

MEDITATION



Джон Дайшин Буксбазен

ДЗЭН

МЕДИТАЦИЯ

базовые практики

СОСНА

УДК 159.95
ББК 88.2
Б90

Перевод с английского Е. Кисленковой

Б90 Буксбазен, Джон Дайшин

Дзэн-медитация. Базовые практики / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательский дом «София», 2004. — 176 с.

ISBN 5-9550-0495-5

Слово «дзэн» стало настолько распространенным, что мы встречаем и даже используем его, не понимая толком, что оно означает. Живым и легким языком Джон Дайшин Буксбазен излагает самую суть дзэн: простую практику концентрации внимания на дыхании, которая помогает нам осознать подлинную суть нашей жизни. Написанная им книга закладывает прочный фундамент для медитации, разъясняя важность роли хорошего учителя и коллективной практики и намечая первые шаги к регулярным самостоятельным занятиям.

Доступное руководство к совершению первого шага любого духовного путешествия... все самое важное, что нужно знать начинающему.

УДК 159.95

ББК 88.2

Copyright © 2002 Zen Center of Los Angeles
John Daishin Buksbazen. Zen Meditation in plain English

ISBN 5-9550-0495-5

© «София», 2004

© ООО Издательский дом «София», 2004

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	9
ПРЕДСЛОВИЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	15
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	18
ЧАСТЬ I. БУДДЫ	21
ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА	23
БУДДА ШАКЬЯМУНИ	23
ЛИНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ	26
БУДДЫ В АМЕРИКЕ	29
ЧАСТЬ II. МЕДИТАЦИЯ	33
ЗАДАЧА И ЕЕ РЕШЕНИЕ	35
ПРИРОДА ПРОБЛЕМЫ	35
ПУТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ	41
ПРАКТИКА	43
НАЧИНАЕМ МЕДИТИРОВАТЬ	43
ЗАКЛАДЫВАНИЕ ОСНОВ	46
НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ	47
ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ СИДЕНИЯ	48
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	50
ПОЛОЖЕНИЕ НОГ	51

ПОЛОЖЕНИЕ ОСТАЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА	61
ДЗАДЗЭН: ПРОВЕРЯЕМ СЕБЯ	72
ДЫХАНИЕ	74
ДЫХАНИЕ В ДЗАДЗЭНЕ	77
СОЗНАНИЕ В ДЗАДЗЭНЕ	82
ЧАСТЬ III. ОБШПНА	97
ЧТО ТАКОЕ ОБШПНА?	99
КОЛЛЕКТИВНАЯ ПРАКТИКА	103
ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС ОБУЧЕНИЯ В ДЗЭНСКОМ МОНАСТЫРЕ	108
СЕШИН	111
ОСОЗНАНИЕ ГАРМОНИИ	123
ПОСЛЕСЛОВИЕ	127
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	131
ПРИЛОЖЕНИЯ	157
ПРИЛОЖЕНИЕ I. УПРАЖНЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ СДЕЛАТЬ В МЕДИТАЦИИ	159
«БАБОЧКА»	160
ВРАЩЕНИЕ ШЕИ	161
НАКЛОН ГОЛОВЫ К КОЛЕНЯМ	161
РАЗМАХИВАНИЕ РУКАМИ	162
БОКОВАЯ РАСТЯЖКА НОГ	163
ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА	164

РАСТЯЖКА НОГ I	165
ПОВОРОТЫ ШЕИ	165
РАСТЯЖКА НОГ II	166
ОПУСКАНИЕ ГОЛОВЫ	166
БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ	167
ПРИЛОЖЕНИЕ II. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	169
ПРИЛОЖЕНИЕ III. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	171
ОБ АВТОРЕ	175

Моим учителям

*Тайдзану Маэдзуми Роши,
Роши Берни Глассману,
сенсею Венди Игиоку Накао;
моей жене
Кончетте Ф. Альфано
и моему дорогому другу
Рику Филдсу
с благодарностью посвящаю эту книгу.*

Вы показали мне Путь.

БЛАГОДАРНОСТИ

Особая благодарность — моему редактору в «Уиздом Пабליкейшнз» Джошу Бартоку, без чьего терпеливого руководства и снисхождения к автору эта книга не сложилась бы так, как она сложилась.

Высочайшая признательность также моему учителю Дхармы, настоятельнице Храма Сущности Будды Дзэнского центра Лос-Анджелеса сэнсэю Венди Игиоку Накао за ее воодушевление и поддержку на протяжении всего этого проекта и всей моей жизни. И моей жене Кончетте за то, кто она есть.

Я также весьма признателен сангхе Дзэнского центра Лос-Анджелеса и особенно моим коллегам-инструкторам по дзэн за их помощь в составлении раздела «Часто задаваемые вопросы».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта достойная книга, основанная на мудрых поучениях Тайдзана Маэдзуми Роши, является не только прекрасным введением в дзэн-буддизм, но и приглашением к новой жизни. Практиковать дзэн означает жить, наслаждаясь красотой и ясностью настоящего момента, вместо того чтобы позволять своей жизни течь в бесполезных мечтаниях о прошлом и будущем. «Пребывать в настоящем» — это состояние волшебной простоты, хотя достичь его не так просто, как может показаться на первый взгляд: чтобы избавиться от обломков реальности, мешающих истинному восприятию, большинству из нас необходимы упорные занятия под руководством роши (мастера дзэн). С первых же занятий сидячая медитация, называемая дзадзэн, даст вам мощное ощущение правильности, по мере того как тело и со-

знание будут возвращаться к естественной гармонии со всем миром. Позднее к вам придет понимание истинной природы бытия, которая не отличается от вашей собственной истинной природы и от природы Будды, чье имя означает «Тот, кто знает»*.

Дзэн называют «религией до религии», подразумевая, что заниматься практиками дзэн может каждый, даже тот, кто принадлежит к другой вере. Еще это определение напоминает нам о стихийной религии нашего раннего детства, когда небо и исполненная великолепия земля были одним целым. Новорожденному ребенку нет нужды забывать о своем «я», ему еще нечего забывать; глаза, которыми он видит Бога, по словам Майстера Экхарта, — это глаза, которыми Бог видит его. Но вскоре этот чистый взгляд замутняется идеями и мнениями, предубеждениями и абстракциями, и чистое существование обрастает броней вашего «я». И только спустя многие годы приходит осознание того, что насущный смысл этого таинства утерян. Проглянет солнце сквозь ветви сосен, и сердце пронзит внезапное ощущение красоты и странной боли, подобное воспоминанию об утерянном рае.

* Санскритское слово Buddha обычно переводится как «Просветленный», «Пробужденный», но допустимо и такое толкование.

С этого момента нет красоты без боли и каждый вздох исполнен пустоты и неосознанной тоски. С этого дня мы вечно ищем, не зная, чего ищем, и поначалу жаждем обнаружить что-то большее, чем мы сами, что-то далекое. Это не возвращение в детство, ибо детство, по сути, не является совершенным состоянием в полном смысле этого слова. Поиск самого себя, как сказал один учитель дзэн, — это «путь, который приведет вас к давно покинутому вами отчужденному дому».

Большинство из нас годами находится в поисках, пока прочитанная книга, случайно брошенное кем-то слово не укажет нам смутные очертания нашего пути. Может быть, эта книга — начало вашего возвращения домой. Если так — считайте, что вам повезло, поскольку в ней вы не найдете сложного анализа, не найдете решений, только способ забыть о своем «я», путь к дзадзэну, к медитации. Во время дзадзэна идеи растворяются, сознание становится прозрачным и в великом безмолвии самадхи (Мелвилл называл его «эта глубокая тишина, этот единственный голос, который только и есть у Бога») приходит интуитивное понимание того, что объект наших поисков лежит не где-нибудь, а в настоящем, здесь и сейчас, там, где мы есть, в таком обыкновенном чуде, как наша собствен-

ная божественная природа. Чтобы идти по этому пути, не нужно быть дзэн-буддистом — если хотите, можете называть себя «дзадзэн-буддистом»! Дзэн-буддизм — это всего лишь еще одна идея, которую нужно отринуть, подобно идее «просветления», «Будды» или «Бога».

Питер Маттиссен

ВВЕДЕНИЕ

Согласно заслуживающим уважения источникам, дзэн-буддизм — это религия, философия, образ жизни, комплекс умственных и физических упражнений. В некоторых утверждается, что дзэн — это все вышеперечисленное. В других говорится, что дзэн — это ни то, ни другое, ни третье, ни четвертое.

По своей сути дзэн — это способ отчетливо видеть, кем мы являемся и чем является наша жизнь, а также образ жизни, основанный на этом четком видении.

Многие люди не могут найти ответа на вопрос, что такое дзэн и как он «работает». Обращаясь к литературе, они, как правило, приходят в еще большее замешательство и не могут понять, какое отношение имеет дзэн к обычной жизни.

Эта книга во многом адресована таким людям. Ее цель — дать читателям достаточное количество информации для того, чтобы они смогли начать зани-

маться дзэнскими практиками, в частности особой формой медитации, называемой «дзадзэн», или сидячей медитацией. Мы исходим из предположения, что данная практика даст пытливому уму больше, чем все книги и статьи на эту тему, вместе взятые. Если вы начали заниматься медитацией, тогда книги (тщательно отобранные по принципу необходимости и достоверности) могут обогатить и расширить ваше понимание. Но если чтение книг не будет подкреплено прочным фундаментом практического опыта, то все эти книги так и останутся просто прочитанными, воспринятыми только лишь на уровне интеллекта, и польза от них будет невелика.

