленях ноги. Затем включаем в работу сами ноги, отталкиваясь вверх и выпрямляясь в плавном, без всякого усилия, свободном движении. Это упражнение напоминает нам, что жизнь – это не всегда борьба.

Наедине с собой

Утро. Вы находитесь в одном из самых укромных мест, какие только могут существовать в вашей комнате. Некоторое время полной изоляции от любого внешнего мира. Здесь вы и вы. Эти моменты создают атмосферу вас, которую необходимо употребить себе на пользу. Что ждет вас в течение дня – радости, огорчения? То, что будет, то будет, но этот момент без каких-либо посторонних раздражителей пусть будет только вашим. Не впускайте в него никого и ничего!

Многие могут возразить, сказав, что можно найти 15–20 минут на, скажем, медитацию или зарядку или еще какую-либо технику, способствующую обретению энергии, снятию усталости и т. д. Это так, но речь идет не о том. Утреннее пребывание наедине с собой искать не надо; для этого не нужны волевые и другие усилия. Их лишь необходимо не упустить, в полной мере употребить на себя. Вы господин этого «здесь и теперь» вашего туалета!

Возьмем вполне, на первый взгляд, банальную вещь – зубную щетку. Конечно же, вы

можете пройтись ею, с головой, занятой посторонними мыслями, вдоль ваших зубов, выполняя механические движения. Вместо этого можно последовать следующему примеру: станьте прямо перед зеркалом, сделайте пару глубоких вдохов и выдохов, и разразитесь львиным рыком. Это рычание подаст вашу голову вперед, поднимет брови, выпучит глаза. Рычите так громко, как это возможно при сложившихся обстоятельствах. Многим сразу покажется, что предлагаемое упражнение не для них, таких всегда серьезных и «положительных». Но польза подобных упражнений как раз и состоит в том, чтобы хоть на несколько секунд раздвинуть шторы условностей и привычек, которыми мы обрастаем в течении жизни и под тяжестью которых помираем, и осветиться светом своей изначальной природы; обрести хоть маленький, но полезный опыт самого себя. Наконец, этот рык принесет вам энергию и четкое ощущение настоящего момента, кстати сказать, единственно реального, чем мы обладаем.

– Мастер кажется таким счастливым!

– Когда освобождаешься от такого груза как эго, шагаешь веселее.

Э. де Мелло

В этот момент главное – не бояться самих себя; не бояться быть смешным. Более того – смеяться над своим смешным видом. Часто человек не смеется над собой потому, что привык к своему виду, образу поведения и т. д., но оглянитесь по сторонам и увидите много смешного. И вы также можете выглядеть смешно в глазах других. Но если вы способны посмеяться над собой, то вы уже многое облегчаете в своей жизни.

Вместо приведенного выше упражнения можно покорчить рожи самому себе. И чем смешнее или «ужаснее» они будут, тем больше вы выиграете в терапевтическом и эмоциональном плане.

Но вернемся к зубам. Действительно, чистка зубов не должна восприниматься как нудная необходимость. Это очищение и способ соприкосновения с одним из наиболее чувствительных органов нашего тела.

Желательно пользоваться не слишком стертymi щетками и употреблять приятные, «вкусные» пасты. Не торопитесь, не делайте резких движений. Добирайтесь до всех закутков рта. Пробуйте различные скорости чистки и ритмы и виды движений. И, без сомнений, вся полость рта – десны, нёбо, язык, зубы будут более здоровыми и живыми после такой чистки, наполненной смыслом и вниманием.

Далее коснемся положения тела при чистке зубов. Обычный бессознательный подход к этому делу отнимает лишнюю энергию, так как все тело устремлено вперед и слегка вниз, а мышцы при этом напряжены. Это положение утомляет, и чистка зубов превращается в формальное отправление при неудобном положении, от которого хочется избавиться чем скорее, тем лучше.

Мышцы шеи должны находиться в состоянии, как при ходьбе. Единственно, с чем они должны справляться, так это с легким давлением щетки на зубы и дёсны. Голова должна при этом стоять прямо, плечи опущены и податы назад. Сначала это будет делать нелегко: плечи снова будут двигаться вверх и вперед.

Интересно упражнение по чистке зубов другой «не обученной» рукой. Сразу же начинаете использовать массу энергии на это упражнение. Чистка зубов другой рукой чрезвычайно интересное по своим ощущениям упражнение, ибо вы учитесь это делать заново, и потому всякий автоматизм тут же исчезает. Полезно заниматься чисткой такого

рода еще и потому, что мозг стимулируется необычным новым образом, при котором он вынужден функционировать за пределами привычных рамок.

Тренинг живота

Известно, что плохая работа кишечника ведет к довольно широкому спектру недугов, таких как колиты, запоры, геморрой, рак толстого кишечника и т. д. Большое количество кала, находящегося долгое время в кишечнике, становится токсичным и начинает отравлять весь организм, делая его вялым и болезненным.

Но даже, если кишечник функционирует безукоризненно, все равно полезно лишний раз поупражнять его. Японцы вообще уделяют огромное внимание этой области тела, называя ее хара. Они считают, что там находится своеобразный центр первичной энергии и сбалансированной связи с землей. Люди с «отрегулированной» харой отличаются мужеством, жизненностью, уверенностью в свои силы. О таких людях говорят, что у них «кишка не тонка». Выражение «у него кишка тонка» ясно показывает, что и русские связывали некую первосилу, дающую жизненность всему телу, именно с областью живота, а не, скажем, такого могучего в мышечном плане уровня, как плечи, руки, спина. Значит мышцы тут ни при чем, они выполняют задачи частного характера.

Мы видим в своих телах всего лишь сосуды духа и понимаем, что, несмотря на все несовершенство внешней упаковки, источник этой упаковки совершенен и божественен.
Ф.Т. Судо

Английские выражения with plenty of guts [3 - gut – кишки; пищеварительный канал; pl – кишки.] (сильный человек), и there,s no guts in him (он немного стоит), также связывают область кишечника с универсальной энергией, питающей каждого из нас силой, благодаря которой мы вообще-то существуем и действуем. Не поэтому ли, конечно же, беря в учет и чисто биологическое устройство органа и его в этой связи сложность, ранение в живот в большинстве случаев еще до Второй мировой войны считалось безнадежным делом в смысле лечения. Да и теперь это непростая операция. Итак, мы видим, исходя из нашего простого анализа примеров восточной, славянской и германской цивилизации, что, так называемая, брюшная полость представляет собой довольно серьезный орган, заслуживающий пристального внимания.

Большинство же из нас редко когда думают о кишечнике. Не правда ли? Мы тратим деньги на разного рода препараты, действующие как слабительные, вызывающие искусственную перистальтику, вместо того, чтобы естественными упражнениями сделать мышцы кишечника эластичными и заставить его работать эффективно. Мы вспоминаем, в лучшем случае, «упражнения на пресс», укорачивающие мышцы живота, придающие ему плоский вид, но не затрагивающие кишечника.

Ленивейшие из нас затягивают пояса потуже или носят специальные кушаки для похудения. Нас очень волнует факт того, как мы выглядим извне, наивно надеясь на то, что при помощи искусственных методов наш кишечник зафункционирует правильно, и совсем не уделяя внимания действительной работе организма.

Попробуйте нижеописанный массаж живота. Сидя утром в туалете или можно в какое-либо другое время, массируйте нижнюю часть живота ниже пупка, там, где находится как

раз толстый кишечник. Прodelывайте движения по часовой стрелке, следуя за тем маршрутом, который совершает пища. По мере выполнения массажа, вы обнаружите места уплотнений, опухолей или газа. Далее вы почувствуете «карманы» с застрявшим калом. Массируя таким образом низ живота, вы помогаете кишечнику сдвинуть эти массы и освободиться от них.

Далее хотелось бы ознакомить читателя с упражнениями из практики хатха-йоги, описанные в нашей книге «Йога для всех». Эти упражнения являются непревзойденными в смысле укрепления и оздоровления функции кишечника. Освоив хотя бы первое, вы избавитесь от многих проблем в жизни.

//-- УДДИЯНА-БАНДХА (втягивание живота) --//

Стоя, прижмите руки к бедрам, расставьте и слегка согните ноги, наклоните корпус немного вперед. Вдыхайте и выдыхайте ритмично, но с каждым последующим разом все более длительно и с большим усилием. Наконец, сильным выдохом полностью освободите легкие, при этом, естественно, диафрагма поднимется в грудную полость, и это даст возможность подобрать живот глубоко, к самому позвоночнику. Не пытайтесь удерживать живот слишком долго в этом положении, но только до тех пор, пока сможете спокойно обойтись без воздуха. У человека, благодаря его вертикальному положению все внутренности брюшины давят на брюшную часть линии крепления стенок живота к тазу. При этом слабые участки: брюшное паховое кольцо, подкожное паховое кольцо, пупок и бедренное кольцо испытывают постоянное напряжение. Все эти места наиболее подвержены образованию грыжи. Уддияна-бандха является наилучшим упражнением для укрепления мышц живота, способствует удалению отработанных продуктов, помогает при лечении многих хронических заболеваний брюшной полости посредством усиления циркуляции крови. Это упражнение следует делать утром натощак или не раньше, чем через 3 часа после приема пищи. Со временем станет возможным выполнение Уддияны-бандхи в Падмасане.

//-- НАУЛИ-КРИЙЯ (упражнение для брюшных мускулов) --//

После того, как будет усвоена Уддияна-бандха, можно приступить к выполнению Наули-крийя. Для этого необходимо после того, как будет втянут живот, ослабить центральную часть живота и поджать левую и правую стороны. Это будет Махьяманаули или центральное сокращение, при котором мышцы живота будут располагаться по вертикальной линии. В дальнейшем можно перейти к Вама и Дакшина-наули (левое и правое сокращение), при которых возможен индивидуальный контроль над левыми и правыми мышечными группами живота. При этом для сжатия левой группы необходимо левой рукой сильнее нажимать на бедро и корпус, сгибать чуть вперед и влево. При сжатии правой группы мышц акцент переносить на правую сторону. Успех данных упражнений (Уддияны-бандхи и Наули-крийи) зависит от состояния брюшных мышц, поэтому, прежде чем приступить к их выполнению, необходимо для начала сбросить излишний вес при помощи других более легких упражнений. Если вы освоите это упражнение и будете делать его регулярно, то пищеварительная система у вас всегда будет в отличном состоянии.

В ванной комнате

Утреннее обмывание не всегда входит в привычку. Многие ограничиваются утренним туалетом, состоящим из чистки зубов и умывания. Но сколько энергии и бодрости приносит обыкновенный душ – не холодный и не горячий. Не берем гигиенический аспект в рассмотрение, но лишь его освежающее свойство, а времени на это тратится куда меньше, чем на утреннюю сигарету.



Существует множество методов пользования водой в закаливающих, очистительных, гигиенических и т. д. целях, гидротерапевтические методы воздействия на организм человека, применяемые в современной медицине для лечения и профилактики многих недугов психосоматического характера. Наконец, имеется огромное количество обрядовых, культовых приемов, выработанных как на Востоке, так и на Западе в ходе развития человечества. Обо всем или о многом из этого написаны толковые книги, но, как правило, каждый из этих методов представляет собой отдельную сложную дисциплину, связанную с определенной культурной, поведенческой, физической, а порой и философской системами, познавать которые необходимо не в течение 10–15 минут за утренним туалетом. Наша же задача состоит в том, чтобы дать возможность занятому человеку не оторваться до конца от своего единственного богатства, дающего ему все в его жизнедеятельности – его организма.

Итак, утренний душ. Это время великого пробуждения всего тела. Возьмем в учет акустику вашей комнаты – она прекрасна для экспериментов в любой форме песнопения. Неважно, что вы больше предпочитаете – рок или фолк-музыку, оперу или оперетту, расслабьтесь и «выпевайтесь», выводя звуки из самого сердца. Пение благотворно действует на кровообращение, голосовые связки, оно расслабляет мышцы шеи и плеч, принося пользу и легким. Пение полезно и для головы, уводя ее от роя мыслей, беспокойств, проблем в момент, где ничто не волнует – момент настоящего. И если задуматься, то голова наша «пухнет» от бреда наяву по поводу чего угодно, но не момента настоящего, если мы, конечно, не находимся в экстремальных условиях. Но и то, если человек попадает, скажем, в яму с крокодилами, то эта его реальность настоящего момента не приносит ему головную боль, ибо если он начнет думать и, не дай Бог, много,

то есть заниматься тем, что всегда приносит ему беспокойство и нервные срывы, а не выкарабкиваться из ямы, он вообще никогда не будет заниматься любимой глупостью – много думать о том, чего нет.

Музыка же гарантирует нам выход из любого положения и делает нас легкими во всех отношениях.

Старайтесь время от времени слушать свое пение. Для этого не обязательно выучивать слова – вы же не готовитесь к выступлению на публике. Слова можно выдумывать, произнося порой веселую ерунду или просто «ля-ля-фа».

Интересная особенность подобного рода расслабления заключается еще и в том, что, слушая свое пение, вы определяете тональные качества вашего голоса, которые слышат другие в процессе общения с вами. Но это второстепенное.

Хотелось бы еще посоветовать иногда во время душа петь, как говорится, «во все горло». Ради пользы для своего организма иногда зайдите за черту своих привычек, установившихся норм рутины бытия и ворчливых соседей.

Соседям скажите, что вы опять влюбились, пусть порадуются вместе с вами или лопнут от зависти или злобы.

Перед зеркалом

Нижеописанное упражнение также более подходит для утра, хотя и в любое другое время его можно проделывать, имея 5—10 свободных минут между переодеваниями.

Станьте, полностью обнажившись, перед зеркалом, желательно в полный рост. Закройте глаза и начните прислушиваться к дыханию, делая его немного глубже обычного. Начинайте плавно и медленно вращать тазом и всем телом, придавая движениям раскованность и чувственность. Изнутри прочувствуйте, как ваше тело наслаждается самим фактом жизни, переливающейся в нем.

Все мистики сходятся в том, что на глубинных уровнях возникает величайшая радость просто из факта ощущения себя живым в момент настоящего, безо всякой нужды и желания чего бы то ни было. Всего лишь празднуйте чудесный миг вашего существования в состоянии, приходящем в течение выполнения этого упражнения.

Зеркало смотрит в зеркало, никуда больше.

Иккю

Умение глядеть на себя без предвзятостей обусловленного восприятия развивает способность воспитывать себя, которая затем сохраняется на всю жизнь.

Итак, вы стоите перед зеркалом, выполняя упомянутые телодвижения. Глаза продолжаете держать закрытыми. Сейчас вы посмотрите, абсолютно расслабившись и без всяких предвзятостей на то, что вы более всего в жизни читите – сознательно ли, подсознательно или так и иначе – на ваше собственное тело. Перед тем, как открыть глаза, обещайте самому себе взглянуть на себя не критично. То есть просто производите акт смотрения, не фиксируя взгляд ни на чем.

Откройте глаза, продолжая раскачиваться и дышать поглубже. Вы можете почувствовать дискомфорт от просачивающихся мыслей и замечаний. Не обращайтесь на них внимания! Если действительно не фиксировать сознание на возникающих мыслях,

образах и т. д., то они, не имея поддержки с вашей стороны, т. е. полностью игнорируемые, исчезают. Все они могут существовать и волновать вас, паразитируя на энергии вашего внимания, иными словами, на концентрации вашего сознания. Без этой энергии они не могут существовать долго. Поэтому «подкармливайте» только то, что вам полезно. Поддерживайте внимание на движениях тела и на акте смотрения без какого-либо анализа. Не спешите расстаться с вашим отражением, но и не затягивайте встречу, используя золотую середину неголода и пересыщения.