Ведь и кулинарные книги представляют собой любопытное чтение, но сами по себе накормить они не смогут. Наибольшую пользу они принесут тому, кто с их помощью готовит еду.

Поэтому, когда вы прочтете эту книгу, следующим шагом для вас будет начать заниматься. Лучше, если рядом с вами будет мастер дзэн. Если же его нет, то, пока вы его не нашли, занимайтесь самостоятельно; поддержать вас на этом пути — еще одна цель этой книги. В ней достаточно материала для того, чтобы вы смогли начать выполнять практики и заниматься с ее помощью до тех пор, пока у вас не появится воз-

можность продолжить занятия с опытным наставником, представляющим либо дзэн, либо одно из родственных направлений, как, например, Общество осмысления медитации* или тибетский буддизм.

Но помните: рано или поздно вам все равно нужно будет начать заниматься с учителем, поскольку практика эта не проста и рассчитана на длительное время, и не раз на своем пути вы можете сбиться и потерять веру в себя.

Кроме того, в ходе работы у вас будут появляться переживания, которые вам захочется обсудить, и вопросы, на которые вы должны получать компетентные ответы. Необходимо, чтобы за вашими успехами непосредственно наблюдал квалифицированный учитель, который знает вас и может обращаться к вам напрямую. Но пока вы и ваш учитель не встретили друг друга, эта книга будет для вас поддержкой.

* Общество осмысления медитации (Insight Meditation Society) — буддийское общество, основанное в США в 1975 году.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Помимо чтения этой книги и размышления над ней, есть еще один способ ею пользоваться.

Я намеренно писал книгу простым живым языком, чтобы воссоздать атмосферу дзэнского центра, где наставники дают первые инструкции всем приступающим к занятиям медитацией. Полезно будет, например, собраться с друзьями, разделяющими ваш интерес к медитациям, и по очереди читать указания вслух, в то время как остальная группа будет шаг за шагом их выполнять.

Как ни странно, даже если вы прочли какие-то слова про себя, они произведут на вас большее впечатление, если вы будете воспринимать их еще и на слух. Читайте медленно, чтобы каждый успевал выполнять все указания. Почаще делайте паузы и не торопитесь. Оставляйте время на то, чтобы материал усвоился, не стесняйтесь повторять ту или иную часть до тех пор, пока она не станет понятной каждому. Вы нередко будете сталкиваться с тем, что, если прослушать какой-то фрагмент в пятый или даже десятый раз, вы узнаете что-то новое.

Если вы занимаетесь в одиночку, возможно, будет полезно записать эти инструкции на магнитофон, чтобы следовать им во время занятий.

Книга разделена на три основные части, за которыми идут ответы на некоторые часто задаваемые вопросы и несколько полезных приложений. Три основные части называются: «Будды», «Сидячая медитация» и «Община».

В первой части рассказывается об опыте и поучениях исторического Будды Шакьямуни, а также дается краткое описание непрерывной линии учителей, которые были его преемниками на протяжении более чем восьмидесяти поколений вплоть до наших дней.

Вторая часть посвящена самой практике сидячей медитации. Здесь даются подробные инструкции о том, как ее выполнять, и рассматривается дзадзэн в общем контексте дзэнских практик.

В третьей части мы переходим от индивидуальных практик и их результатов к коллективным, показывая неразрывную связь между индивидуумом и обществом, в котором он живет.

Надеюсь, что, внимательно прочитав все три части, вы начнете понимать сущность практики дзен в целом и то, каким образом ее можно применять в повседневной жизни.

ЧАСТЬ I БУДДЫ



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

БУДДА ШАКЬЯМУНИ

Около двадцати пяти столетий назад в Индии сын одного богатого, могущественного и знатного человека сделал фундаментальное открытие. Неудовлетворенный своим безмятежным существованием и глубоко переживая проблемы жизни, смерти и человеческих страданий, которые он видел вокруг себя, он покинул свой дом и отправился странствовать, следуя путем изучения себя и познания мира. После многих лет сурового аскетизма и философских исканий он был вынужден признать, что по-прежнему не может ответить на главный вопрос: «Что такое жизнь и смерть?»

Тогда он оставил путь аскезы, самоистязания и логического постижения. Он решил, что единственный способ выяснить это — постичь самого себя.

Он прервал пост, умылся, выпил плошку молока (чем потряс постившихся с ним аскетов!) и стал ис-

кать ответа внутри себя. На протяжении шести лет, как гласит предание, основным его занятием было часами сидеть без движения, пристально изучая собственное сознание. Теперь он знал, что находится на правильном пути; он чувствовал это, по мере того как его медитации становились все глубже и сильнее. Но даже несмотря на то, что он был преисполнен решимости, ему потребовалось много усилий, чтобы не пасть духом и не заняться чем-нибудь другим.

Он неуклонно продолжал свои занятия и однажды почувствовал, что достиг поворотной точки. Он должен сломать то, что отделяет его от понимания Истины. И с этой мыслью он сел под деревом и дал обет не сходить с места, пока не ответит на мучивший его вопрос либо не умрет в попытке найти ответ.

Сидя в медитации, он сконцентрировал все внимание на этом вопросе и настолько погрузился в поиски истины, что не воспринимал ничего другого. Он не думал даже о себе и о природе своего вопроса, он был слишком занят самим вопрошанием. Казалось, он и вопрос уже нераздельны. Он словно стал с ним единым целым, сам стал вопросом.

Утром восьмого декабря*, сидя в глубокой медитации, он заметил утреннюю звезду — планету Венера, единственное светило на пустом предзвездном небе. В этот момент произошло нечто невероятное. Вдруг оказалось, что он стал этой утренней звездой, стал всей вселенной. Конечно же, поводом могло послужить все что угодно: щебет птицы, пробегающая мимо собака, ушибленный палец. В сущности, когда его сосредоточение достигло необходимого уровня, вызвать этот прорыв могло бы любое явление. Но в случае с конкретным человеком по имени Сиддхартха Готама Шакьямуни толчком оказалась планета Венера. В этот момент вопрос его исчез, теперь он — знал. Он словно неожиданно пробудился от сна и впервые увидел действительность как она есть.

И с того времени люди называли его Будда, что означает просто «Тот, кто пробудился».

* Традиционно датой Просветления Будды считается 8 мая.



*Следует ясно видеть всю свою жизнь.
Текущее мгновение? Разве есть такое?*

Маэдзуми Роши



ЛИНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

Оставшуюся жизнь, почти пятьдесят лет, Будда провёл, рассказывая и показывая людям, что и они смогут пробудиться, сделав такое же открытие. Постепенно и другие стали практиковать сидение в медитации, как учил Будда, и получали опыт осознания того, кем они являются на самом деле и что по сути своей означают жизнь и смерть.

На протяжении многих лет, последовавших за просветлением Будды, не один его последователь совершил то же открытие. Но только в конце своего пути наставничества Будда смог наконец остановить выбор на ученике, достигшем достаточной глубины и ясности понимания, чтобы продолжать учить самостоятельно. Когда Будда нашел такого человека (его звали Махакашьяпа), он объявил его своим преемни-

ком, наследником своего понимания сути вещей и своего состояния сознания.

Махакашьяпа, в свою очередь, тоже ждал до тех пор, пока не смог с уверенностью назвать одного из учеников своим преемником, который в состоянии дать верные поучения и руководство будущим ученикам.

Так и пошло: каждый преемник, в свою очередь, воспитывал нескольких учеников и всегда искал среди них одного или нескольких таких, кто достиг достаточно глубокого и ясного понимания и обладал необходимыми качествами для того, чтобы нести учение дальше.

Так в течение двадцати восьми поколений продолжалось в Индии; затем один из учителей линии, Бодхидхарма, пришел в Китай и принес с собой практику медитации. Просуществовав шесть поколений в Китае, учение распространилось в Корею, в остальной Азии и, наконец, в Японии. Важно помнить, что передача буддийской традиции никогда не основывалась на чисто логическом изучении или восприятии чужого опыта.

Те, кому доверялась ответственность передавать буддизм дальше в том виде, в котором его следовало

донести до других, отличались исключительным практическим опытом, глубиной постижения и полным пониманием каждой стадии обучения. Кроме того, личность учителя должна была подходить для задачи обучения других. Только при наличии всех этих качеств ученик мог впоследствии стать преемником своего наставника.

Именно эта неразрывная линия преемственности учителей способствовала тому, что просветление исторического Будды передается уже на протяжении восьмидесяти с лишним поколений, распространившись из Индии в Китай и Японию, а затем появившись и в западном мире.

Если вы желаете достичь глубокого и ясного понимания жизни и смерти, важно, чтобы вы занимались практиками под руководством настоящего учителя, представляющего линию передачи учения.



Никто не проживет твою жизнь за тебя.

Никто не проживет мою жизнь за меня.

Ты в ответе за свою жизнь, а я — за свою.

Но что такое наша жизнь? И что такое наша смерть?

Маэдзуми Роши



БУДДЫ В АМЕРИКЕ

То, что дзэн проникает в другие культуры, на другие континенты, свидетельствует: буддизм не есть некая чуждая нам восточная загадка, которую не понять жителям западного мира. Да, буддизм пришел к нам из Азии, но мы на Западе сейчас занимаемся буддийскими практиками не как чужестранцы, погружающиеся в незнакомую культуру, но полноправно, оставаясь самими собой, погружаясь в самих себя. Когда происходит подобная интеграция, то и сам буддизм, и те, кто его практикует, вписываются в западную культуру естественно и органично.

Сегодня больше, чем когда-либо, мы задаемся вопросами, которыми задавался Будда. Мы ищем не-

кий основной принцип, который связал бы все воедино. Мы хотим, чтобы в нашем все более трудном для существования мире этот принцип помог нам жить и гармонично развиваться, как духовно, так и физически.

Будучи по натуре прагматиками, мы не хотим довольствоваться одними концепциями, непонятными эмоциональными обобщениями или принимать «из чужих рук» озарения других людей, какими бы почетными и уважаемыми ни были эти люди. Мы хотим понять самостоятельно, напрямую, ясно и без сомнений, кто мы такие, что такое наша жизнь и что нам делать с этим пониманием.

Практикуя изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год с учителем, воплощающим в себе это понимание, мы находим поддержку и руководство, которые те, кто изучает буддизм, всегда искали и находили в своих учителях. Постоянный контакт с учителем позволяет получить такую подготовку и достичь такого уровня постижения, что рано или поздно для ученика, осознавшего свою подлинную сущность, вышедшего за рамки своего «я», наставником и проводником становится само просветление.

Будда Шакьямуни побуждал своих учеников не зависеть от других, а искать путь к освобождению в

самих себе. Семнадцать веков спустя великий японский мастер дзэн Догэн учил:

Изучать путь Будды — значит изучать самого себя.

Изучать себя — значит забыть себя.

Забывать себя — значит сделать все сущее источником своего просветления.

О том, как вступить на этот путь, и рассказывается на страницах нашей книги.



Дзадзэн — это одновременно и практика, и осознание проявлений нашего тела как бодхи, как просветления. Это и действие, и осознание, ибо когда мы правильно медитируем, между действием и осознанием нет различий. Это сама мудрость, сама природа вещей. Дзадзэн, движение по Пути Будды — не что иное, как движение по пути нашей жизни.

Маэдзуми Роши



ЧАСТЬ II МЕДИТАЦИЯ



ЗАДАЧА И ЕЕ РЕШЕНИЕ

ПРИРОДА ПРОБЛЕМЫ

Когда Будда Шакьямуни впервые испытал просветление, он воскликнул: как великолепно, чудесно и восхитительно, что все существа обладают такой же мудростью и способностью к состраданию, как и полностью просветленное существо; однако их восприятие искажено, и потому они не могут ясно видеть.

Он имел в виду, что мы сами часто создаем себе трудности привычным образом мыслей и ввевшейся предвзятостью восприятия, но под этим наносным слоем мы совершенны.

Когда мы упрямо делим себя и мир на искусственные категории, такие, как «хороший» и «плохой», «мы» и «они», «реальное» и «воображаемое», у нас начинаются серьезные затруднения.

Нет ничего плохого в том, чтобы мыслить логически и анализировать. Если мы проектируем мост или

подводим бухгалтерский баланс, то именно так и следует мыслить. Но если вдуматься, мы увидим, что дискурсивное, линейное мышление полезно при выполнении только определенных задач, а для других скорее бесполезно. Как молоток или зубная щетка, дискурсивное мышление — это инструмент, предназначенный для выполнения определенной задачи. Если молотком чистить зубы или зубной щеткой вбивать гвоздь, вряд ли получится что-нибудь хорошее.

Для большинства из нас, воспитанных западной культурой, сложность состоит в том, что с самого детства и на протяжении всей жизни нам внушают необходимость полагаться преимущественно на дискурсивную логику и рациональное мышление. Даже развитие и использование врожденной способности интуитивно воспринимать реальность такой, как она есть, не всегда поощряется. Такие способности зачастую стремятся заклеить как «антинаучные» и отвергнуть как невразумительный мистицизм и голое воображение. Даже когда мы размышляем над вопросами, связанные с высшими ценностями и идеалами, когда мы пробуем постичь высшую реальность, культура часто побуждает нас пользоваться лишь теми моделями мышления, которые выучены в самом начале

нашего социального образования, и не доверяться другим способам познания действительности.

Получается так, что нас заставляют отвергать одно из важнейших наших природных качеств — интуитивное и прямое знание, вынуждая порвать с ним и в ущерб себе целиком положиться на единственный инструмент — интеллект. В результате мы навсегда отделяемся от себя, от своей сущности и, отступив несколько шагов назад, смотрим со стороны на то, что мы есть, вместо того, чтобы просто быть.

При этом мы создаем раскол, разрыв, который воспринимается нами как отчуждение, одиночество, скука, разочарование, неясное томление или отвращение к жизни. Мы смотрим в зеркало и видим отдельного «себя», заключенного в тюрьму своего тела и обреченного вечно находиться в этой одиночной камере. Разумеется, в нашей тюрьме такой богатый выбор развлечений и способов времяпрепровождения, что большую часть времени нам удастся отвлечься от этих болезненных ощущений. Но рано или поздно почти у всех в жизни наступает время, когда мы, кто более болезненно, кто менее, осознаем, что где-то в самой основе что-то неправильно. Тогда мы ищем и находим источники проблемы в социальной, политической, экономической сфере или в области челове-

ческих отношений. Даже когда мы, согласно традиционной западной психологии, «обращаемся внутрь себя», мы обычно стараемся исследовать наши воспоминания и чувства в плане взаимодействия с другими, расценивая себя как объект чьего-либо воздействия, а свои переживания — как определяемые, по крайней мере частично, силами, находящимися за пределами нашего влияния.

Поскольку отчасти эти идеи справедливы, мы, как правило, хватаемся за них, так или иначе подчиняем свою жизнь, сживаемся с ними, не отдавая себе в этом отчета, и полагаемся на них как на «истину в последней инстанции». Многие из нас на этом и останавливаются. Но все больше и больше людей находят этот подход к пониманию жизни крайне неудовлетворительным, не отвечающим на основополагающие вопросы бытия. Иногда нам начинает казаться, что наша жизнь состоит из слишком большого количества событий и все они проходят так быстро, что за всеми трудно уследить. Мир вокруг нас непрерывно, ежесекундно изменяется; люди рождаются и умирают, обстоятельства сменяют друг друга — как тут принять правильное решение?

На самом же деле мир вокруг нас не более сложен и насыщен, чем наш внутренний мир, наполненный

ощущениями, побуждениями, мыслями, воспоминаниями, фантазиями, желаниями, надеждами, страхами. Они возникают и поминутно изменяются внутри нас, в головокружительном хороводе сливаясь с событиями внешнего мира. И мы почти никогда не знаем, как именно этот хоровод влияет на наши отношения с миром вокруг нас и с миром внутри нас.

Мы настолько привыкаем к этому круговороту событий, что нам кажется, будто «так оно все устроено», и не можем остановиться и задуматься о нашей бесконечной зависимости от внешних раздражителей. Но мало-помалу мы замечаем, что простейшие события все больше и больше нас утомляют, повседневные дела все больше и больше изматывают. Порой начинает казаться, что наша жизнь — всего лишь бесконечный круг вынужденных действий и реакций; порой мы просто стараемся не задумываться об этой безрадостной картине и забыться в житейской суете.

И все же проходят годы, и у нас нет-нет да и возникает едва уловимое подозрение, что в этой спешке мы что-то упустили. Мы не можем сказать наверняка, чего именно не хватает, но точно знаем, что чего-то нет.

Иногда кажется, что если бы мы только «взяли тайм-аут» в непрерывной череде дел, постоянно тре-

бующих нашего внимания и сил, если бы немного отдохнули от вечных забот то об одном, то о другом, — тогда, может быть, удалось бы понять, чего мы ищем. Можно попытаться что-то поменять: сменить обстановку, уехать в отпуск, найти себе новое хобби, хоть как-то изменить заведенный порядок вещей. Мы меняем какие-то внешние детали в надежде, что они приблизят нас к согласию с окружающей действительностью, к внутреннему равновесию или выведут на некую новую позицию, с которой мы сможем увидеть смысл нашей жизни, отчетливее разглядеть самих себя. Но отпуск рано или поздно кончается, новшество становится привычкой, а новый порядок вещей — рутиной. И карусель запускается снова.

В конце концов мы начинаем искать более радикальный подход, метод, который проникал бы к самым корням нашего существования, а не застревал «в ветвях и листьях».



*Постигая себя,
мы находим гармонию,
которая и есть наше существование.*

*Мы не создаем гармонию.
Мы не достигаем и не приобретаем ее.*

Она есть всегда.

*И есть мы, идущие по пути совершенства,
и наша практика — просто способ осознать это
и затем перенести
в свою повседневную жизнь.*

Маэдзуми Роши



ПУТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Таким радикальным подходом, способом глубоко проникнуть в наше подлинное «я» и является сидячая медитация. Ее задача не в том, чтобы проникнуть в наше «я» в узком смысле, — для этого существуют психотерапия и другие науки. Медитация имеет дело с «Я» «с большой буквы» — глубинным уровнем ре-

альности, не имеющим ничего общего с культурой, социальным статусом, интеллектом и даже личностью. Она работает с тем, что вы есть на самом деле, за пределами времени и пространства. А то, что есть вы, — это в конечном счете и есть вся вселенная.