Не у всех это может получиться сразу – беспристрастное, не фиксированное смотрение на свое отражение. Некоторые так и не могут в силу различных причин избавиться от конкретного критического восприятия. Для таких людей существует следующий метод:

Всякий раз, когда возникает какая-то критическая мысль по поводу чего-либо, проанализируйте ее и перенесите внимание на то, что вам нравится. Например, вы говорите сами себе: «Да, я вижу, что нос большой. Прекрасно, итак, у меня чудесный большой нос. Но взгляните на эти глаза, красивые черные глаза, брови вразлет, изящную линию лица». И далее в подобном духе. Никогда не боритесь с сильными критическими замечаниями, ибо это лишь усилит их. Замените критику на просто беспристрастное ничто, а когда сознание успокоится, вернетесь к обзору себя.

Выполняйте это упражнение в течение нескольких минут каждый день, и через несколько недель вы обнаружите совершенно новое отношение к вашему телу. Способность не быть столь придирчивым поможет наслаждаться обычными вещами всем сердцем. Даже способность к критическому анализу станет не столько дискриминационной, случись им воспользоваться.

Теперь мы воспринимаем мир таким, какой он есть, что помогает нам просто радоваться всем окружающим нас вещам природы свободно, в непосредственной связи с ним.

Просто посидите

В этой главе хотелось бы пройтись еще раз по практике медитации, но более доступно и без классических требований, которые можно найти во многих прекрасных книгах, посвященных как теории, так и практике «поглощенного созерцания».

Медитация, конечно же, является одним из наиболее мощных средств для поддержания необходимого жизненного баланса. К несчастью, многие люди ассоциируют медитацию с обязательно изнурительной практикой, с йогой-аскетами, проводящими всю жизнь в уединенных пещерах, или с какими-либо мистическими ритуалами под луной.

Безусловно, сложные техники преобладают, но при адаптированном подходе к делу все или большая их часть может быть использована в любой ситуации любым из нас.

Пребывать в состоянии медитации означает находиться в моменте настоящего. Кстати сказать, в единственно реально существующем моменте, который и необходимо в полной мере реализовать. Это состояние, когда постоянно загруженное сознание наконец останавливает свою интенсивную активность – нет на этот миг ни беспокойств, ни восторгов, ни планов, ни раздумий. Есть только умиротворенное сознание, часто называемое как несознание (сложное определение и непонятное без подготовки, однако существующее и, более того, представляющее собой одно из необходимейших условий для создания гармонии всех начал в человеке).

Медитация как бы на время освобождает наше сознание от всего внешнего, давая

возможность ему отдохнуть, после чего сознание воспринимает жизнь более прямо и непосредственно. Практика медитации помогает достигать ясности всех ментальных процессов и именно тогда, когда это необходимо.

На Востоке говорят, что медитация или созерцание – это состояние восторга от собственного бытия. Поэтому сразу необходимо определить, что медитация не есть нечто выполняемое подобно нашим обычным делам, ибо тут возникает извечно трудное для преодоления логическим умом понятие, контродикторное вообще понятию делать что-либо. Заниматься медитацией это не делать или не делать что-либо, а пребывать в состоянии неделания или иными словами – в состоянии активного делания неделания. Вы находитесь просто в состоянии полного покоя, но в совершенной инертности ко всему происходящему. Это похоже на состояние человека, сидящего в середине переполненного шумного помещения, который и знает о том, что происходит вокруг, но и в тот же миг остается абсолютно безучастным.

Я люблю страну, но не переношу то, что в ней происходит.

И я не левый и не правый. Просто я сижу сегодня дома...

Леонард Коэн

Практика медитации дает нам возможность сделать шаг внутрь себя, узнать, что делается в нашем сознании, в теле, в комплексе чувств без направленной реакции на них.

Следующая медитативная техника имеет специфику быть в одно и то же время как наиболее простой, так и наиболее сложной из всех. Ее можно выполнять в любое время дня, хотя, конечно же, раннее утро наиболее предпочитаемый час для нее, так как мы еще расслаблены после сна, а голова не забита переживаниями и проблемами дня. Созерцатели от буддизма утверждают, что четыре часа утра – наилучшее время для подобной практики, но для городского человека это чересчур крутой поворот в его жизни. Поэтому, если нет возможности проделывать сеанс утром, найдите другое подходящее время.

Сядьте, скрестив ноги в позе «лотос» или «полулотос» или на колени, можно использовать подушку, но при этом главное условие – это прямая спина. Если по каким-либо причинам у вас не получается сидение в вышеописанных позах, сядьте просто на твердый стул с прямой спинкой, чтобы положение вашей спины было исключительно прямым, но в то же время расслабленным. Это условие весьма важно, по той причине, что создает необходимые условия покоя, расслабленности, но в то же время полного охвата вниманием всего происходящего.

Далее следует закрыть глаза и наблюдать за дыханием – как поток воздуха входит в область чуть ниже грудной клетки. Это, в принципе, и все, что необходимо делать: лишь наблюдать за тем, как воздух входит и выходит, обращая особое внимание на подъем и опускание диафрагмы, давая возможность потоку двигаться самостоятельно без засасывания и выдувания воздуха.

Конечно, мысли тут же нахлынут и потребуют к себе внимания. Ваш ум начнет вам что-то выдавать в виде историй, планов, диалогов с людьми, запросит пить и все такое. В общем будет всячески сопротивляться «лечению». Вы поймаете себя на мысли о том, что более не следите за вдохами и выдохами, а наблюдаете некое испорченное кино. Это абсолютно нормальное явление! Каждый раз, как только вы поймали себя на этом, возвращайтесь к дыханию. Ваше внимание начнет блуждать снова и снова, оставляя дыхание. Каждый раз возвращайтесь к движениям живота. По поводу устойчивого

удержания внимания очень хорошо сказал Д.В. Кандыба в своей книге «Техника гипноза»: «...с помощью сосредоточения устойчивого внимания происходят процессы концентрации сознания...обладающие возможностью отделения духовного «Я» человека от отвлекающих его, и в обычном состоянии сознания рассеянных органами чувств ощущений, непрерывно поступающих из физической реальности внешней среды... Зависимость состояния сознания от органов чувств и объяснялась древними как зависимость высшего начала в человеке от его низшей материальной природы».

Смех

Из всех живых существ, как известно, даром особого рода – способностью смеяться обладает лишь человек. Только человек способен оценивать комичность ситуаций, создавать их из вполне обычных обстоятельств.

Простые смертные ощущают на себе жизненный юмор лишь время от времени, тогда как определенного рода мистики на Востоке вырабатывают в себе способности к так называемому смеху живота, являющемуся мощным генератором энергии, не покидающей уже никогда ее обладателя.

– Опасно быть другой?

– Нет. Опасно – пытаться быть такой же, как все; это вызывает неврозы, психозы, паранойю.

Пауло Коэльо

Действительно, смех является сильным выражением нашей личной энергии, и, если мы смеемся не в одиночестве, мы обмениваемся ею с другими. Наряду с разными средствами, способствующими положительным сдвигам и преобразованиям в энергетической потенции нашего организма, смех является мощным инструментом для данного вида трансформации.

Смех – поистине чудесное лекарство. Как известно, современные физиологи и практикующие врачи обнаруживают всегда возникающую взаимосвязь между длительными эмоциональными расстройствами и многими болезнями. Негодование, злоба, обиды, накапливаемые в нас и не имеющие выхода годами, способствуют серьезным психологическим спазмам, ведущим ко всевозможным опасным расстройствам. Смех имеет природное свойство облегчать боль и способствовать в лечении.

Даже наши творческие способности воспитываются через игру и смех. Они снимают и напряжение; они удаляют обычные барьеры контроля, ведя нас за ограниченность в новое и волшебное. Благодаря игривости мы становимся более восприимчивыми к неожиданностям, более настраиваемыми на открытия и эксперименты.

Смех прогоняет страхи и навязчивые идеи, разбивает психологические «натяжки» и травмы, вызываемые нашей чересчур большой серьезностью и важностью. Он как бы подтверждает факт того, что мы еще люди и живем по-человечески. Он снимает напряжение как внутреннее, так и внешнее; он углубляет дыхание, тренирует легкие и улучшает циркуляцию крови.

Дзэн-буддийские монахи да и вообще последователи дзэнского образа жизни и

восприятия действительности определяют смех как необходимое ежедневное занятие, дающее возможность кроме получения оздоровительного эффекта расслабиться психически, посмеявшись над себе подобным, над собой, над напыщенными идиотизмами жизни и т. д. Смех этот, вызываемый порой обидными для обычного человека «прикольчиками» в адрес друг друга, срывает всю «накипь» бытия, которой человек *volens nolens* обрастает. И если он не имеет способности ее сбрасывать, жизни его позавидовать нельзя. Но это практика особого рода, и к ней необходимо еще подойти, используя сложную систему тренировки по обретению «нецепляющегося» состояния сознания. Наша же задача дать более доступные рекомендации.

Вот простое упражнение. Помните, что улыбка отнимает гораздо меньше мускульной энергии нежели нахмуренное лицо.

Утром, до того, как подняться с постели и занять свои мозги дневными заботами, начните смеяться. Сначала вы почувствуете себя немного по-дурацки, потому что смех спонтанное действие, а не упражнение, и нет причины смеяться. Но эта ситуация уже сама по себе достаточно комична! Начните имитировать смех: ха-ха-ха, хо-хо-хо, хи-хи-хи. Продолжайте так в течение нескольких минут, думая об этом как об упражнении на улучшение тока крови. Скоро однако ваше похихикивание станет для вас же смешным, и вы, несомненно, рассмеетесь естественно, возможно из-за абсурдности ситуации.

Все упражнение не займет более нескольких минут, и в независимости от того, способны вы или нет смеяться неподдельно, его следует повторять каждое утро в течение недели.

Люди, проделывающие этот небольшой трюк, сначала чувствуют себя как бы дурачками. Но потом становится все легче и легче, по мере того как они отделяются от закомплексованностей психики, что выводит их на совершенно новый уровень восприятия своего окружения. Заметим, что легче и естественнее выполнять это упражнение с партнером, и тогда ваше совместное хихиканье перерастет в настоящее здоровое веселье.

Дышите

Правильно и естественно дышать могут лишь дети до определенного возраста и люди прошедшие обучение по различным восточным методикам. Все же остальные, в особенности люди Запада, имеют нездоровые привычки в этой ежесекундно поддерживающей жизнь активности. Одни зачем-то удерживают воздух, стараясь вдыхать как можно меньше. Другие вдыхают такой минимум, как будто бы специально желают оставаться чуть живыми. Некоторые, расперев грудь, дышат лишь ею, не задействуя живот, тогда как другие напрягают горло, не используя грудную клетку и сводя низ спины. Мы сутулимся и кренимся во все стороны; сковываем мышцы скул, следим за выражением лица и ходим, понуро опустив плечи или неестественно развернув их назад. Короче, мы делаем все, чтобы препятствовать естественному дыханию.

Почему же мы делаем все так, как будто нарочно избегаем действия, несущего нам радость при правильном его выполнении?

Человек – существо привычек! Со школьного возраста в человека начинают вдалбливать «искусство» самообладания и сдерживания его «диких» детских движений. Тела наши закрепощаются по мере закрепощения мыслей и сознания, и ни о какой гибкости говорить не приходится. Инертность порождает застой, – застой вызывает различные заболевания.

Конечно же, живя в цивилизованном обществе, не пристало плевать в окно, лезть на светофор или класть ноги на плечи сидящего впереди в трамвае только потому, что вам так удобно. Самообладание необходимо для удобоваримого поведения в рамках установленных обществом, но оно должно сниматься, как одежда, на время для расслабления: ведь мы не ходим все время в одной и той же робе, а меняем атрибуты туалета в зависимости от потребностей или вообще на время остаемся без них. Например, практика хатха-йоги включает в себя не только чисто дыхательные упражнения (пранаяма), выполняемые из обычных для каждого человека поз и положений, но и вводит их в широкий арсенал асан (различных по сложности поз и упражнений), выполняемых обязательно с определенного рода дыханием. Тем самым занимающийся по методикам хатха-йоги «убивает двух зайцев» – выучивается правильно дышать и гармонизирует все тело, убирая много лишнего, распрямляя его. О третьем «зайце» – полном здоровье психики и соматики как результата таких упражнений говорить не будем – это очень большая тема.

Другие восточные методики обязательно включают упражнения на дыхание, считая, что без них не происходит ни духовного, ни физического очищения человека. Вспомним теорию «Тожественности ума и праны» буддизма и тантризма, согласно которой каждая отдельная мысль приводится в действие движением особой праны. Тут дыхательные упражнения также относятся к управлению дыханием путем определенных повторяющихся манипуляций согласно предварительно определенной схеме. В школах дзэн-буддизма просто не мыслят достижения мастерства без определенного рода сидения в медитативном состоянии ума и тела, сопровождая это сложными видами дыхательной техники.

Конечно же, мы не намерены уделять много внимания этому сложнейшему и утонченному виду искусства, вырабатываемому веками в Индии, Китае, Японии. Эти методики можно найти в специальной литературе. В частности, авторы посвятили не один год своей жизни этим практикам, написав не одну книгу по ним.

Упражнение, которое мы намерены описать в этой книге, не предназначено для радикального изменения ваших дыхательных привычек. Его следует воспринимать больше как введение в состояние осознания факта того, что вы дышите.

Для того, чтобы «видеть» дыхание, необходимо подумать о своем теле как о шаре, раздуваемом во все стороны. На вдохе он надувается. Чтобы сдуть этот «шар», «выньте» «пробку» из отверстия вашего горла, а все остальное произойдет само собой – воздух выйдет сам по себе.

Первое, что вам необходимо сделать утром – лечь комфортно на спину или свернуться калачиком на одном из боков. Затем наблюдайте за дыханием, без попыток изменить его. Пройдите взором, как бы со стороны, ваш торс от таза до шеи, включая его перед, зад и бока, проходя даже подмышки как часть шара.

Теперь постепенно начинайте заполнять этот мир воздухом. Никакого напряжения или глубокого быстрого вдоха быть не должно, а все должно выполняться без усилий. Без усилий же проводим и выдох.

Несомненно, для овладения далее этим простым, но довольно полезным упражнением, потребуется время. Продолжайте выполнять его каждое утро в течение пяти минут, и качество вашего дыхания несомненно улучшится.

Во время дневной активности можно уделить несколько минут проверке дыхания. Как только вспомнили о вашем дыхании, если вообще вспомнили, так «понадувайте немного

шар», а затем снова выбросьте его из головы. Это прекрасный способ как бы обернуться на самого себя, предоставив вашей самости немного внимания.

Помните, что когда вы находитесь в соприкосновении с собой, всегда ваша жизнь обретает больше радости и свободы.

Ваше тело

Мало кто на свете удовлетворен в полной мере формами и пропорциями собственного тела. Даже самые, казалось бы, красавцы и красавицы находят в себе достаточное количество несовершенств, может, даже для других незаметных. Постоянное отыскивание в своей внешности недостатков уводит нас от полного радости восприятия нашего тела в его жизненных функциях. Мы вовлечены в вечную войну за некие эталоны с самим собой: сбрасываем вес, накачиваем мышцы и т. д. Это бесконечный процесс стремления к чему-то фиксированному, ведет в конце концов к горькому разочарованию собственным видом или вообще отказу от привычного восприятия и работы со своим телом.