Но медитация — нечто большее, чем просто метод постижения своего «Я». Медитация как таковая является также прямым выражением того, что открыл Будда Шакьямуни, того, что откроете и вы, потому что вы тоже являетесь буддами*. Вот почему вы увидите, что медитация — это не только инструмент, средство к достижению цели, но также и образ жизни, который является живой моделью самой жизни.



Лучшая практика —

забыть свое «я».

Маэдзуми Роши



* Согласно буддийскому учению, Буддой именуется не только исторический Сиддхартха Гаутама (Готама), достигший просветления и освобождения из круга перерождений и основавший Учение. Свойство быть буддой, то есть осознавать подлинную природу реальности, присуще всем живым существам, которые просто пока не могут осознать это свое свойство.

ПРАКТИКА

НАЧИНАЕМ МЕДИТИРОВАТЬ

Приступая к освоению медитации, лучше не пытаться сразу сидеть подолгу. Если вы начнете с медитаций по пятнадцать (или даже десять!) минут в день, этого хватит. Так будет меньше вероятность того, что вы устанете или потеряете уверенность в себе. Время сидения в медитации увеличивайте понемногу — скажем, на одну минуту в несколько дней до тех пор, пока не сможете вполне успешно медитировать непрерывно в течение получаса.

И помните: далеко не так важно то, сколь долго вы сидите в медитации, как то, насколько регулярно и сосредоточенно вы медитируете и насколько тщательно следуете инструкциям нашей книги, касающимся практики дзадзэн.

Намного полезнее «упорно медитировать» каждый день примерно по полчаса, чем час или два несколько раз в месяц.

«Упорно медитировать» означает всего лишь, что даже если вам не хочется медитировать или вы не в настроении, вы, тем не менее, садитесь и делаете что можете. Даже если вам непросто, можете быть уверены, что ваши искренние намерения тоже принесут пользу.

Скорее всего, случится так, что вы постепенно обнаружите: все «проблемы», с которыми вы сталкиваетесь, пытаясь правильно медитировать, не только совершенно естественны, но и сам процесс появления этих «проблем» является частью вашей медитативной практики. Я ставлю слово «проблемы» в кавычки, потому что трудности становятся проблемами только тогда, когда мы отделяем себя от них, вместо того чтобы с ними работать напрямую и с искренним желанием их преодолеть.

«Проблемы» от обычных трудностей отличает ваше умение оценивать ситуацию как она есть и правильно к ней подходить. Если вы дадите себе возможность просто преодолевать свои трудности, не увязая в мыслях о том, насколько они для вас тяжелы и как вам не хочется с ними разбираться, это изменит ваше отношение к трудностям. Но вы должны очень четко уяснить: речь идет не об отрицании существования дискомфорта или необходимости сопротивления

неблагоприятным обстоятельствам, а о том, чтобы стремиться принимать вещи такими, как они есть, — и продолжать практиковать. Даже если ваша медитация не всегда дается вам легко — а так оно и будет! — просто расценивайте все происходящее как полезный урок, вбирайте весь опыт, по мере того как он к вам приходит, не оценивая, не цепляясь за него и не избегая его. В этом и состоит суть медитации.

Ежесекундные изменения глубины нашей концентрации, ощущения удобства и степени энтузиазма вполне естественны, они просто характеризуют наш опыт в данный момент. И в них, по сути, нет ничего плохого, если только мы не начинаем их пристрастно оценивать или критиковать. Наша задача — принимать каждый момент, каков он есть, и двигаться дальше, делая все, что в наших силах. Когда медитировать трудно, главное, чего следует избегать, — это впадать в наши «любимые» ощущения неудачи и разочарования. А когда медитация идет успешно, тоже просто принимайте это как должное, не впадая в эйфорию. Нужно отбросить все мысли о том, что у вас «получается» или «не получается». Принимайте каждое мгновение как оно есть, легкое оно или трудное, воспринимайте его как полезное поучение, не анализируйте его. В этом состоит самая суть обучения медитации, и

именно так мы учимся воспринимать и оценивать свою жизнь.



В дзадзэне не надо ожидать, когда что-то произойдет.

Дзадзэн — это не способ достижения чего-либо.

Он гораздо более естествен. И все же получается, что самая естественная вещь так трудна. Как же это?

Потому что мы думаем.

Нет ничего плохого в том, чтобы думать.

Думать — очень естественный процесс, но как легко он обуславливает все наши поступки и как легко начинаем мы придавать ему слишком большое значение.

Маэдзуми Роши



ЗАКЛАДЫВАНИЕ ОСНОВ

Начиная медитировать, обратите внимание на то, как лежат ваши ноги, какое положение принимает позвоночник, как вы складываете руки, и на другие детали, которые могут показаться незначительными. Это похоже на закладывание фундамента здания: если фун-

дамент не выровнять, все строение будет шатким. Поэтому, даже если принятие правильной позы вызывает у вас некоторые затруднения, постарайтесь, со всем терпением и осторожностью, сесть так, как требуется для медитации.

В Приложении I приводятся некоторые упражнения, которые помогут вам обрести гибкость. Но, как и во всем, что вы делаете, не доходите до крайностей. Медитация не предназначена для того, чтобы быть орудием самоистязания или пытки! Она также не рассчитана на то, чтобы заниматься ею от случая к случаю с нерегулярными интервалами. Медитируйте ежедневно понемногу, и пусть продолжительность вашей практики возрастает с естественной для вас скоростью.

НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ

Вот несколько основных правил медитации, о которых в дальнейшем мы расскажем подробнее.

- Когда вы медитируете, попытайтесь придать своему телу положение наподобие треножника или пирамиды, где роль основания играет треугольник, образуемый коленями и ягодицами. Если только вы не сидите на стуле (об этом мы

поговорим позже), оба колена не должны отрываться от пола на протяжении всей медитации.

- Как только вы сели в позу для медитации, позвоночник следует выпрямить; не напрягать, словно вам скомандовали: «Смирно!», но и не сгибать наподобие буквы S.
- Туловище должно быть перпендикулярно полу; не отклоняйтесь ни вправо, ни влево, ни вперед, ни назад. То же относится и к голове: она должна покоиться на позвоночнике ровно и не откидываться в каком-либо направлении.
- Надевайте для медитации свободную, не облегающую одежду, чтобы не препятствовать кровообращению и не стеснять движения грудной клетки и мышц низа живота.

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ СИДЕНИЯ

Последнее замечание перед тем, как вы начнете практику. Для сидячей медитации рекомендуется использовать два предмета: подушечку круглой формы, называемую «дзафу», или деревянное приспособление, облегчающее сидение на коленях, скамеечку «сейдза», и толстый прямоугольный коврик — «дзабутон». Скамеечка сейдза обычно более удобна для

положения «стоя на коленях, сесть на пятки», поскольку она полностью снимает вес тела с лодыжек и обеспечивает прочную поддержку. Но несмотря на то, что эти приспособления очень удобны, они не являются строго необходимыми. Вместо них можно свернуть пару старых одеял. Единственное, что нужно помнить о подушках, это то, что следует избегать пенопласта и прочих синтетических материалов, так как они обычно не обладают такой жесткостью, как капок* или гречишная шелуха (которыми обычно набивают дзафу), и ваша посадка будет неустойчивой.

Принимая позу для медитации, положите подушечку дзафу (или скамейку сейдза) на дзабутон и садитесь сверху. Но не на самую середину дзафу; ее подкладывают больше под ягодицы, в виде клина, так что вас поддерживает, по сути дела, только передняя треть дзафу. Такое положение поможет вам переместить вес тела на центр между тремя оконечностями вашего основания-треноги и снять часть напряжения с позвоночного столба.

* Капок — растение (*Seiba pentandra*), из семян которого делается легкая мягкая вата, используемая для набивки подушек, мягкой игрушки и т. п.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Теперь давайте рассмотрим различные позиции, в которых вы можете сидеть. Попробуйте посидеть в каждой из них и выберите ту, которая лучше всего подходит вам на вашем нынешнем уровне подготовки и гибкости. Не старайтесь силой сложить ноги в лотос или полулотос, если не получается.

Нет никакого смысла причинять себе боль. На самом деле сидение в дзадзэне должно приносить приятные ощущения.

Далее мы рассмотрим каждую из позиций подробнее. Позиции эти, в порядке уменьшения сложности, таковы:

- полный лотос (самая трудная, но и самая устойчивая позиция);
- полулотос (почти такая же устойчивая и немного более простая);
- бирманская позиция (не столь устойчивая, как можно убедиться, но намного более простая);
- сейдза, или «сидя на коленях» (вполне доступна для большинства людей);
- сидя на стуле (особенно рекомендуется для тех практикующих, которые по причине возраста,

заболеваний или физического состояния не могут сидеть ни в одной из вышеприведенных позиций).

ПОЛОЖЕНИЕ НОГ

При развернутом описании этих позиций сначала подробно остановимся на положении ног. Правильно расположите ноги соответственно той позиции, которую выбрали, остальные детали будут для всех позиций более или менее одинаковы.