Необходимо помнить, что наше тело – это то единственное, чем мы реально обладаем. Оно дается нам таким, каким мы его заслужили, и независимо от того, нравится вам оно или нет, – это единственный аппарат для нас, делающий возможным наше существование в условиях планеты Земля. Если мы это осознаем, мы «делаем» свое тело, что помогает нам эффективно работать, отдыхать, любить. Если мы даже не помогаем своему телу хотя бы время от времени, нам и жить труднее из-за скорого «выхода из строя» тех или других органов. Полагаться же на медицину в полной мере не следует. Препараты срабатывают там, где хоть немного остается здоровья, принося временное облегчение. Здоровое тело – это не то тело, которое вас не беспокоит вообще, а то, которое с вашей помощью, с вашим уходом за ним преодолевает жизненные обстоятельства, радуя вас своей благодарной отдачей.

– А что такое реальность?

– Это то, что, по мнению большинства, должно быть.

Пауло Коэльо

Необходим всегда действительный контакт между вашей самостью и тем, во что она на время вложена. Вы также не должны распускать в страстях и желаниях ваше тело, умело регулируя и подпитывая его возможности. В этом плане индусы говорят, что с телом надо обращаться как со слугой – не распускать, но и не подавлять постоянной строгостью, и оно, как хороший слуга, будет любить вас и верно служить.

Что касается идеи некой перфектности тела, то, на наш взгляд, – это миф. Но дело в том, что нас научили относиться к себе, к своей внешности определенным образом.

Представьте, что бы стало с огромной индустрией косметики, пластической хирургии, мод и т. д., перестань мы впихивать в течение всей своей жизни свои тела и внешность вообще в устоявшееся клише предрассудков, возведенных в ранг жизненной необходимости.

Это, конечно, не предполагает того, что мы должны перестать смотреть на себя критически. Все зависит от того, какими критическими взглядами и установками вы пользуетесь. Мнения о том, что привлекательно или сексуально, как мы знаем, постоянно

изменяются, и если даже мы достигаем полного совершенства в определенной форме, со временем она уже не соответствует изменившимся стандартам.

После Второй мировой войны, когда был положен конец всякого рода дефицитам, было модно иметь пухленькие формы, как у Мерлин Монро или Джона Вэйна. Но уже во время антиматериалистических шестидесятых надо было иметь засушенность форм, и эталоном сему были Твигги и Джимми Хендрикс. Восьмидесятые годы вывели нас на восприятие прилизанности и волевой силы в образах Грэйс Джоунс и Сильвестра Сталлоне.

Наследственность и окружающая действительность оказывают огромное влияние на наши нужды и устремления. Но типы наших тел различны, и каждое по-своему уникально именно тем, что принадлежит и соответствует уникальной неповторимости вашей самости. Даже одинаковость близнецов – это всего лишь заблуждение первого взгляда.

Когда пошла мода на бодибилдинг, была очень популярна реклама этого спорта: «Теперь и ты сможешь обрести тело, которое хотел всегда». Нам в связи со всем сказанным больше подходит высказывание: «Теперь и ты сможешь хотеть тело, которое всегда имел». Подобное перенесение фокуса радикальным образом меняет все отношение. Мы – то, что мы есть, и именно данное положение является отправным пунктом для нас. Наши несовершенства даны нам для того, чтобы мы росли и мужали в потоке бытия и развития организма. Мы все особенные нашим определенным образом. Если просто, без всяких предрассудков и предвзятостей воспринимать себя такими, как мы есть именно сейчас и возлюбить себя, мир засверкает ярче и чудеснее независимо от того, прекрасно наше тело или нет.

Более того, вот как говорил о теле и отношении к нему просветленный мастер нашего времени Бхагаван Шри Раджниш: «Тело – не враг вам, оно ни в коей мере не недружественно или даже не безразлично к вам. Само существование тела есть блаженство. И как только вы воспримите тело как дар, как божественный дар, вы вернетесь к телу. Вы полюбите его, вы будете чувствовать его и утонченные пути его чувств! Нельзя почувствовать тело другого, если вы не почувствовали свое собственное, вы не можете любить чужое тело, если не полюбили свое. Это невозможно. Нельзя заботиться о теле другого человека, если не заботитесь о своем. Вы, может быть, скажете, что заботитесь; вы не заботитесь на самом деле. Вы заботитесь о чем-то другом, о мнении других, о взгляде чьих-то глаз. Вы никогда не заботитесь о своем теле для себя, вы не любите свое тело. А если вы не любите его, вы не можете быть в нем».

Когда мы любим нас, наши деяния естественно проистекают из состояния любви. Мы делаем то, что правильно для нас не из-за желания выделиться, но потому, что чувствуем себя хорошо, делая так.

Нас учат любить «ближнего», каким бы он не был, но не самих себя в правильном смысле.

Начните с себя. Начните в сей момент любить свое тело таким, какое оно есть, и вскоре вы почувствуете сбалансированность жизни. Не бойтесь ваших физических недостатков; они даны нам, чтобы работать с ними, тем самым способствуя гармонизации связи между телом и духом, между нами и окружающим нас миром.

Глава 15

Школа кэмпо-дзэн

Мастера школы кэмпо-дзэн Сергей Коваль и Юрий Холин – давние поклонники Востока, его культурного, философского, религиозного наследия. До определённого момента каждый из них шел посвоему к древним и вечно молодым знаниям йоги, тантры, буддизма, боевых искусств, ведущих при правильном обращении с ними к раскрытию в человеке его светлого, изначального состояния Просветления...

О! Мы живём очень счастливо, хотя у нас ничего нет. Мы будем питаться радостью, как смеющиеся боги.

Дхаммапада

Ещё во времена учёбы в университете они осознали, что кроме чисто интеллектуального подхода к идеям, скажем, того же буддизма, необходима и физическая практика определённого рода, ведущая к необычному для европейца состоянию «думанья телом». Мысль особого комплексного подхода к проблеме совершенствования личности бередила их души. Но дуализм материалистического воспитания: дух и материя, плохо и хорошо, черное и белое, наше и не наше, с постоянным выбором и противопоставлением одного другому – исключал возможность цельного, непредвзятого, недифференцированного восприятия действительности.

Как уберечься от однобокости развития? Как не дать превратить себя только в атлета или аскета тела, или мудрствующего духобора? Но как сделаться личностью, несущей в себе единство трех начал: тела, духа и ума? В этом авторам помогли философия, учение и боевая техника медитации восточных единоборств, а, в частности, школы Сериндзи-кэмпо и йоги.

С 1979 года, сразу после окончания факультета иностранных языков университета, они ещё больше внимания уделяют как практике, так и теории кэмпо, занимаясь как самостоятельно, так и в секциях.



Специфика времени 70-х – начала 80-х годов создала уникальное положение контрадикции и озлобленного неприятия всего светлого и чистого, идущего с Востока.

82– 83-е годы были отмечены повсеместным запрещением занятий любыми видами восточных единоборств; за пропаганду и занятия йогой и экстрасенсорной практикой можно было получить прекрасную возможность долго и безрезультатно лечиться в психиатрических больницах. И это тогда, когда в Европе и Америке люди поражаются

сверхъестественным возможностям таких авторитетов, как Тхирендра Брахмачари, Шри Раджниш, Свами Прабхупада, Ури Геллер, Элдон Берд и др. Теперь можно лишь вспомнить с улыбкой те скрупулезные переписывания, перепечатывания и заучивания материала по индуизму, буддизму, йоге, боевым искусствам; те подвально-чердачные тренировки в небольших группах энтузиастов. Да, эти знания, доставшиеся столь тяжело, вошли в плоть и кровь навечно, и, что самое отрадное, при дальнейшем их развитии, они дают вполне реальные плоды. Авторы ни в коем случае не жалеют об этом уникальном, неповторимом десятилетии их жизни, сделавшим из них поистине атлетов духа, давшим им бесценное знание не только истин различных философских и религиозно-этических направлений, но и сдружившим их со многими чудесными людьми как в нашем отечестве, так и в Индии, Корее, Непале, Шри-Ланке, Японии. В частности, авторы очень благодарны индийским друзьям, сделавшим их пребывание в Индии, где они стажировались в йоге и кэмпо, интересным, плодотворным и более комфортабельным. Это Преподобный Арияванса Наяка Махатхеро, вице-председатель Совета Буддистской общины мира, пандит Джоши Кармайоги, глава делийского центра Вишваятан Йогашрам, господин Кришна Чандра, вице-директор института правительства Индии, доктор Кумар Упадхьяя, Преподобный В. Метханацда Тхеро, президент буддийской организации «Маха Бодхи» в Индии. Это и аспирант сельхозинститута, где с 1980 по 1990 год авторы работали с иностранными студентами и аспирантами, Сизе Ким, мастер таэквондо, 5-й дан. Это и господин Тсунихеро Араи, Генеральный секретарь Всемирной организации Сериндзи-кэмпо, терпеливо ведущий с авторами переписку, помогая разобраться в целях и задачах деятельности этой организации. Это и многие другие друзья. Все эти люди в той или иной мере способствовали их дальнейшему укреплению в сложном пути совершенствования и реализации личности, заложив основную идею бесконечности этого пути.

С кем бы мы не дружили, можем ли мы стать задушевными друзьями, если мы друг друга не понимаем, если мы не знаем, что у каждого из нас на душе?

Мао Цзе-дун

Школа КЭМПО-дзэн – боевой стиль и системы духовного и физического совершенствования, возникла в России в городе Краснодаре в 1989 году. Но этот год стал как бы официальной точкой отсчета. Реально же школа начала функционировать пятью годами раньше, в виде курсов по психофизической подготовке го-хо и йоги, так как в то время существовал строгий запрет на все виды восточных единоборств.



Основателями стиля школы и духовными наставниками являются мастера кэмпо и йоги Коваль С.Н. и Холин Ю.Е., обучавшиеся этим дисциплинам в Индии и ставшие одними из первых официальных представителей боевых искусств на Кубани при Краснодарском краевом физкультурно-спортивном клубе восточных единоборств, куда принимались в том же 1989 году на правах руководителей школ не многие, а лишь квалифицированные не ниже II дана специалисты. В техническом плане стиль школы представляет собой довольно обширную систему аутентичного кэмпо и йоги, включающие в свой арсенал традиционные для всех видов кэмпо боевые приемы мягкой и жесткой техники, а также дзэн-философию и практику, оздоровительные техники и психологическую работу. В основе обучения школы лежит и методика современного японского стиля Сериндзи-кэмпо, являющаяся обязательной как в техническом и физическом, так и в оздоровительном и духовном смысле. Рабочая терминология школы основывается на японском языке и санскрите. Весь ход занятий в школе кэмпо-дзэн направлен на то, чтобы, через довольно сложную систему приемов боевой и психофизической практики с обязательным включением дза-дзэн (техники медитации), помочь человеку овладеть в той или иной мере искусством видеть природу собственного бытия; научить высвободить все скопленные в нем «виды энергии, которые, как правило, искалечены и искажены до такой степени, что не находят адекватного доступа к деятельности», открыть в нем способности свободной игры «всех творческих и ведущих к благу побуждений, внутренне присущих нашему сердцу».

Следует отметить, что ученику школы кэмпо-дзэн предлагается образовательная программа по шести основным направлениям:

1. Боевое искусство.
2. Духовная дисциплина.
3. Оздоровительная практика.
4. Специальная система физического воспитания.

5. Вид активного отдыха.

6. Спорт.

Но каждый занимающийся в школе берет от любого направления ровно столько, сколько способен или хочет взять, активизируясь то в одном, то в другом, в зависимости от насущных потребностей на Пути своего совершенствования.

Мастера же школы лишь умело корректируют процесс индивидуального становления, ненавязывая ни практических, ни теоретических знаний, но предоставляя их в полном объеме перед учениками.

В школе кэмпо-дзэн вообще существует традиционная для всех дзэнских школ система ненавязываемого обучения, при которой неофита не приглашают, не удерживают, не прогоняют и не провожают, предоставляя ему полную возможность самостоятельно разбираться в его внутреннем мире. Поэтому он вправе уходить из школы и возвращаться, когда ему вздумается.

Кроме активной работы по развитию школы, организации занятий по боевой и оздоровительной практике, лекций, выездных семинаров Коваль С.Н. и Холин Ю.Е. плодотворно занимаются и теоретической деятельностью, результатом которой явились многочисленные статьи в газетах и журналах, практические пособия и книги, такие как: «Кэмпо», Краснодар, 1991 г.; «Йога для всех», Краснодар, 1990 г.; «Дух воина», Кострома, 1993 г.; «Философия поединка», Краснодар, 1996 г., «Пробуждение» Краснодар, 2002 г., «Проблески» Краснодар, 2002 г., «Ресницы Дарумы» Краснодар, 2002 г., «Секреты Тантры» Краснодар, 2002 г. Коваль С.Н. и Холин Ю.Е. являются мастерами V дана дзэнских боевых искусств. Почетными докторами Собора Духовной Дхармы, докторами йогавиджняны. Летом 1999 года, во время очередного визита в Индию, ими основана совместная Индо-Российская организация по обмену учащимися в системе компьютерных школ, курсов самосовершенствования и боевых искусств.

Учение кэмпо-дзэн

Кэмпо-дзэн, в широком смысле слова, есть своеобразная боевая дзэн-йога, ведущая своих адептов сквозь тернистый путь физических и психических ломок к прямому практическому познанию их самости, сливающейся с Дхармой. [4 - Дхарма – сложное понятие с многими значениями: божественный закон, закон бытия, путь праведности, обязанность, добродетель, справедливость, добро, истина. По сути, Дхарма есть правильное осуществление фундаментальной природы или предназначения. По отношению к душе, это образ поведения, наиболее благоприятный для духовного продвижения, правильный и праведный путь.] Таким образом, кэмпо-дзэн является практическим действенным средством обретения здоровой духовности через здоровье разума и тела, исходя из суждения о том, что духовность является практической наукой, а не предметом теоретических рассуждений.

Величайшей иронией и парадоксом человеческой природы является то, что несчастному, замкнутому человеку (на бессознательном уровне, разумеется) для пребывания в таком состоянии приходится затрачивать усилия гораздо больше, чем если бы он был свободным, счастливым и целостным.

Константин Майков

Следует сразу отметить, что теория и практика учения не имеет ничего общего с религиозностью и существующими религиями или с внешними обрядами и ритуалами. Его также следует отличать от сектанства.

Учение кэмпо-дзэн, как теория и практика, реализующее в полной мере момент настоящего, как единственную реальность в завершенном позитивизме, то есть являясь преемником древних традиций дзэнского образа мышления, делает упор на духовности как на необходимом факторе развития и самореализации современного человека. В данном случае духовность определяется не как голая теория или нравоучение, но реально имеет дело с вечными и неизменными фактами самой жизни, а именно: с активно действующими силами, энергиями, приводящими в движение, оживляющими и активизирующими всю структуру человеческой личности.

Как учение в законченной высшей форме кэмпо-дзэн представлено в виде эзотерической системы до конца познаваемой лишь через сакральную передачу Мастеров. Но оно же существует и успешно развивается как экзотерическая форма в виде школы кэмпо-дзэн, которая открыта и доступна каждому, невзирая ни на какие особенности пола, национальности, вероубеждений и т. п., являясь, в первую очередь, средством оздоровления и гармонизации человеческого тела и духа.

Одна из главных идей Учения – формирование гармоничной личности, однако лишенной при этом всех амбиций эго. Более того, опираясь на концепции Абхидхармы, индивидуальное Я представляется лишенным субстанциональности и выглядит как поток непрерывно сменяющих друг друга состояний, каждое из которых представляет собой сложный комплекс чувственных и психических элементов. То есть человеческая личность – это не форма фрагментарного, ограниченного, изолированного, эгоцентрического существования, а управляемый поток реальной жизни. И то, что необходимо сделать каждому человеку за время его пребывания на земле, – так это научиться управлять потоком своих состояний, уже определенных им как данность.