Позиция полного лотоса

Полный лотос — это, по целому ряду причин, лучшая позиция для сидячей медитации. Она предпочтительна прежде всего потому, что наиболее надежно поддерживает позвоночник и тем самым помогает при минимальном дополнительном усилии сохранять достаточно прямую осанку на протяжении длительной медитации. Поскольку в таком положении таз автоматически подбирается, медитирующему во время сидения в медитации обычно меньше приходится восстанавливать положение позвоночника; поэтому позиция лотоса также способствует концентрации. Однако для многих принять это положение тела труд-

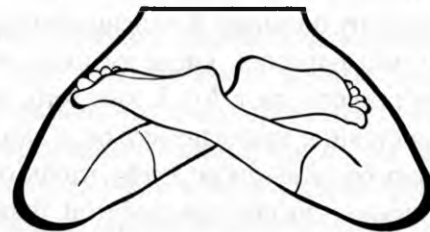
но, поскольку мы, как правило, не привыкли так располагать ноги и их буквально приходится выворачивать, что делает эту позицию неудобной и даже болезненной, по крайней мере поначалу. Если есть желание, то упражнения на растяжку и йога смогут постепенно приучить ваше тело к этой позиции.

В конечном счете лотос — самая удобная из позиций, если только вы привыкнете сидеть подобным образом. В чем, конечно, и заключается главная трудность. Начинаящим часто бывает слишком сложно сесть в эту позицию и сделать ее привычной для себя. Ноги у них начинают так сильно болеть, что потом вообще не получается сесть в лотос. Чаще всего это происходит из-за отсутствия гибкости мышц ног. Если регулярно тренироваться, они станут сравнительно более подвижными.

Если поначалу вам не удастся сесть в полный лотос, не заставляйте себя, так как вы рискуете причинить себе довольно сильную боль, если захотите сделать все сразу и как можно быстрее. Общее правило таково: делайте, но только в том случае, если испытываете всего лишь некоторый дискомфорт, но не делайте, если чувствуете сильную боль.

Сев на дзафу, положите правую ступню на левое бедро, а левую ступню — на правое (или наоборот,

если так удобнее). Пятки должны быть подтянуты как можно ближе к животу, а не соскальзывать к внутренней стороне бедер или к икрам. Нужно стремиться, чтобы подошвы в этой позиции были направлены кверху. Если получится, то ступни должны свободно лежать на бедрах, так, чтобы можно было спокойно пошевелить большими пальцами обеих ног.



Ноги, скрещенные в позе полного лотоса.

Позиция самая трудная, но самая устойчивая.

Помните: никогда не заставляйте свое тело принимать положение, которого оно не хочет принимать.

Позиция полулотоса

Эта позиция почти такая же, как полный лотос, за исключением того, что правая ступня лежит под левым бедром и находится на полу (или, если вы пользуетесь дзабутоном, то на дзабутоне), а левая ступня кладется на правое бедро или правую голень. Обычно

начинающим в эту позицию сесть легче, чем в полный лотос, поскольку на колени и ноги приходится меньшая нагрузка. Недостаток ее, однако, в том, что в ней не достичь такого устойчивого равновесия, как в полном лотосе, так как одна нога расположена сверху, на бедре, а другая — под бедром, на полу. В результате тело может начать слегка наклоняться в сторону, что следует аккуратно скомпенсировать, когда вы садитесь в эту позицию. Компенсация происходит на стадии раскачивания, когда вы пытаетесь найти свой центр тяжести (см. с. 61). Кроме того, одно колено будет постоянно приподниматься, и вам придется использовать более высокую дзафу, чтобы оба колена плотно опирались на пол или дзабутон. Вообще говоря, чем дальше вы отходите от полулотоса, тем выше должна быть дзафу. (Разумеется, это не относится к положению «сидя на стуле» или «стоя на коленях».)

Наконец, поскольку в этой позиции таз находится в менее устойчивом положении, спина скорее начнет сутулиться и сгибаться, и это испортит всю позицию. Но если вы помните об этих трудностях и будете время от времени корректировать положение своего тела, вы убедитесь, что полулотос — очень эффективная позиция для сидячей медитации. Кроме того, через некоторое время она поможет вам перейти к

полному лотосу. Чтобы сделать эту позицию еще более полезной, попробуйте менять положение ног при каждой новой медитации; то есть не левую ногу сверху, правую снизу, а правую ногу сверху, а левую — снизу. Это поможет развивать гибкость обеих ног и весьма облегчит сидение в медитации.

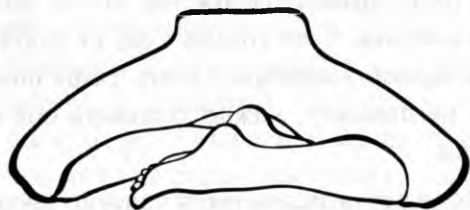
Бирманская позиция

В бирманской позиции правая ступня подтягивается к левому бедру (или наоборот), причем ступня и голень лежат на полу или дзабутоне. Затем левая ступня кладется перед правой голенью так, чтобы оба колена касались коврика. Если колени у вас не будут доставать до коврика, попробуйте взять дзафу повыше, а если это не поможет, можно положить под колени подушечки.

Обычно в эту позицию сесть намного проще, чем в полный лотос или в полулотос. Она, конечно, намного легче для ног. Но так как она почти не удерживает таз и позвоночник в правильном положении, после долгого сидения обычно очень устает спина. Тем не менее это хорошая позиция для начинающих, и даже опытные практикующие считают, что в бирманской позиции можно успешно медитировать.

Чтобы эта позиция работала, нужно просто более внимательно следить за спиной и отслеживать первые признаки того, что осанка начинает ухудшаться, чтобы вовремя ее скорректировать.

Помните также, что в этой позиции нужна более высокая дзафу, чем во всех остальных позициях. Некоторые кладут одну дзафу на другую, так тоже можно. Но обращайте внимание на спину! Если через полчаса сидения в медитации она не болит — прекрасно. Но если возникает боль или напряжение, необходимо вспомнить об осанке.



Ноги, сложенные в бирманскую позицию. Возможно, будет удобнее поменять местами положение правой и левой ног.

Сейдза, или позиция «сидя на коленях»

Традиционно позиция сейдза не сопровождается внешней поддержкой, вес тела распределяется между

коленями и пятками. Большинству европейцев трудно долго сидеть в этой позиции, поэтому мы рекомендуем использовать либо дзафу, либо особую скамеечку сейдза. С ними эта позиция для большинства из нас становится удобной.

Если вы собираетесь сидеть на дзафу, встаньте на колени, поставьте дзафу на бок между пятками (см. ниже). Затем сядьте так, как будто собираетесь сесть на пятки, и пусть дзафу примет на себя вес вашего тела. Точно так же садятся и с помощью сейдза, только после того, как вы встанете на колени, скамеечка кладется на икры ног, благодаря чему большая часть массы тела будет приходиться на пятки и колени, а лодыжкам не придется держать на себе весь ваш вес. Многие считают, что скамеечка очень помогает сидеть в этой позиции, потому что не только принимает на себя вес тела, но и сама по себе является очень удобным сиденьем.



Позиция сейдза (сидя на коленях).

Большинство людей может легко принимать эту позицию, используя либо специальную скамеечку (сейдза), либо дзафу, положенную на бок.

Помните, что основная модель — это треножник или пирамида, поэтому разводите колени пошире, чтобы они образовали устойчивое основание. В противном случае такое положение тела будет тяжело удержать и вы начнете заваливаться в сторону, что не способствует ни сохранению позы, ни концентрации.

Часто рекомендуется чередовать позы от одной медитации к другой, особенно если вы делаете нес-

колько медитаций с небольшими перерывами. Таким образом вы распределите напряжение более равномерно, и ноги у вас устанут не так, как если бы вы сидели все время в одной позе.

Сидя на стуле

Люди часто с недоверием относятся к медитации в положении «сидя на стуле», как будто это менее аутентично или менее духовно, чем сидеть на полу со скрещенными ногами.

На самом деле, хотя и у этой позиции есть свои недостатки, нет причины, по которой в положении сидя на стуле нельзя было бы хорошо медитировать — либо временно, пока вы не достигнете достаточной физической формы, необходимой для медитации сидя на полу, либо в качестве единственной позиции для дзадзэна, если этого требуют ваш возраст, организм или физическое состояние.

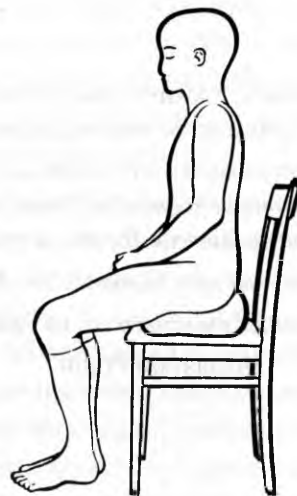
Как и в других позициях, важно держать тело перпендикулярно полу и выпрямлять позвоночник.

Проблема с медитацией на стуле состоит в том, что при этом очень легко начать горбиться, затем сутулиться и наконец откидываться на спинку стула. Это неправильно.

Лучше всего для нашей цели подходит простой деревянный кухонный стул без обивки, обычный стул для фортепиано или табуретка. На сиденье стула или табуретки положите дзафу.

Сидите на передней трети сиденья, так, чтобы спина не касалась спинки стула, а колени были немного ниже бедер. Вообще довольно важно, чтобы бедра были выше колен, так как при этом нижняя часть живота имеет возможность свободно расширяться и сжиматься, не стесняя дыхания. Поставьте ноги на пол на всю ступню, примерно на ширине плеч. Руки свободно лежат на бедрах у живота.

Существует также специальная высокая скамейка для медитаций, похожая на сейдза, но высотой со стул, с небольшим наклоном, обеспечивающим правильное положение бедер.



Медитация сидя на стуле.
Если не опираться на спинку,
положение тела легче удерживать.

ПОЛОЖЕНИЕ ОСТАЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Теперь вы уже знаете, какое положение принимают ноги во всех пяти позициях сидячей медитации. Далее все указания относительно того, какое положение должно принимать ваше тело, будут одинаковы, вне зависимости от того, в какой позиции вы медитируете.



Во время медитации, пожалуйста, напоминайте себе, как лучше всего медитировать.

Когда вы напоминаете себе об этом, все будды и предшественники подтверждают, что вы все делаете правильно. Верьте в себя —

не в того, каким, как вам кажется, вы должны быть, а в Того, каким вы являетесь на самом деле.

Маэдзуми Роши



Позвоночник

Вы приняли определенную позу, нашли положение для ног; следующий шаг — выровнять позвоночник.

Представьте себе, что ваш позвоночник — это перевернутый маятник, вроде метронома, который как бы закреплен у копчика, а голова работает как противовес. Раскачиваясь широкими колебательными движениями, наклоняйте туловище и живот сначала налево, потом направо, затем опять налево, как будто вы метроном. Следите, чтобы голова не двигалась независимо от туловища, она должна быть продолжени-

ем вашего позвоночника, так, чтобы воздух от носа к легким всегда проходил прямо и без препятствий. Раскачиваясь, все время держите колени плотно прижатыми к полу или дзабутону (конечно, за исключением позиции сидя на стуле).

Начните раскачиваться с большой амплитудой и почувствуйте, как вас тянет сила притяжения, когда вы достигаете крайних точек траектории. Раскачивайтесь медленно, чтобы ощутить, как вас тянет к этой точке — торопиться ни к чему, не спешите. Чувствуете, как уменьшается притяжение по мере того, как вы выпрямляете спину? А когда вы возвращаетесь в вертикальное положение (перпендикулярно полу), обратите внимание: ощущения притяжения почти нет. Затем, когда будете отклоняться в другую сторону, обратите внимание, как вас снова начинает тянуть в сторону.

Теперь пусть амплитуда колебаний уменьшается естественным путем, по мере того как будет затухать первоначальный импульс, пока вы постепенно не замрете неподвижно. Если вам удастся не следить за темпом и продолжительностью колебаний, вы как бы превратитесь в естественный отвес и остановитесь в положении, перпендикулярном полу. Таким образом, ваше тело оказывается «центрировано», вы не

наклонены ни в какую из сторон, а сидите прямо. Конечно, если вы будете сознательно пытаться раскачиваться быстрее или медленнее, то вы просто-напросто будете бороться с силой притяжения и энергией собственных колебаний, и скорее всего по окончании упражнения вы окажетесь в скрюченном положении или будете сидеть скособочившись или напрягая мышцы спины, чтобы сохранить осанку. Здесь так же, как и во всем остальном: если вы просто будете следовать законам природы, то не будете создавать себе подобных проблем.

Следующий шаг — выпрямить спину. Позвоночник от природы имеет определенный изгиб, и само по себе никакой неприятности это не представляет. Не следует пытаться вытянуться в струну, чтобы позвоночник был прямой, как линейка или металлический прут. Во-первых, это противоречит строению человеческого тела; во-вторых, через некоторое время могут возникнуть боли в спине.

Прежде всего постарайтесь сделать так, чтобы позвоночник находился в максимально естественном положении. При этом позвонки не будут стиснуты и прижаты друг к другу, нервы не защемятся, а небольшая естественная изогнутость позвоночника не превратится в болезненное искривление, которое назы-

вается лордоз*. Вот как можно правильно выпрямить спину.

Представьте себе, что у вас на голове, на точке, находящейся прямо над позвоночником, лежит потолок. Теперь представьте, что вы сейчас будете работать как домкрат и что ваш позвоночник будет понемногу выталкивать потолок вверх. Но все движение сосредоточено только в позвоночнике, поэтому следите за тем, чтобы не начать напрягать плечи или двигать головой. Пусть позвоночник распрямляется сам, от копчика к голове, по мере выпрямления приподнимая вместе с собой и голову. Почувствуйте направленное вверх движение, начинающееся от копчика, и обратите внимание, как живот при этом начинает немного выпячиваться вперед, а ягодицы — выдаваться назад, словно вы исполняете некий танец.

Пусть энергия движется кверху, при этом приподнимите «лежащий» на вас потолок сантиметра на полтора-два. Но не наклоняйте голову ни вперед, ни назад. Пусть всю работу проделывает только позвоночник. Толкайте сильнее. Еще сильнее. Еще. Стоп, закончили.

* Лордоз — врожденное или приобретенное искривление позвоночника.

Обратили внимание: когда вы расслабились, ваша осанка осталась прямой, она не «просела»? Это произошло потому, что вы сперва удобно сели, а затем привели позвоночник в вертикальное положение, прежде чем выпрямляться. Если вы аккуратно все сделали, следуя нашим инструкциям, то увидите, что на самом деле, чтобы сесть прямо и оставаться в этом положении, не требуется много мышечных усилий. Сидеть ровно, выпрямившись и с хорошей осанкой — это, главным образом, вопрос того, как вы подготовитесь к этой позе, а не борьба с силой притяжения.

Все это напоминает попытку удержать бамбуковый шест на одном его конце: если шест стоит перпендикулярно земле, он останется в этом положении до тех пор, пока что-нибудь не потянет его за собой. Но если шест хоть немного искривлен или наклонен в сторону, он начнет падать, если только вы его не подхватите.

На наши тела действует тот же закон притяжения, что и на этот шест. Держаться прямо требует усилий только в том случае, если мышцы спины поддерживают осанку посредством грубой силы — это все равно что постоянно «подхватывать» себя, чтобы не повалиться медленно и величественно, словно подрублен-

ная сосна. Наши спинные мышцы работают как торсионные двигатели космического корабля: они спроектированы так, чтобы включаться только на короткие интервалы и кратковременными выбросами энергии вносить в курс небольшие изменения. Вот и все, что они могут делать. Если мы потребуем от наших мышц, чтобы они непрерывно поддерживали нас в выпрямленном положении на протяжении долгого времени, десять-двадцать минут или больше, то мы хотим от них слишком многого. Мышцы, конечно, послушно постараются подчиниться, но очень скоро так утомятся, что у вас заболит спина. Если вы не обратите внимания на этот предупредительный сигнал, может наступить мышечный спазм или появятся еще более серьезные симптомы.

В целом, боль в спине — сигнал того, что вы сидите не совсем прямо. Если исправить позу (с помощью упражнения с поднятием потолка), боль, скорее всего, уменьшится. Всегда обращайте внимание на боль и дискомфорт в спине, когда сидите в медитации, и исправляйте положение тела по мере необходимости. В отличие от неприятных ощущений в ногах, боль в спине — очень важный симптом, которым нельзя пренебрегать.

Помните, что все эти техники предназначены прежде всего для того, чтобы помочь вам найти и зафиксировать удобную, устойчивую позу.



*Опыт тела и сознания как они есть, —
то ясное и всеобщее, что понимали все древние
мастера.*

*Это понимание того, что Путь совершенен.
Все уже есть.*

Не нужны никакие искусственные средства.

Маэдзуми Роши



Голова и руки

Когда вы нашли положение для ног, выбрав одну из основных позиций, выровняли положение корпуса и выпрямили спину, следующий шаг — добиться правильной постановки головы и положения рук.

Это не очень трудно. Голова уже покоится на позвоночнике, и вы просто оставляете ее в этом положении и не мешаете! Это означает, что голова, находясь на одной линии с позвоночником, не должна

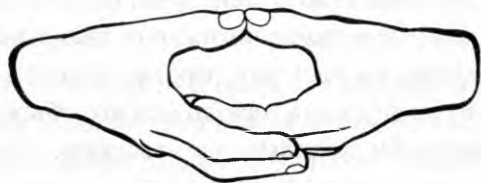
отклоняться ни вперед, ни назад, ни в стороны. Уши должны располагаться параллельно предплечьям, а кончик носа располагаться над пупком. Слегка подберите подбородок и закройте рот. Теперь кончик языка прижмите к нёбу, сразу за передними зубами. Сглотните слюну и выдохните изо рта немного воздуха, чтобы создать там разреженное пространство. Это уменьшит слюноотделение, и вам не придется часто сглатывать.

Глаза нужно опустить под углом примерно 45 градусов, не открывая их слишком широко, но и не закрывая полностью. Держите их приоткрытыми и смотрите в направлении пола примерно в метре от себя. (Если вы сидите лицом к стене, которая находится от вас на расстоянии менее метра, представьте, что вы смотрите сквозь стену туда, где должен находиться пол.) При таком положении глаз вы сможете реже моргать, а кроме того, как вы убедитесь, в поле зрения будет попадать гораздо меньше объектов, которые могли бы зрительно вас отвлекать. Обычно не рекомендуется полностью закрывать глаза, потому что при этом люди, как правило, начинают чувствовать сонливость.