Таким образом, человек – ни что иное, как воплощение ряда непрерывных изменений, происходящих время от времени и никогда не повторяющихся. В связи с этим адепт школы кэмпо-дзэн рассматривает жизнь с точки зрения срединного пути, а его жизнь – это постоянное становление, а не грамматика с будущим и прошедшим временем. Каждый момент жизни наполнен собственным временем, отличным от времени других моментов. А так как значимость жизни создается самим человеком – необходимым условием является честная попытка жить и делать каждый момент значимым и полновесным.

Ты не можешь быть кем-то кроме себя, но поэтому ты тот Другой, которого ты любишь.
Иккю

Учение кэмпо-дзэн дает возможность понять, как человек может стать наставником самому себе, действовать в согласии с собой, используя свои уникальные свойства. Как, применяя на практике различные технические приемы, развить в себе духовность, став художником жизни, возлюбить Бога, отказавшись от предрассудка иметь собственное Я, освободить от ограниченных побуждений сознание.

Исходя из идей дзэнского сознания, Учение кэмпо-дзэн определяет необходимость каждому человеку овладеть кардинальными добродетелями бодхисаттвы или человека дзэн.

Мы привыкли при слове «бодхисаттва» представлять обязательно некое мифическое воображаемое существо, которое представляют разнообразно, не придавая ему реального образа, не видя в нем воплощенного на этой земле явления или не зная просто идею дзэн о том, что бодхисаттва – это ни что иное, как нормальный человек, высоко развитый психофизически и духовно. Это – гармоническая личность, которая живет и дает жить другим. Это – человек, который, обитая в условиях цивилизованного невежества и безнравственности, остается незараженным ими, более того, помогающий другим очиститься от «грязи» и, уверовав в себя, начать Путь Спасения.

Добродетели бодхисаттвы известны как парамитас:

1. Дана (милосердие).
2. Шила (заповеди).
3. Кшанти (скромность).
4. Вирья (энергия).
5. Дхьяна (медитация).
6. Праджня (мудрость).

Следует разъяснить каждый пункт, чтобы все эти парамитас так же, как и требования Срединного (восмеричного) пути, не казались чем-то недоступным простым смертным.

Дана (милосердие) – означает способность бескорыстно делиться не только материальными благами, но и познаниями мирского, религиозного, духовного рода. В плане жертвования материальными благами Учение кэмпо-дзэн следует за философией Сериндзи-кэмпо, где четко говорится, что делиться надо только тем, что у тебя есть, а не жертвовать последним, чтобы самому умереть, предположим, от голода. Тут строго соблюдается принцип «жить – наполовину для себя, наполовину – для других».

Шила (заповеди) – есть соблюдение данных Буддой заповедей моральной жизни. Кстати, это просто правила, по которым должен жить человек (если он, конечно, психически нормален), невзирая на то, к какой вере, социальной группе, национальности и т. д. он принадлежит. Это следующие заповеди: праведная вера, праведная решимость, праведные слова, праведные дела, праведный образ жизни, праведные стремления, праведные помыслы.

Кшанти (скромность) – это скромность, умеренность во всем, а также – терпение, которое так необходимо для обретения любых благ, будь то материальные или духовные.

Вирья (энергия) – энергия, мужество, дающие нам возможность подавить свое эго, добиться собственной свободы, упражняясь в дисциплине, и через дисциплину достигнуть конечной цели – заботы о других, не ущемляя в то же время свои потребности.

Дхьяна (медитация) – это состояние при котором в любых обстоятельствах ум находится в покое. Это требует немалых упражнений.

Праджня (мудрость) – это мудрость, но мудрость, не только складывающаяся из жизненного положительного опыта и глубоких знаний окружающего мира, но еще, а, скорее, главным образом из чувства бесконечной тотальности вещей. Такой опыт родственен целостной интуиции, трансцендирующей всякий частный, специфический опыт. Подобное состояние сознания достигается техникой дзэн как динамической (включающей в себя и боевую), так и статической (дза-дзэн), а также ежедневным выполнением предыдущих правил.

Учение кэмпо-дзэн утверждает также необходимость всякого рода духовной практики, отмечая при этом, что не всегда религиозная практика бывает духовной. Духовная практика рассматривается как пища для голодной души или духа человека, порой

забывающего «кормить» не только тело, но и свое духовное начало. Постоянно голодающая душа начинает «бунтовать» и входить в контродикцию с сытым телом. Это закрепляется из поколения в поколение в процессе бездуховной жизни и выливается в так называемые психические расстройства.

Учение кэмпо-дзэн утверждает, что душа человека, то есть его астральная сущность, которая так же как и тело, является материальной, лишь состоящей из тонкой материи, нуждается в постоянной «тонко материальной пище», а именно – духовной, и чем разнообразнее меню, тем полноценнее будет развитие сей души или сути человеческого существа, подавленного грубой плотью тела. Бездуховность, то есть отсутствие пищи для души, есть причина психических расстройств, которые исчезнут сами по себе без всякой выработанной громоздкой и неработающей системы психологии, психопатологии, психиатрии, психоанализа. И единственной психотерапией станут духовность и духовные практики – именно работающие, действенные духовные практики, питающие человеческие души.

Учение и техника школы кэмпо-дзэн дают такую пищу своим ученикам, включая всю человеческую личность в процесс выработки, питающие его душу духовные элементы с последующим правильным усвоением их.

Практика в учении кэмпо-дзэн

Учение кэмпо-дзэн в обязательном порядке определяет практику как основу достижения состояния Просветления. Без многотрудной практики с вовлечением всей психосоматической структуры человека невозможно его Самопроявление. Это означает, что человек обязан очищаться и развиваться как в духовном, так и в физическом плане. Многовековой опыт показывает, что без физического здоровья нет здоровья и психического, иными словами: в здоровом теле – здоровый дух. Эту древнюю мудрость необходимо всегда помнить всем, ставшим на Путь самосовершенствования и несмотря на трудности применять как статическую, так и активную динамическую психофизическую технику. Без этого учеником школы кэмпо-дзэн можно считаться только по названию. Даже если десятилетиями сидеть в медитации в бесчисленных храмах и проводить беседы со множеством наставников, но при этом не иметь активной психофизической практики, то так и не достигнешь освобождения от иллюзий собственного эго, а сами занятия по системе кэмпо-дзэн обретают вид очередного компенсаторного механизма вроде стремления к власти, престижу, деньгам, стадного конформизма, растворения в жизненной рутине, зависимости от идолов, религии.

То, что может дать достойный, не предназначено для недоучек. Не следует быть подобострастным педантом и привязываться к словесным оболочкам, полагая, что это и есть подлинный дзэн; не следует шевелить губами и дёснами, полагая, что это и есть высшее понимание. В учение невозможно проникнуть с помощью языка; его невозможно постичь с помощью мысли. Мудрость рождается в обители бесконечного ничто; дух обретается в царстве неизмеримой глубины. То, что может сделать дракон или слон, не под силу ослу.

Фа янь



Иначе говоря, в своей высшей идее Учение кэмпо-дзэн – это не очередной трек для бега от себя, от своих недостатков, не предмет мазохистского жертвоприношения, ведущий, как вышеупомянутые механизмы, к самокалечению вместо развития, не засасывающая структура, ставящая перед собой задачу тонко удержать человека в рамках психического здоровья за счет слепого уверования в ее исключительность. Вся практика школы кэмпо-дзэн ведет к Самопробуждению, где человек сам становится для себя пробуждающим фактором и пробуждающимся, то есть, человек есть то, чем он пробуждается, и то, к чему он пробуждается, ибо полное освобождение от эго-сознания человек получает благодаря открытию своих уникальных возможностей, а не при помощи того, что его удивило и восхитило в авторитетах. На тернистом пути самореализации авторитеты – лишь подсобный материал, который, безусловно, помогает, но который на определенном этапе начинает мешать, так как требуется собственный опыт для опоры на него. Как говорится: «Можно привести лошадь на водопой, но пить воду она должна сама». Так, в школе кэмпо-дзэн Мастера умело ведут своих учеников до определенной черты – черты, за которой начинается их уникальный индивидуальный опыт, которым они впоследствии поделятся с другими, и который также будет оставлен, но не как некий негатив, а как полезный, но не нужный теперь «костыль».

Какой же силой убеждения надо обладать, чтобы заставлять человека сдвинуться с места!

Чтобы он изменил хоть немного свой привычный, монотонный образ жизни.

С.Соболенко

В школе кэмпо-дзэн нет такой знакомой всем системы навязываемых знаний. Учение преподносится так, как говорил Будда: «Не верьте ничему из того, что я говорю, только из уважения ко мне, но обдумайте услышанное и проверьте его подлинность, как если бы вы покупали золото». Ученикам школы никогда не предлагается делать что-то исходя из слепой веры. Их пытаются убедить в том, что следует поразмыслить, понять, что они делают и почему. И тогда практика становится гораздо более устойчивой. Она становится благотворной привычкой и превращается в самого занимающегося, который начинает видеть реальность открытым умом.

Эзотерическое знание открыто всем, кто искренен по отношению к самому себе, кто способен впитать учение непредвзятым открытым разумом.

Лама А.Говинда

В техниках стиля кэмпо-дзэн уделяется огромное внимание сосредоточению сознания как на физических (боевая динамика, йоговские асаны и др.), так и на ментальных явлениях (разного рода визуализации), т. е. на состоянии сознания, ибо в первую очередь нам необходимо преобразовывать свой ум. Наши проблемы не исчезнут, если мы будем, к примеру, только отрабатывать боевую технику или стоять на голове. Мы должны изменить свои жизненные установки, научившись сосредотачиваться на более благотворных из них. В то же время мы не должны превращаться в уморенных аскетов, засидевшихся в медитации. Необходимо всегда помнить, что живое требует динамики, подвижности, живости (как физической, так и ментальной). Таким образом, соблюдая правило золотой середины, мы должны напрягаться, но не до изнеможения, и застывать в статике, но не до состояния трупа.



В практике кэмпо-дзэн необходимо соблюдать принцип последовательности, ибо, хотя все техники в той или иной степени адаптированы под «дерганного» европейца, но все же в своей сути все они достаточно традиционны для того, чтобы впопыхах сломать себе шею и разочароваться. Это особенно важно для тех, кто считает себя «продвинутыми» в плане боевых искусств и медитации. Такие ломаются в первую очередь, потому что хотят быстро познать. Но это – всего лишь отражение их лени. Люди, имеющие такие установки, обычно стараются уклониться от всякой тяжелой

работы. И если, к примеру, тантра – это быстрый, но очень трудный путь, йога – это легкий, но очень длинный путь, то кэмпо-дзэн – это очень долгий и очень трудный путь. Но путь этот не кажется тяжким, если идти по нему с использованием одного из главных принципов дзэн-буддизма – «здесь и сейчас», правильно, честно и чисто реализуясь в каждом моменте, проживая его полно и творчески. В свою очередь, дисциплина стиля помогает выработать такое отношение к жизни. А дисциплина возникает тогда, когда мы убеждаемся в том, что положительное действие дает положительный результат, а отрицательное – отрицательный.

Хотелось бы отметить, что заниматься практиками школы кэмпо-дзэн следует с уважением. Это не означает, что необходимо постоянно кланяться и делать подобострастное выражение лица, смиренно опускать глаза или целовать гохонзон. [5 - Эмблема школы] Просто нужно проявлять уважение к тому, чем мы занимаемся, к тем, кто делал это прежде, а также – к самим себе, к нашей способности этим заниматься. А недостаток уважения может стать большим препятствием в практике. Нельзя получить знание от того, что не любишь или к чему относишься критически, или что неинтересно. Тогда следует искать чего-то другого. Когда же мы расположены, то возникает важный психологический эффект: мы вверяемся, раскрывая свой УМ.

На старом сливовом дереве в цвету Южная ветвь так же владеет весной, как и Северная.
Генро

Беспристрастный охват всего во всем. Это состояние сознания «истинной таковости» (Татхаты), имея в виду, что сознание воспринимает мир таким, какой он есть, то есть совершенно адекватно и непосредственно. Отсюда можно судить, что принцип «не два и не один» так же, как и любая медитативная техника, может быть успешно применен любым человеком в его жизнедеятельности, не взирая на возраст, убеждения, профессию и т. д.

Вся жизнь человека ищущего есть поединок с собой, устаревшими взглядами, болезнями души и тела, – и, в любом случае, – отстаивает ли человек свои взгляды или просто спасает жизнь, – всегда, каждый момент своего бытия он должен облекать в соответствующую философскую форму, где исчезает понятие дуальности, где мир не расчленяется, а воспринимается единым, где прекращается воздействие на психику человека всех возбуждающих и омрачающих факторов, в результате чего достигается спокойно-умиротворенное состояние сознания. Но подобное состояние вырабатывается в сложной борьбе духа и тела за их чистоту и гармонию.

Метта

Исходя в своем мировоззрении и гуманизме из истоков буддизма, кэмпо-дзэн уделяет огромное внимание идее МЕТТЫ – любви и доброте ко всем живым существам. Можно процитировать по этому поводу звание самого Будды, кстати, часто, и это совершенно правильно, цитируемое многими авторами. Он так говорил по поводу любви к ближнему:

Медитировать – не значит упражняться в бытие огурцом, который просто сидит и ничего не делает.

А.Берзин

Человек, который осознанно тренирует себя в неограниченной любви, скоро начинает чувствовать, как истончаются его оковы и исчезают тюремные застенки. И если он любит только одно существо чистой любовью, чуждой злу, то это уже приносит спасенье. Но тот, кто полон сострадания ко всем, тот получает неизмеримую пользу (Итивуттака).

Счастье людей зависит от мира, покоя. Покой есть результат отсутствия конфликтов. Конфликты являются причинами всех наших несчастий. Они в свою очередь – результат различного рода напряженностей. Напряженности существуют в каждом из нас. Они происходят из раздоров на социальной, политической, расовой, религиозной и т. д. почве. Они возникают также и между народами и этническими группами. Вспомним, наконец, экономические напряженности, рождающиеся из «иметь и не иметь». Этот огромный комплекс напряженностей является причиной страха, подозрений, ненависти, мстительности, что так скоро ведет человека к несчастью и страданиям. Таким образом, мы живем в мире и обществе, лишенных покоя, и, в конце концов, бремя несчастья и страдания становится настолько тяжелым для восприимчивого человека, что наполняют его отчаянием относительно судьбы всего человечества.

Вся беда в основном заключается в том, что конфликты вращаются вокруг слепого эгоизма, ведущего ко всякого рода дискриминациям, и лишь добрая воля и понимание смогут разрешить проблемы, стоящие перед человечеством. С этой целью необходимо вырабатывать в себе благородные качества доброй воли, товарищества и братства или, выражаясь терминологически, – необходима практика МЕТТЫ.

Следует понимать значение термина МЕТТА. Иногда метта переводится как посылание мыслей любви другим людям. Но следует разобраться, какой именно любви. В русском и во всех или многих европейских языках нет слова, выражающего понятия любви вне чувственного контекста. Если это не чувственная любовь, то просто идет описание того, какая это любовь. На пали есть слово рага, означающее любовь чувственную, и слово МЕТТА (mettha). Любовь чувственная подобна огню. Однажды возникнув, она разгорается и обжигает даже носителей её. Вот почему Будда по этому поводу сказал, что нет на свете огня подобного вожделению.

Злое слово почитает больше жизни лишь злодей.

Шота Руставели

(НАТТХИ РАГО САМО АГГИ). С другой стороны, МЕТТА обладает успокаивающим эффектом подобно мягкому прикосновению нежной руки. Она создаёт спокойную, приятную атмосферу.