Наконец, руки нужно сложить в особую позицию, называемую «мудра». Наиболее распространенная

мудра называется «вселенской» и складывается следующим образом.

Правую руку положите ладонью вверх, так, чтобы ребро ладони (та часть, которой ударяют в карате) находилось напротив нижней части живота. Затем левую руку, также ладонью вверх, положите на правую так, чтобы костяшки одной ладони находились над костяшками другой, а кончики больших пальцев слегка соприкоснулись, образуя ровную овальную рамку. (Нужно, чтобы левая рука в мудре была верхней, ибо мы подчиняем активное начало правой руки воспринимавшему началу левой. В иконографии, напротив, у будд и бодхисаттв правая рука изображается сверху, что обозначает их активность, ведущую к освобождению.)



Руки, сложенные в позицию вселенской мудры.

По тому, как вы держите руки, видно, в каком состоянии находится ваше сознание.

Положение кончиков больших пальцев имеет значение. Если ваше внимание ослабевает, вы заметите, что большие пальцы разомкнулись, а если во время медитации вам стало скучно и вы стали засыпать, то большие пальцы, как правило, прогнутся посередине, и это будет означать, что вы потеряли внимание. Поэтому большие пальцы (и положение всего вашего тела!) могут служить прекрасным встроенным механизмом контроля, непрерывно отображая состояние вашего сознания.

Нельзя не упомянуть также о положении рук относительно остального тела. Если вы сидите в полном лотосе, естественную опору для тыльной стороны ладоней образуют пятки, так что тут не о чем беспокоиться. Но если вы сидите в одной из прочих позиций, может получиться так, что ладони у вас окажутся сложены несимметрично или что предплечья и плечи начнут болеть от напряжения, которое требуется, чтобы поддерживать кисти (они, как ни странно, довольно тяжелые) на протяжении всего времени медитации. Поэтому вместо того, чтобы изо всех сил стараться удерживать руки в каком-то идеальном положении, просто естественным образом положите их на колени, по возможности имитируя идеальное положение, изображенное на наших рисунках. Можно

также использовать для опоры маленькую подушечку и сложить мудру на ней. Главное, чтобы положение рук не создавало вам помехи.

ДЗАДЗЭН: ПРОВЕРЯЕМ СЕБЯ

Когда ваше тело приняло необходимую позу для медитации, пройдитесь по нижеследующему списку, чтобы убедиться, что все сделано правильно (поначалу, может быть, даже окажется полезным садиться перед зеркалом, чтобы иметь возможность зрительно контролировать свою позу).

- Сядьте на переднюю треть дзафу.
- Найдите для ног то положение, которое им легче всего принять.
- Покачайтесь, постепенно уменьшая амплитуду, чтобы позвоночник занял вертикальное положение.
- Выпрямите спину и добейтесь правильной постановки головы при помощи упражнения с «подниманием потолка».
- Опустите глаза и расфокусируйте взгляд.
- Закройте рот и прижмите язык к нёбу.

- Руки сложите во вселенскую мудру.
- Прежде чем начать дзадзэн, убедитесь, что все тело приняло правильное и удобное положение.

Всегда помните основное правило: за исключением нормального дискомфорта, всегда сопровождающего незнакомую физическую нагрузку, дзадзэн должен доставлять удовольствие, а не причинять мучения! Целью всех этих рекомендаций является прежде всего помочь вам сесть поудобнее и все время медитации оставаться в удобном для вас положении. Не начинайте соревнование с самим собой (или с другими) только ради того, чтобы проверить, как долго вы сможете терпеть боль или насколько сложную позу вы можете принять. Будьте упорны, сохраняйте состояние спокойствия и внимательно следите за тем, что вы проделываете. Нет ничего важнее, чем то отношение, которое вы привносите в свою медитацию.



Окончательная поза дзадзэна.

Здесь показана позиция полного лотоса, но можно сидеть в той позиции, которая для вас наиболее удобна.

ДЫХАНИЕ

От дыхания зависит вся жизнь, и тем не менее, лишь немногие знают, как надо дышать. Мы настолько привыкли довольствоваться своим способом дыхания, что ошибочно принимаем эту привычность дыхания за умение правильно дышать. Но когда боль-

шинство из нас считает, что они дышат, чаще всего на самом деле они задыхаются или хватают в себя воздух.

Вы, возможно, замечали, что, пробежав пару лестничных маршей вверх или догнав автобус, вы дышите очень тяжело, пытаетесь вобрать в себя необходимое количество кислорода, отчего грудь у вас тяжело вздымается и опускается. После таких упражнений вы задыхаетесь, и это не удивительно. Но когда вы сидите спокойно, не давая мышцам тяжелой физической нагрузки, нет особой необходимости дышать так, как будто вы бежите вверх по лестнице.

Большинство людей в спокойном состоянии проделывают от пятнадцати до восемнадцати дыхательных циклов в минуту. Это называется базовым дыхательным ритмом. Мы используем его настолько регулярно, что к нему легко привыкнуть и считать его естественным, как если бы он был напрямую обусловлен нашим физическим устройством.

Но это не так.

Если вы не будете бороться со своим телом при помощи плохой осанки, зажатых мышц, сдавленных внутренних органов и гиперактивности переднего отдела мозга, вы увидите, что ваше дыхание изменится.

Оно начнет замедляться, становится ровным и ритмичным, и вы в конечном счете будете делать примерно пять или даже меньше дыхательных циклов в минуту. Дыхание начнет нормализовываться еще более эффективно, если вы не будете напрягаться и стараться его контролировать.

На самом деле вам не требуется дышать чаще, чем вы дышите, когда сидите; вы просто привыкли дышать глубоко и часто, потому что из-за неправильной осанки вам приходилось так дышать всю жизнь. Но когда вы начнете регулярные медитации, вы естественным образом выйдете на тот дыхательный режим, который действительно необходим для поддержания жизни.

Разумеется, на фоне глубокой неподвижности дзадзэна непрерывная борьба за кислород — шумный и отвлекающий водоворот активности, который мешает нам погрузиться в подлинный покой. Мысль о покое, как ни странно, может вызвать неуловимое беспокойство, и реакцией будет учащенное дыхание и сердцебиение. Но если мы допустим, чтобы эти ощущения мешали нам заниматься медитацией, то в конце концов начнем убегать от самих себя, даже не осознавая того. Истина в том, что, когда мы пытаемся убежать от себя, наша жизнь проходит мимо нас.



*Каждый миг, который мы проживаем, —
это миг жизни Будды.*

Маэдзуми Роши



ДЫХАНИЕ В ДЗАДЗЭНЕ

Приведя в нужное состояние свое тело, вы должны привести в нужное состояние и дыхание. Когда вы добились устойчивого и прямого положения тела, руки и ноги сложены правильно, а позвоночник выпрямлен, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, вдыхая через рот и выдыхая через нос. Первые несколько вдохов очистят легкие, насытят кровь кислородом и обеспечат исходный запас свежего воздуха. Если вы сидите правильно, то постепенно войдете в естественный дыхательный ритм, и дыхание естественным образом начнет исходить из нижней части живота.

Забудьте о том, чтобы контролировать, как поток воздуха входит в тело и выходит из него, и просто наблюдайте за своим дыханием. Оно быстрое? Хоро-

шо. Медленное? Замечательно. Глубокое? Отлично. Поверхностное? Ну и прекрасно. Просто наблюдайте, что происходит с дыханием, и не пытайтесь ничего исправлять. Продолжайте дышать через нос так, как подсказывает вам ваше тело, и четко отслеживайте все ощущения, которые сопровождают поток воздуха, входящего и выходящего из организма.

Через несколько минут таких упражнений вы заметите, что верхняя часть тела и корпус расслабились, а дыхание начало приобретать свой естественный темп и ритм. Если просто не мешать этому процессу, вы заметите, что стали дышать гораздо свободнее. Такое дыхание вполне подходит для того, чтобы начинать медитацию. С другой стороны, в какой-то момент вам может захотеться попробовать «брюшное дыхание» — разновидность дыхания, при которой наиболее активно используются мышцы живота и которая является довольно мощным инструментом усиления концентрации. (И тот и другой вид дыхания имеют свои преимущества, поэтому просто посмотрите, какой из них лучше вам подходит.)

Брюшное дыхание

Так же, как и при обычном способе дыхания, начните с нескольких глубоких вдохов и выдохов. Когда вы

почувствуете, что готовы дышать животом, сделайте следующее.

Сконцентрируйте внимание в области нижней части живота, представьте себе, что там находится воздушный шарик и при каждом вдохе вы надуваете этот шарик. Затем, во время выдоха, представьте себе, что воздух из шарика выходит. Забудьте о легких, грудной клетке и верхней части тела. Пусть существуют сами по себе. Сосредоточьтесь на надувании и сдувании воздушного шарика, но в то же время не переусердствуйте. Вам не надо, чтобы шарик лопнул, просто немножко надуйте его!