МЕТТА – это состояние сердца, способного дарить благодать, и это состояние есть наилучшее в мире. Как для просветленного человека медитация – это не упражнения, раз от раза выполняемые наподобие гимнастики, но состояние сознания, находящегося в гармонии со своей таковостью и окружающим миром, так и для человека, практикующего МЕТТУ, его доброта и сердечность излучаются и влияют на мир всегда – ходит ли он, стоит, сидит или выполняет свои обычные обязанности.

Это состояние можно считать идеальным в отношении к людям. Будда учил нас, как практиковать МЕТТУ или универсальную любовь. Начинать эту практику необходимо с себя, а возлюбив себя, став очагом любви, идти дальше, распространяя её на весь

универсум. Необходимо запомнить одну важную истину: человек, который не думает о своём собственном благополучии, не способен создавать такое же благополучие для других. Милосердие начинается с нас самих. И только в подобном состоянии человек может произносить слова МЕТТЫ: АХАМ АВЕРО ХОМИ, АНЪЯПАДЖДЖО ХОМИ СУКХИ АТТАНАМ ПАРИХАРАМИ (да избавлюсь я от дурной воли; да избавлюсь я от несчастий; да снизойдет на меня благодать). Постепенно необходимо распространять эти мысли чистой любви на все живые существа: САБЕЕ САТТА АВЕРА ХОНТУ, ОБЪЯПАДЖДЖА ХОНТУ, СУКХИ АТТАНАМ ПАРИХАРАНТУ (да избавятся все живые существа от несчастий; да снизойдёт на них благодать). В сердце произносящего эти слова, т. е. практикующего МЕТТУ, не остается места для ненависти, злобы и подобных чувств, основанных на разного рода различиях и дискриминации.

Человек с подобным состоянием души способен практиковать то, что мы называем ЧАТУ-САНГАХА-ВАТТХУ или четверичную услугу, а именно – ДАНА благотворительность; ПИЙЯ-ВАЧАНА – праведная речь; АТТХА-ЧАРИЙЯ – труд во благо; САМАНАТТАТА – равенство.

Ради труда пришли мы в мир. Не ради пустой болтовни пришли.
Низами

ДАНА – это способность поделиться имеющимся у вас с другим. Это всегда добровольный акт, произведенный со знанием и открытым сердцем. Выполнение ДАНЫ достойным образом благословенно для того, кто её выполняет, и для того, на кого она обращена. ДАНА это не только подача милостыни или материальных благ, но и интеллектуального и духовного. Будда восхвалял ДХАММАДАНАУ как высшую ДАНУ словами: САББА ДАНАМ ДХАММА ДАНАМ ДЖИНАТИ.

ПИЙЯ-ВАЧАНА – праведная речь. Речь – это величайшая сила, данная человеку. Используя её неверно, человек может нанести тем самым большой вред, но, употребив правильно, – приносит много пользы. Чтобы быть эффективной, праведная речь должна и приятно звучать, проникая в сердце. Именно по этому поводу Будда сказал:

ЯХТА ПИ РУЧИРАМ ПУППХАМ ВАННА – ВАТАМ САГАНДХАКАМ.
ЭВАМ СУБХАСИТА ВАЧА САПХАЛА ХОТИСАКУББАТО.

Как цветок великолепен своей красотой и ароматом, так впечатляюща праведная речь в устах её говорящих.

АТТХА-ЧАРИЙЯ – это труд во благо себе и другим; служба для себя и окружающих нас людей. Важно следовать своим повседневным обязанностям и встречать своё окружение без высокомерия, но с вниманием и дружелюбием. Как вообще первой заповедью для буддийски настроенного человека должно быть сердечное обращение с другими.

САМАНАТТАТА – это одинаковое отношение ко всем, независимо от социального положения, богатства, интеллекта. САМАНАТТАТА – это также поведение, отличающееся без какого-либо намёка на склонности, предрассудки или разделения. Именно в этом духе Будда открыл двери своей сангхи для всех без исключения. В одной из своих проповедей Будда сказал:

Уважение, сотрудничество, гармония, единство и желание жить в мире. Эти понятия сплачивают человеческую семью, как ось колеса держит в покое всю повозку во время пути, не давая ей возможности подсакивать на ходу. Таким образом, если МЕТТА или универсальная любовь, практикуется именно в таком духе, даже самые сложные

проблемы разрешаются просто, и возникают основания для создания счастливой человеческой семьи.

Приложение

Восемь оздоровительных упражнений Тай Чи Чуань

Нижеописанный материал представляет собой восемь упражнений Тай Чи Чуань, связанных как бы в единый небольшой комплекс. Упражнения эти довольно просты для выполнения, но весьма эффективны как с терапевтической точки зрения, так и с точки зрения психического саморегулирования. В свою повседневную жизнь их следует включать как людям, практикующим любые виды восточных единоборств, так и ничем никогда не занимавшимся людям. Первые получают отличную возможность практики медитации в процессе движения (динамическая медитация), уравновешивающей позитивные и негативные начала организма, последние смогут в той или иной мере поправить здоровье, регулярно выполняя эти плавные красивые движения, избавляясь от напряженности ума и тела. И, может быть, – кто знает, – эти простые упражнения станут для кого-нибудь началом новой жизни, открывающей сущность человеческого бытия, дающей осознание истинной реальности мира.

До того, как начать упражнения, следует сначала отработать определенный способ дыхания. Когда это дыхание станет привычным, введите его в занятия.

Вдохните глубоко, кончиком языка касаясь нёба у передних зубов. Выдыхая, верните язык в обычное положение.

Проделайте четыре дыхательных цикла в минуту (16 секунд на каждый).

//-- Медитация стоя --//

Это дыхательное упражнение подготавливает сознание для 8 динамических упражнений. Его следует выполнять всегда перед началом серии. Станьте, расставив ноги на ширину плеч и сконцентрируйте сознание на нижней части живота. Слегка согните ноги в коленях, а плечи и руки держите в естественном для вас положении. Используйте метод дыхания Тай Чи Чуань. Глаза немного прикрыты. Если упражнение выполняется правильно, вы обнаруживаете, что разного рода мысли оставляют ваше сознание; вы чувствуете себя отдохнувшим и уравновешенным. (Вначале, если вы не способны проводить длительное дыхание, можно дышать естественно.)

//-- Раскручивание руками --//

После окончания сеанса медитации стоя, помотайте руками влево и вправо, подобно маятникам.

Расслабьте плечи и развернитесь мягко торсом в одну сторону, затем в другую. Не размахивайте сильно руками. Повторяйте эти движения в течение нескольких минут до того, как не почувствуете, что плечи расслаблены. Это упражнение следует выполнять всегда перед и после всей серии упражнений, а после него – медитацию стоя.

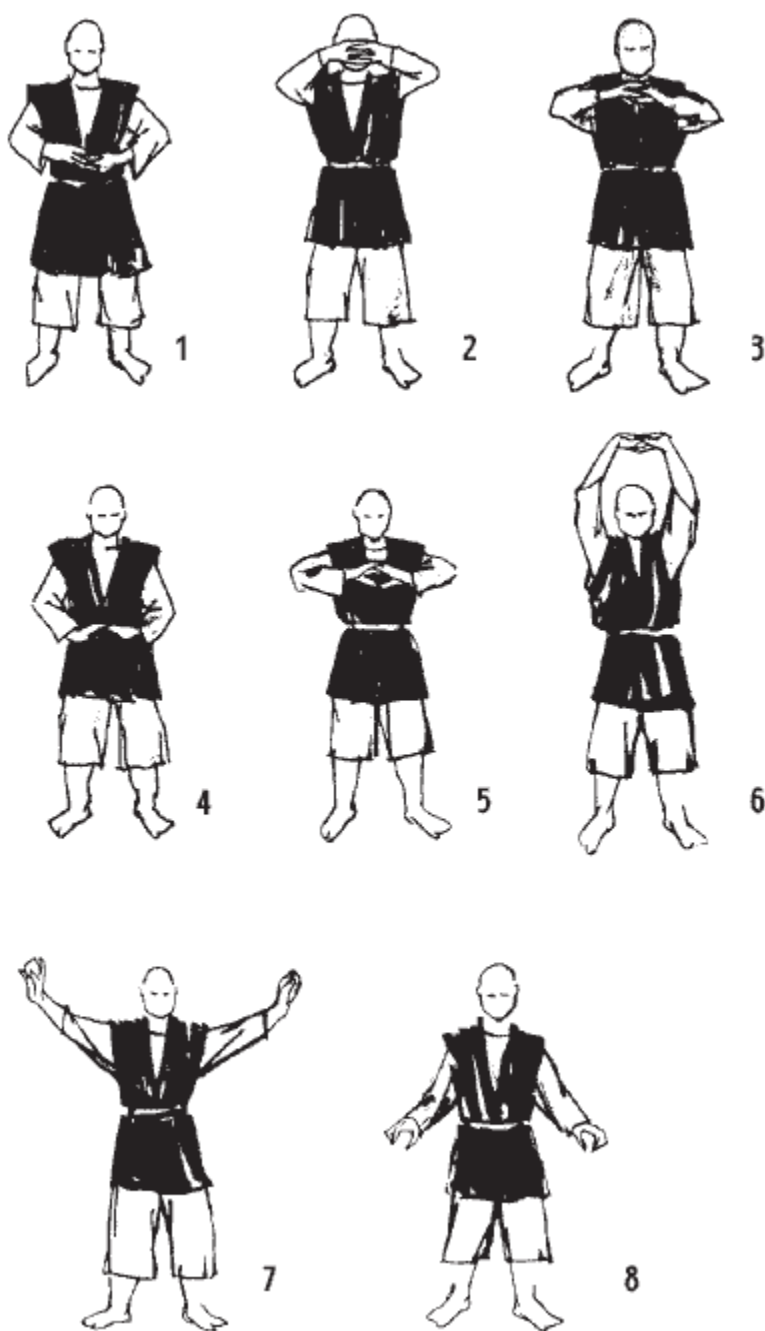
Упражнение 1

Улучшает пищеварение и укрепляет мышцы живота.

1. Станьте естественно. Расслабьте плечи и локти и постарайтесь дышать ритмично. Затем, слегка сцепив пальцы рук, устанавливаем их ладонями к себе у живота.
2. Поднимите медленно руки и задержите их на высоте плеч (вдох).
- 3—4. Медленно опустите руки до уровня низа живота ладонями вниз (выдох).
- 5—6. Поднимите руки вверх под головой (вдох).
- 7—8. Опустите медленно руки по бокам (выдох).

Примечание

Это и все последующие упражнения выполняются в плавном медленном темпе. Начало каждого движения совпадает с началом медленного вдоха или выдоха, которые совпадают по ритму с движениями. Конец движения – конец вдоха или выдоха. Не следует допускать, чтобы одно обгоняло или отставало от другого.



Упражнение 2

Улучшает циркуляцию крови и уменьшает усталость.

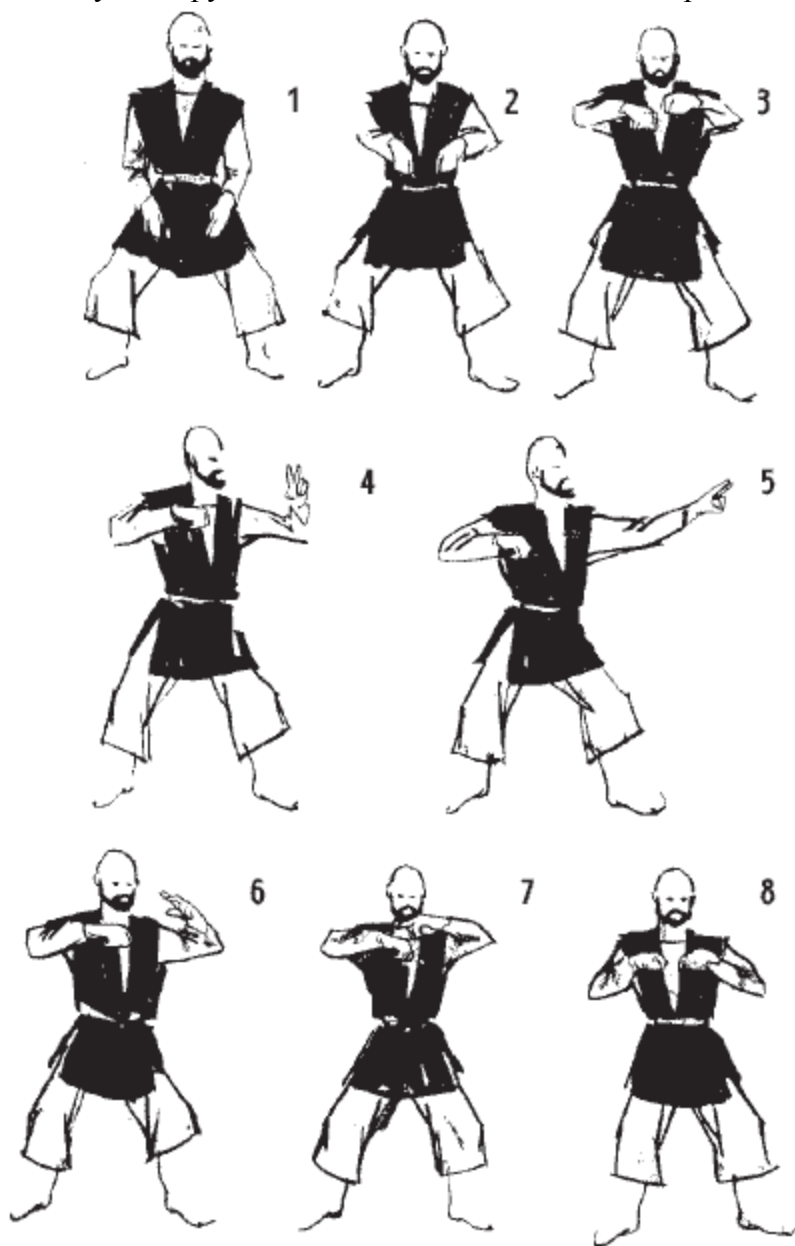
Станьте в положение «всадника». Для этого следует широко расставить ноги и согнуть их в коленях, держа тело прямо. Эта позиция укрепляет колени (Если же чувствуете боль, станьте естественно).

1—3. Держите руки впереди себя, локти слегка опущены. Поднимите руки к груди (вдох).

4—5. Образуйте букву V указательным и средним пальцами. Медленно выпрямите левую руку, отводя в сторону. Правую руку, согнутую в локте, слегка отведите в сторону, как будто растягиваете тетиву лука. Грудь подайте вперед (выдох).

6—7. Медленно верните левую руку обратно к груди (вдох).

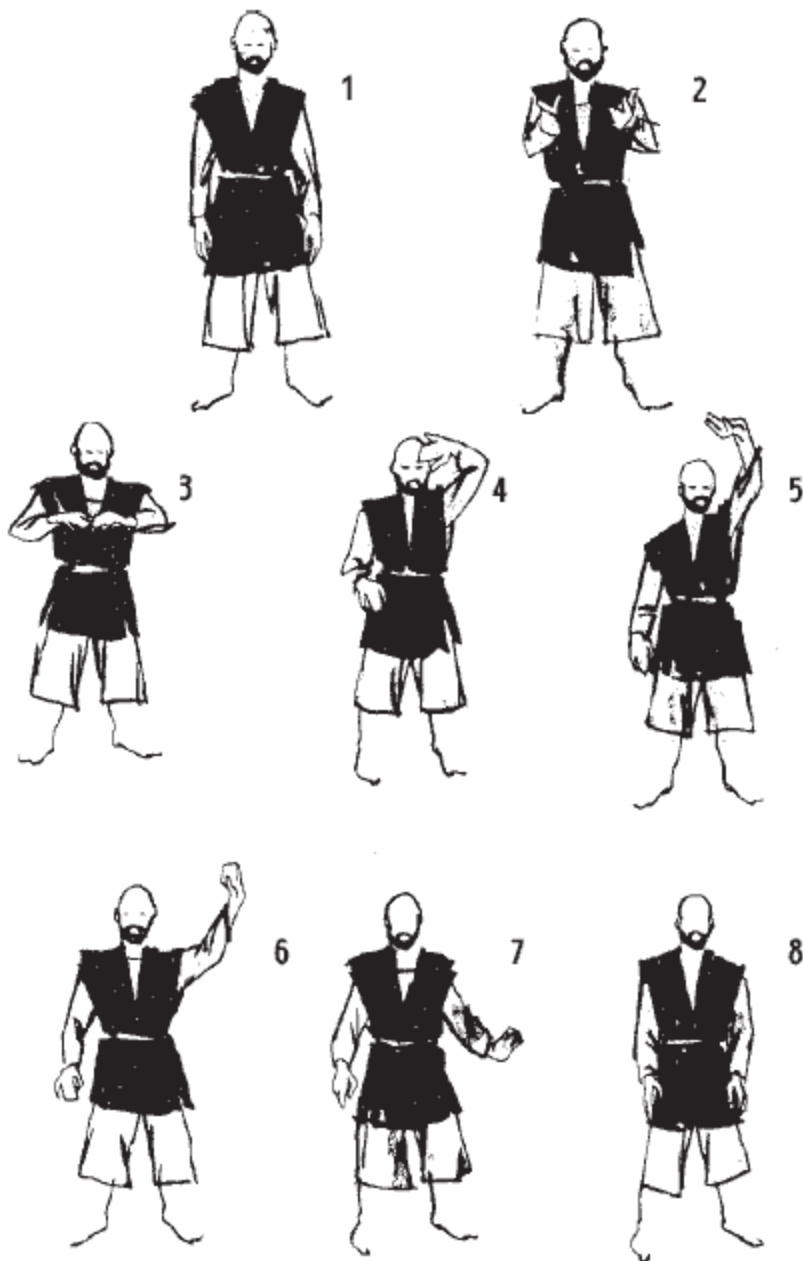
8. Опустите руки в начальное положение. Повторите все в правую сторону.



Упражнение 3

Улучшает пищеварение, улучшает состояние страдающих язвами. Укрепляет руки и плечи.

1. Станьте естественно.
2. Ладони вверх, поднимите руки (вдох).
3. На уровне плеч поверните руки ладонями вниз, согните локти и подайте руки к груди (выдох).
- 4—5. Затем поднимите левую руку в круговом движении, а правую руку опустите. Когда левая рука окажется прямо над головой, остановите дальнейшее движение, задержите дыхание (вдох).
- 6—8. Опустите левую руку (выдох). Повторите все с правой рукой.



Упражнение 4

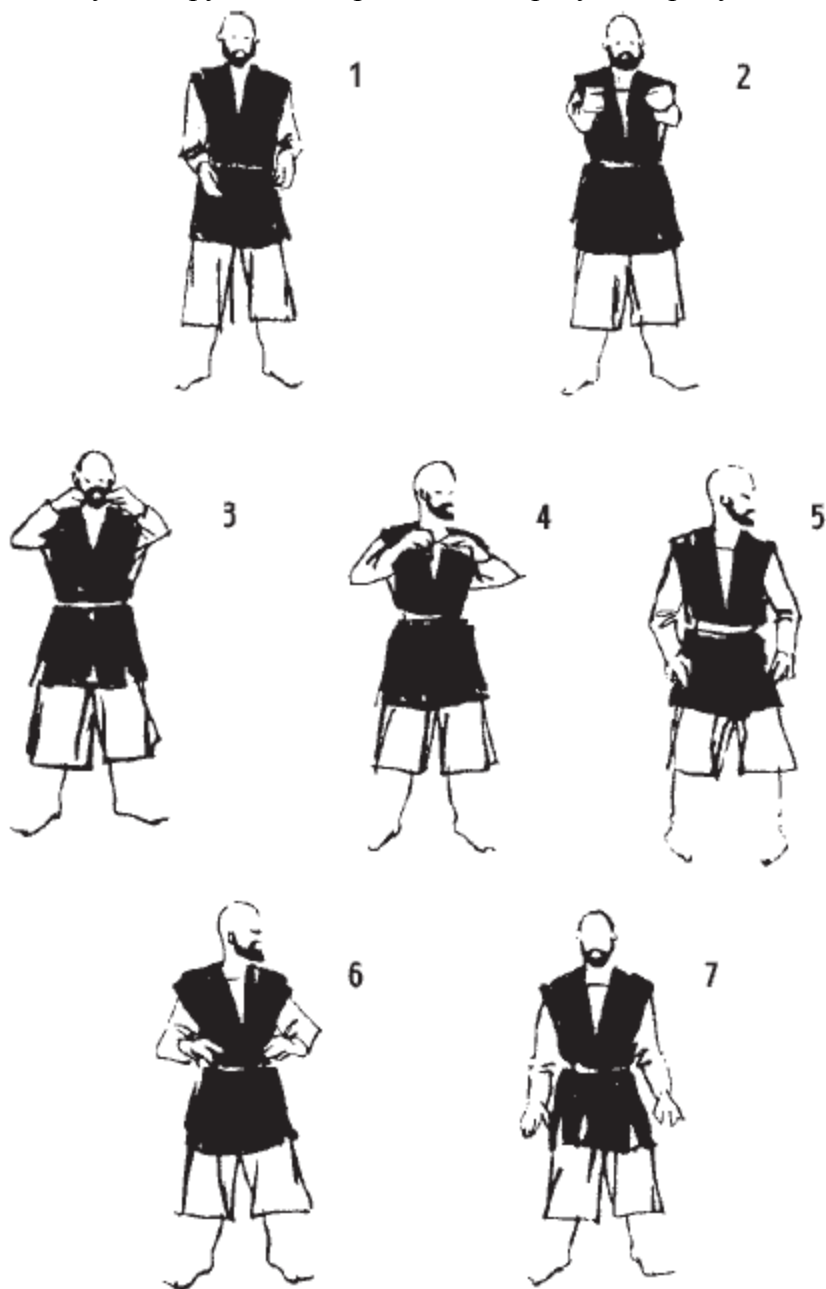
Общеукрепляющее. Очень полезно для выздоравливающих.

- 1—2. Поднимайте руки точно так, как это делали в упражнении 3 (вдох). Сознание сконцентрируйте на животе. Расслабьте плечи.

3—6. На уровне плеч разверните руки ладонями вниз; опускайте руки медленно и одновременно поворачивайте голову влево (выдох).

7. Снова приподнимите руки и поверните голову лицом вперед.

8. Опустите руки. Повторите все на правую сторону.



Упражнение 5

Снимает стресс. Укрепляет и успокаивает мышцы ног.

Замечание: в течение всего последующего упражнения держите спину ровно.

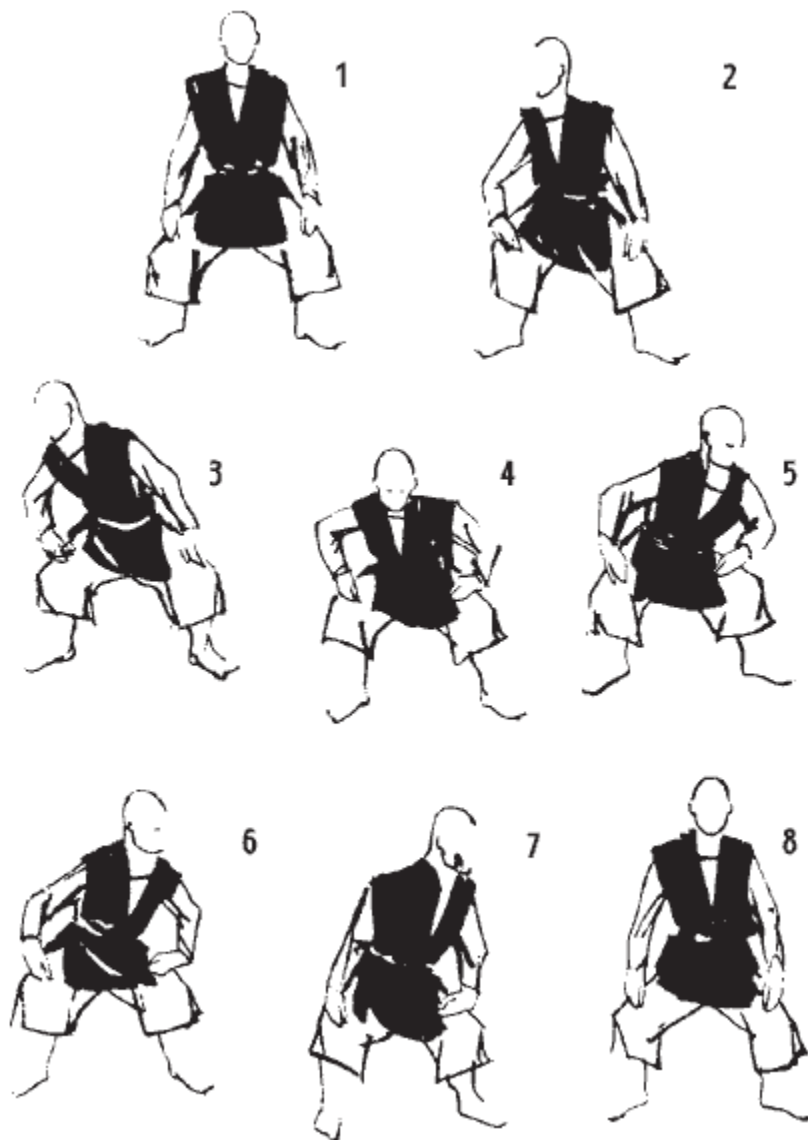
1. Станьте в позу «всадника», уложив руки на бедра.

2—3. Разверните верхнюю часть вправо, скручиваясь в пояснице. Голова разворачивается в направлении тела. Далее подайтесь вперед. Бедра поддерживают вес торса (вдох).

4. Держа торс как можно ниже, доведите его до центра тела (продолжайте вдох).

5—6. Продолжайте это движение в левую сторону (выдох).

7—8. Развернувшись влево, поднимите торс и вернитесь в исходное положение (выдох).



Упражнение 6

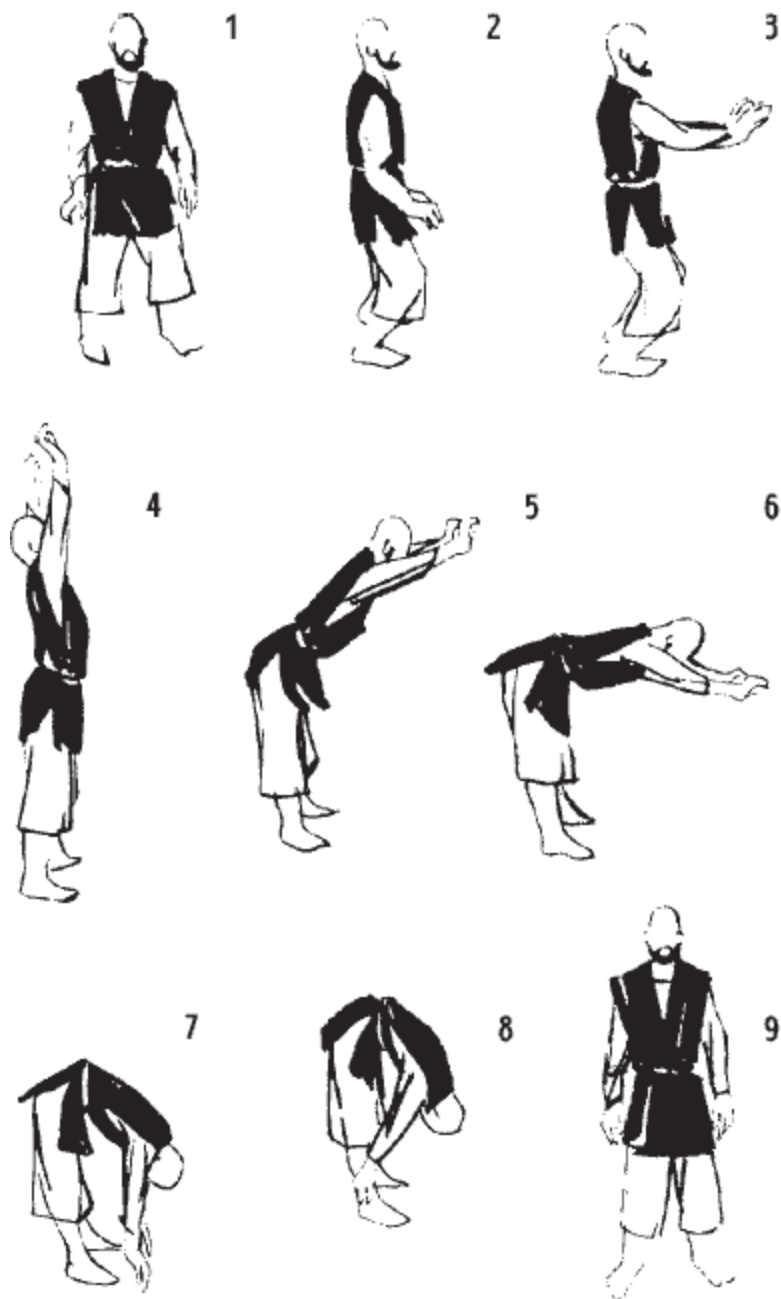
Укрепляет ноги, расслабляет мышцы. Помогает при запорах.

1—2. Станьте прямо, ноги чуть согнуты в коленях, руки опущены ладонями вниз.

3—4. Поднимите руки над головой и потянитесь всем телом (вдох).

5—8. Наклонитесь вперед и вниз и возьмитесь за щиколотки (выдох).

9. Выпрямитесь (вдох).



Упражнение 7

Гармонизирует пропорции тела. Рекомендуется людям с высоким кровяным давлением.

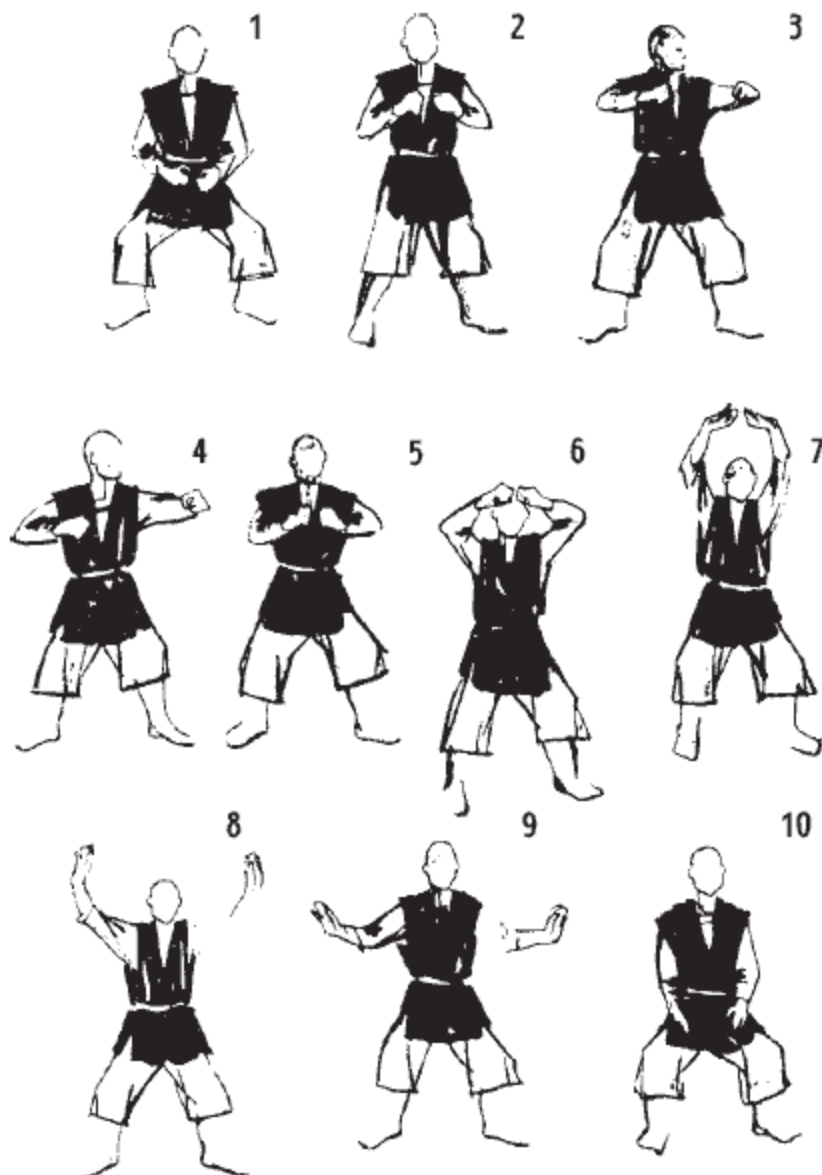
1. Станьте в позу «всадник» (Если не можете – естественное положение).

2—3. Сожмите кулаки и поднимайте их до уровня груди (вдох). Отведите левый кулак по диагонали вперед (выдох).

4—5. Верните левый кулак обратно (вдох).

6—7. Поднимите руки над головой.

8—10. Опустите руки, описывая большие круги (выдох).



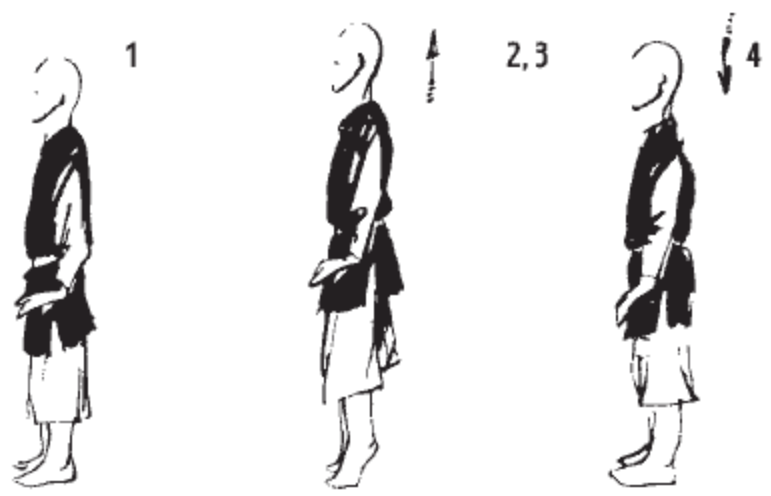
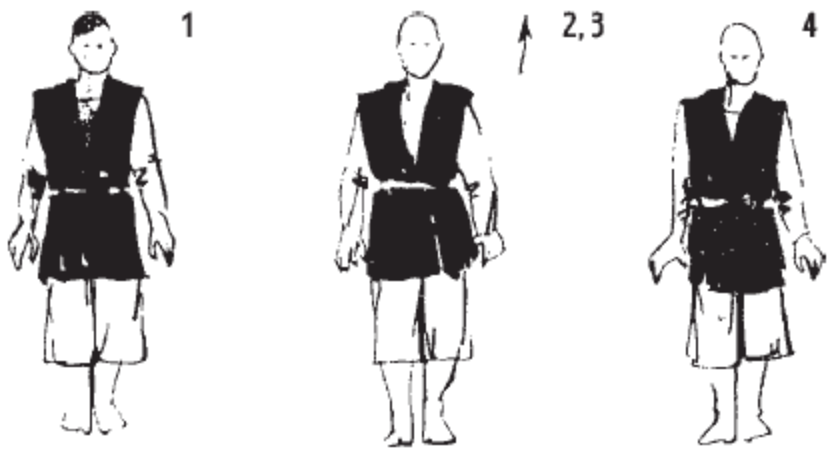
Упражнение 8

Укрепляет ноги, способствует циркуляции крови. Рекомендуется страдающим геморроями.

1. Станьте прямо. Ноги вместе. Руки ладонями вниз, пальцы вместе и слегка выставлены вперед.

2—3. Медленно поднимайтесь на носки. Держите равновесие, поднимаясь до предела возможного. Концентрируйте энергию в животе. Ягодицы напряжены (вдох).

4. Сбросьте вес тела на пятки, расслабив мышцы ног (выдох).



Иллюстрации



традиции натурального ландшафта. Сад замка Машу-ин.

Сухой пейзаж в

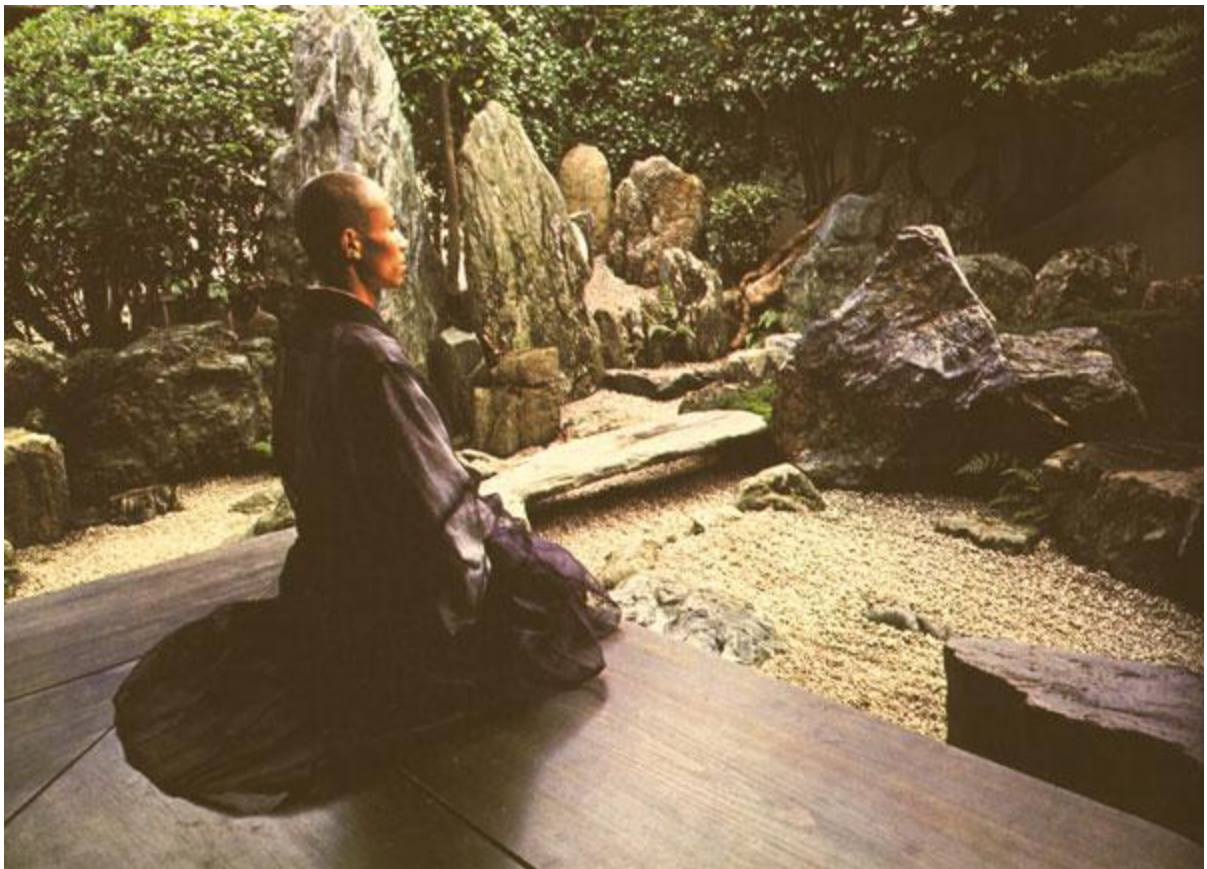


дзи. Киото.

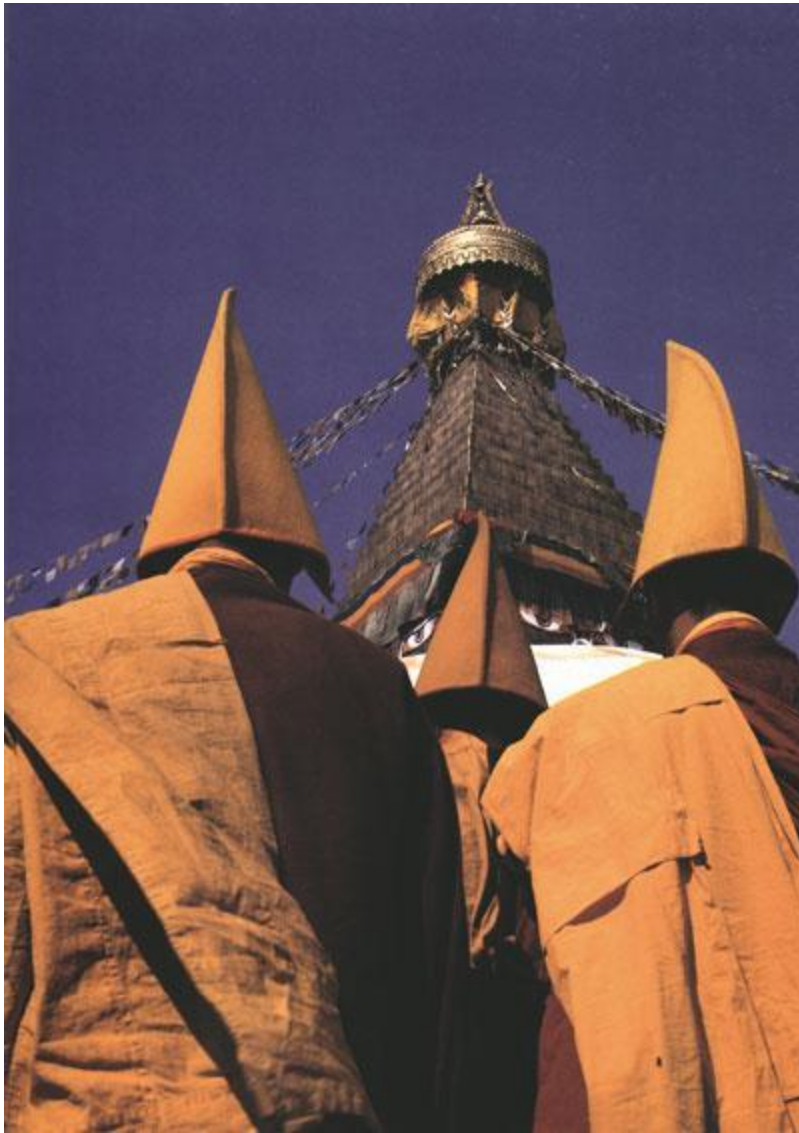
Сад камней. Храм Тофуку-



Молитвенные колокола в Калиньчоке. Непал.



Монах Дзен в медитации. Современная Япония.



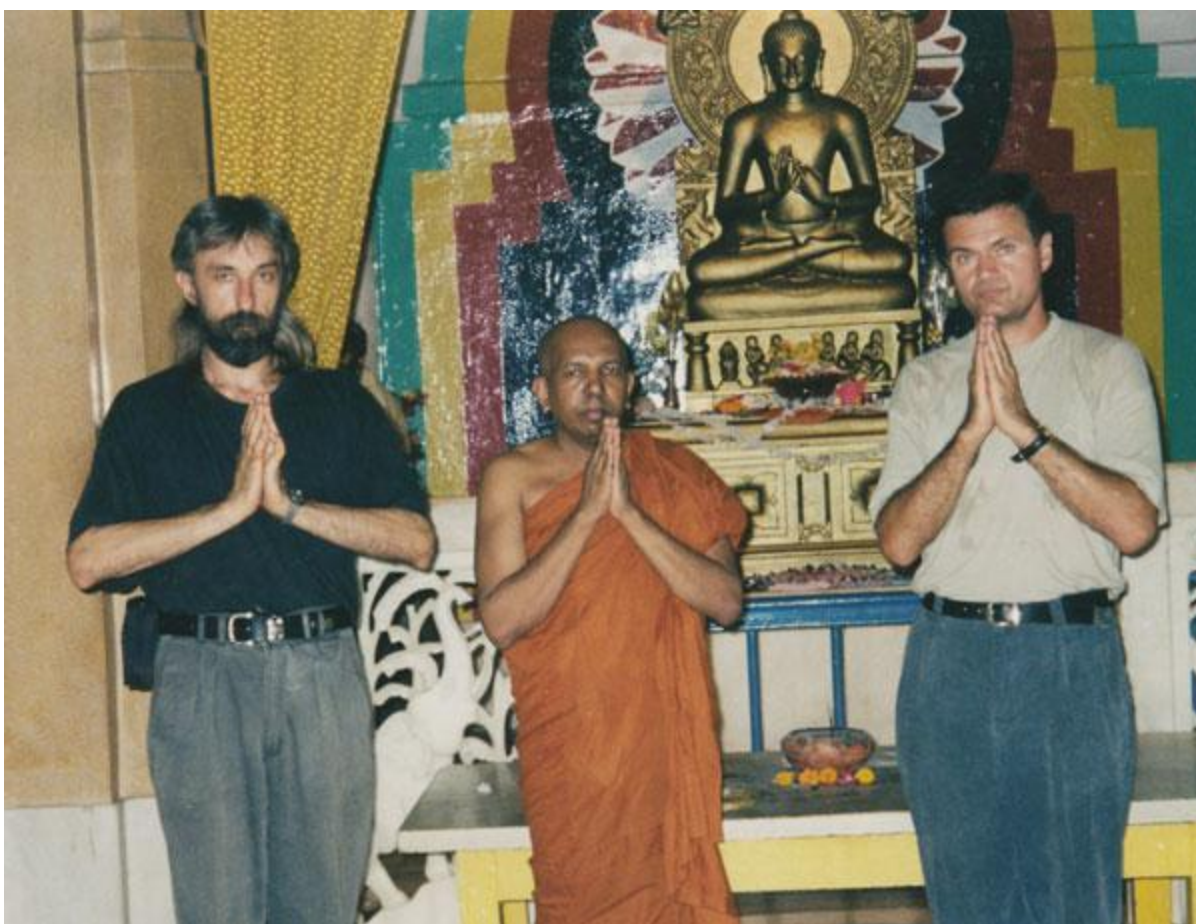
шапочная секта»

Монахи Гелугпа. «Желто-



250 лет.

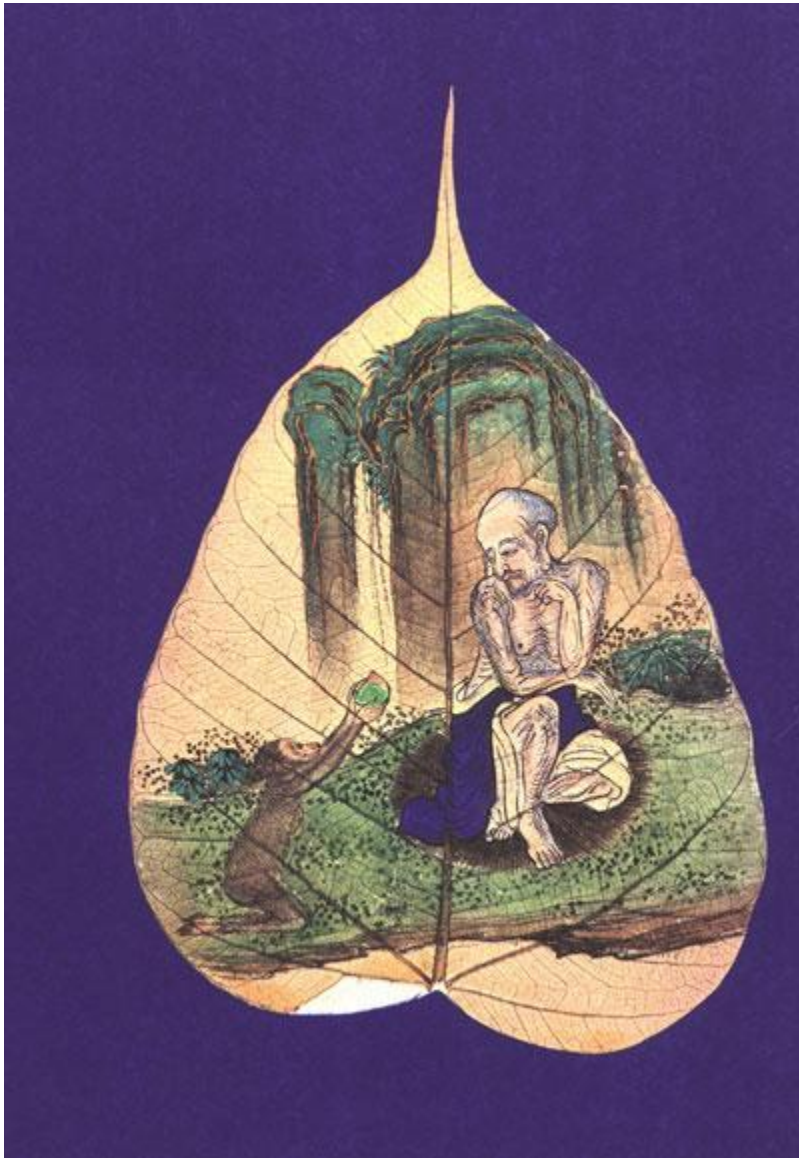
Японская белая ель. 96 см.



Авторы с преподобным Метханандой, главой буддистов северной Индии.



Авторы с Садхармакиртишри Арьяванса Няка Махадхера, президентом Всемирного буддийского Собора



Персик предлагаемый обезьяной монаху, символизирующий сексуальное удовольствие. Рисунок на листке дерева. Китай XIX век.



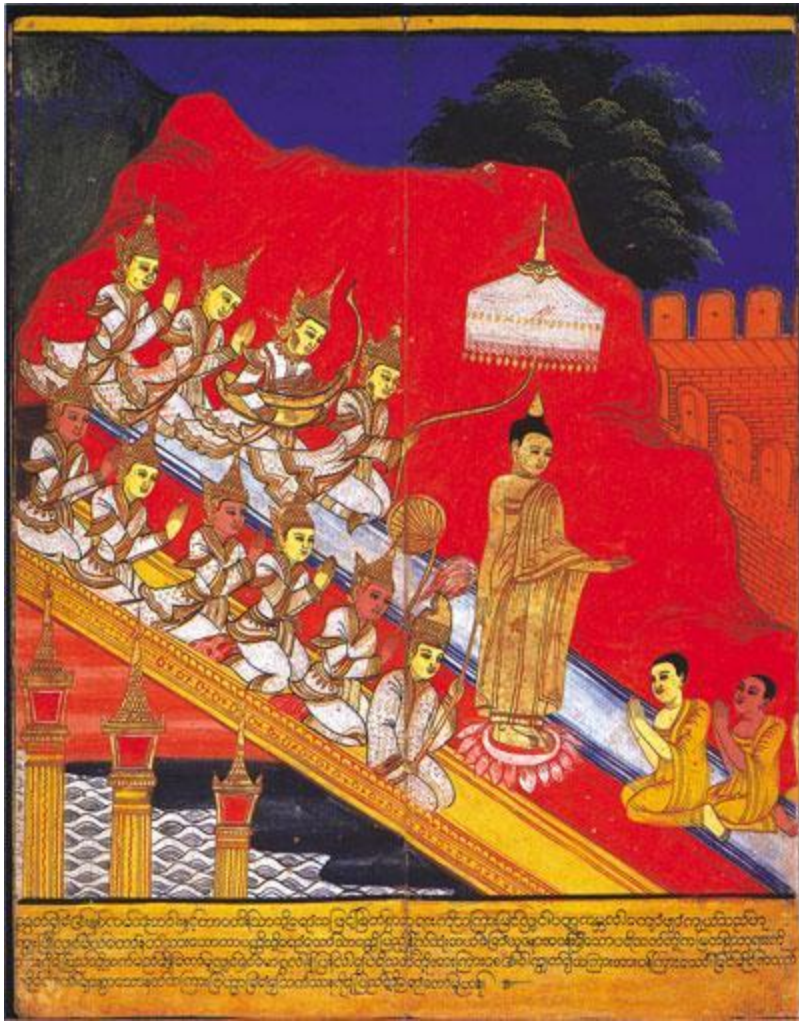
Нитирен побеждает своих врагов. Япония XIX век.



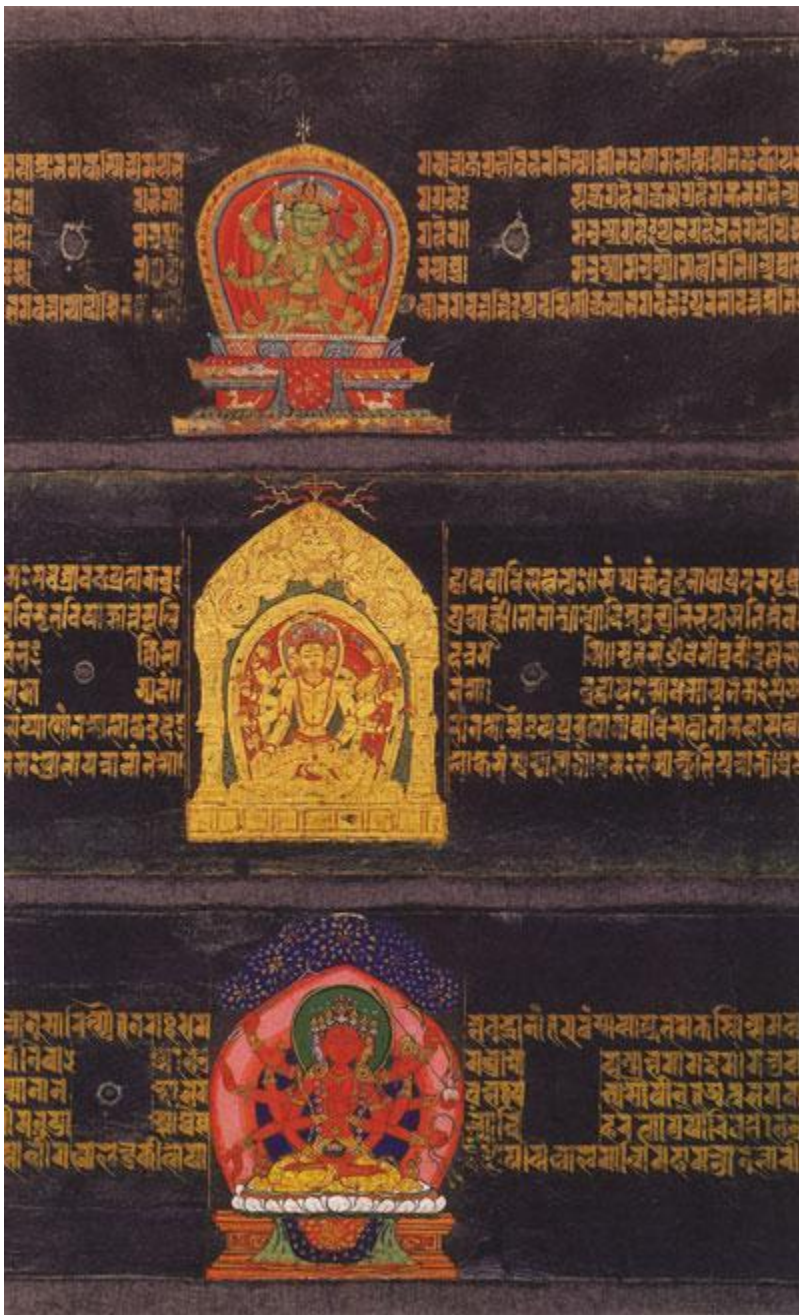
Нитирен создает дождь. Япония XIX век.



Монах (Архат). Китай XI век.



Жизнь Будды. Бирма XIX век.



Манускрипт пяти

защищающих гимнов. Катманду XVI век.



Молящийся Будда.

Центральная Индия V век.



Рисунок воина на веере. Китай.

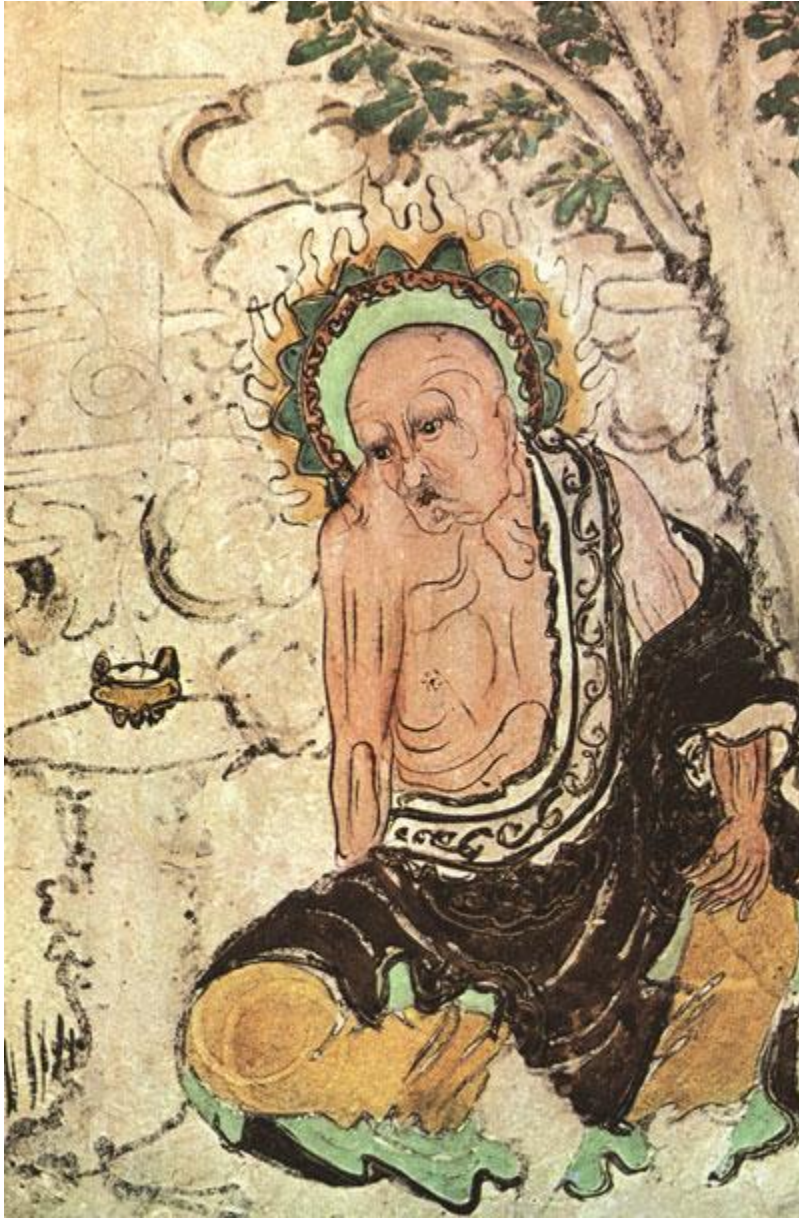


Танец с саблями. Рисунок на веере. Китай.



Рисунок в стиле суми-э.

Китай.

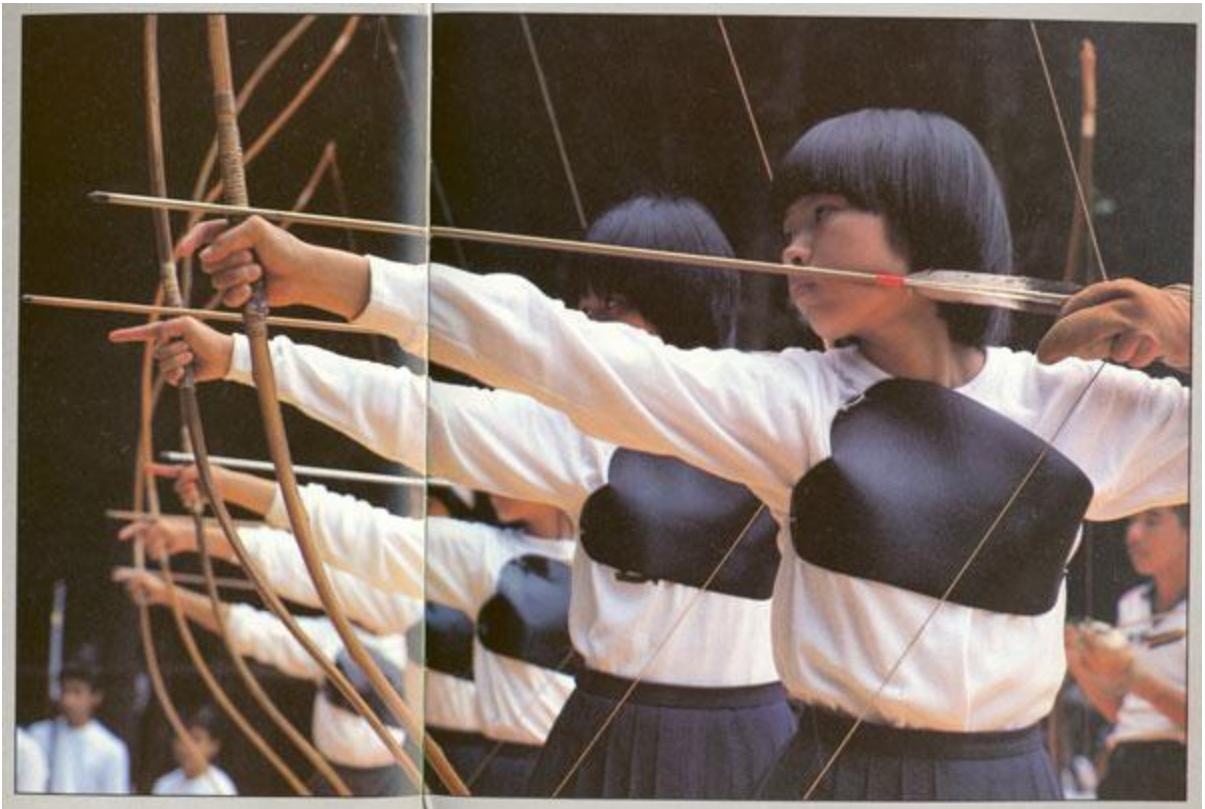


Хуэй-Нэнг. Китай, X–XIII век.



демонстрирует медитативное сосредоточение.

Хождение по углям. Автор





Автор: Юрий Холин

Издательство: Феникс

ISBN: 5-222-04831-4

Год: 2004

Страниц: 288