Почувствуйте, как воздух вдувается в шарик, почувствуйте, как его стенки начинают выпирать, когда его медленно и равномерно надувают. Теперь пусть шарик начнет сокращаться по мере того, как воздух выходит из него, проходит по дыхательным путям и выдыхается наружу через нос. Чувствуете движение брюшной стенки? Продолжайте в том же духе. Если не получается почувствовать работу мышц нижней части живота, посмотрите на страницу 165 и выполните упражнение, которое называется «брюшное дыхание». Затем, пока ощущение еще свежо в памяти, вернитесь к медитации.

Правильное дыхание включает в себя два основных типа движения мышц: горизонтальное и вертикальное. Диафрагма движется вертикально, а стенка нижней части живота — горизонтально.

Диафрагма — это толстая мышечная перегородка, находящаяся посередине туловища, немного выше его среднего отдела. Когда диафрагма движется вверх и вниз, она поочередно нагоняет воздух в легкие и выталкивает его.

В то время, когда диафрагма опускается, стенка нижней части живота немного выдается вперед. Затем, когда происходит выдох, стенка живота движется назад и, по мере того как диафрагма поднимается вверх, втягивается в брюшную полость.

Чтобы в полной мере использовать этот способ естественного дыхания, помните, что следует избегать тесной одежды, особенно сдавливающей поясницу и грудь, чтобы дыхательные движения не были скованными. И еще: старайтесь не принимать пищу непосредственно перед медитацией. Если желудок полон, он будет препятствовать движению диафрагмы и тем самым мешать дыханию.

Вот, пожалуй, и все: дышим через нос, спокойно, но внимательно наблюдая за процессом, нижняя

часть живота с каждым вдохом расширяется и с каждым выдохом сокращается. Это все, что касается дыхания; но как много важного содержится в этом процессе, кажущемся таким простым!

Представьте себе, что вы рисуете график вашего дыхания. Ваше «нормальное» (то есть привычное) дыхание напоминает график биржевых котировок — с зубчатыми прямыми, соединяющими пики и провалы, и крутыми склонами, изображающими линейные схемы дыхания, к которому мы привыкли за многие годы: «внутри/наружу», «включено/выключено».

Теперь вообразите график дыхания человека, сидящего в медитации. Частота дыхания сокращается до тех пор, пока не опустится с примерно пятнадцати до четырех-пяти дыхательных циклов в минуту.

Заметим также, что переход от выдоха к вдоху и обратно в медитативном дыхании менее выражен, чем в обычных «нормальных» дыхательных схемах. На нашем воображаемом графике вместо острых пиков и провалов с крутыми склонами появляются мягкие кривые.

Это и означает «отрегулировать» дыхание. Вы просто отходите от своих привычек и позволяете телу функционировать естественно, без дополнительных

усилий. Не нужно держать все «под контролем». Мы настолько великолепно экипированы, что процесс происходит сам собой. Все, что нужно делать, — это сесть в правильную позу и расслабиться. Постепенно вы начнете ощущать, что сами неотделимы от процесса дыхания, и ничего сверх того, никаких ухищрений и техник не требуется.

Теперь, когда вы приняли правильное положение и отрегулировали дыхание, можно заняться третьим аспектом практики дзадзэн — сознанием.

СОЗНАНИЕ В ДЗАДЗЭНЕ

Сознание во многом напоминает озеро или пруд. Когда вода спокойна и неподвижна, ее поверхность становится гладкой, как стекло, и в ней отчетливо отражается во всех деталях висящая над головой луна.

Но если воду взбаламутить, то пока она неспокойна, волны и рябь искажают зеркальную поверхность озера, так что видны только искорки расколовшегося на части пятнышка света. Лишь когда волнение утихнет, вновь можно будет увидеть отражение луны и всего остального мира во всей его полноте и без искажений.



Когда вдыхаешь, вбирай в себя всю вселенную.

Когда выдыхаешь, выдыхай всю вселенную.

Вдох и выдох.

Вдох и выдох.

Наконец ты забудешь о различии между вдохом и выдохом; забудешь даже о самом дыхании.

Просто сидишь, ощущая свое единство со вселенной.

Маэдзуми Роши



Когда мы правильно сидим, мы усмиряем самые большие, самые заметные волны — те, что возникают от физического движения. Вот почему важно сидеть совершенно неподвижно и не шевелиться. Если тело находится без движения, оно не создает тяжелого потока физических ощущений, которые «поднимают большие волны». Даже если мы и испытываем некоторый дискомфорт — если что-то зачесалось или если у нас насморк, — при медитации стоит воспринимать все это напрямую, не ерзать, не почесываться, не шмыгать, как мы обычно делаем. «Воспринимать напрямую» означает принимать любое переживание

как таковое, не цепляясь за существующие у нас мнения или ощущения и не пытаясь их избегать. Различные неудобства и неприятности являются такой же частью нашей жизни, как и самые приятные удовольствия и наслаждения, и пока мы считаем, что обязаны избегать первых и стремиться ко вторым, мы не живем свободно. Так, в дзадзэне мы стараемся по мере возможности сидеть неподвижно, сохраняя неподвижность даже во взгляде, вне зависимости от того, какие ощущения у нас возникают. Мы просто знаем, что происходит, и принимаем все, что происходит, таким, каково оно есть, — не избегая своих ощущений и не привязываясь к ним. Вот что такое медитация.

При этом важно также, чтобы мы не превращали наши трудности в повод для самобичевания. Сидячая медитация не должна быть соревнованием, в котором присуждаются очки за технику исполнения или за сложность; каждое мгновение просто сидите сами по себе, не сравнивая себя с кем-то другим, реальным или воображаемым, идеальным.

Правильное дыхание будет следующим шагом после обретения той степени спокойствия, которую дает неподвижная поза. Когда вы хорошо дышите, вы еще больше успокаиваете поверхность пруда и приво-

дите себя в состояние, еще более приближенное к зеркальному состоянию спокойной воды.

Но вы все еще далеки от состояния зеркала, пока ваше сознание будоражат мечты и фантазии, дискурсивное мышление и прочие многочисленные формы неконтролируемой и самопроизвольной умственной деятельности, которая большую часть времени беспрестанно происходит внутри нас.

Большую часть времени мы несем тяжелое бремя: толстый экран самосознания, непрерывное и острое ощущение своего «я», которое ведет к искажению правильного осознания наших переживаний по мере их возникновения и к смещению фокуса на самого себя, осознающего, через которого и воспринимается все остальное. Большую часть времени это самосознание так привычно, что мы его даже не замечаем. Но иногда, особенно когда человек только начинает практиковать медитации, он вдруг, случается, остро это чувствует. Многое из происходящего с нами — результат непрерывной оценки и объяснения всего, что случайно попадает в область нашего внимания. Это можно легко заметить, если даже вы раньше не практиковали дзадзэн, но по какой-то причине должны посидеть без движения.

Скажем, вы тихо сидите в комнате, не занимаетесь ничем особенным, просто проводите время. Как часто вы меняете свое положение на стуле? Сколько картин рождается и расцветает в тишине маленькой пустой комнаты? Например, пока вы сидите в комнате, по улице проносится пожарная машина. Вместо того чтобы просто услышать звук и дать ему затихнуть, мы стараемся прокомментировать его. («Почему эти чертовы пожарки вечно носятся именно мимо моих окон?») Или начинаем накручивать вокруг него целую историю:

Интересно, где горит? Наверное, тот заброшенный дом на углу. Что себе хозяева думают, ведь оттуда и не выбраться будет, если пожар... Может, сегодня наконец и загорелось. О Боже, разве можно такое думать: хочу, чтобы случился пожар и всем показал, только потому, что я считаю, что, если домовладелец сам в своем доме не живет, ничего хорошего не бывает... Ну да, так всегда и получается: раз владелец может жить в другом месте, не нужно ему изо дня в день следить за домом, поддерживать его в надлежащем состоянии, вот ему и безразлично, пусть дом рушится, пусть разваливается на части, а потом пожар начнется, и все дотла... Все

по справедливости, только вот люди-то тут причем, которые живут там, это же они бездомными останутся, а сейчас изо дня в день им мириться с такими ужасными условиями, до тех пор, пока не случится пожар и дело с концом...

Забавно, если подумать: с одной стороны, мы никак не можем без всей этой ряби и волн на поверхности пруда, они нас развлекают, а с другой — мы чувствуем глубокую потребность во всеобъемлющей тишине и ясности, чтобы видеть без искажений и путаницы, вызванных этой самой рябью и волнами, которые мы сами же и сотворили!

Почему-то сидеть неподвижно и при этом не засыпать и сохранять внимание — очень тяжело, если ни о чем не размышлять и не придумывать себе развлечений.

Довольно несложно сосредоточиться на интересном фильме; он то и дело предоставляет всевозможные «подпорки» для поддержания ослабевшей концентрации. Если какой-то отдельный момент в фильме не очень интересен, ничего страшного, потому что уже в следующий момент может произойти что-то другое, что привлечет наше внимание. Все, что от вас требуется, — пассивно откинуться на диван и позво-

лить образам вас омыwać. Рано или поздно что-то всегда приходит на помощь, чтобы спасти вас от скуки, причем с вашей стороны не требуется никакого усилия. («Ух ты! Смотри, какая рябь!») Обычно то, что захватывает внимание и помогает спастись от скуки, — яркое, цветное, громкое, шумное и искрящееся, так что даже самое поверхностное внимание соберет богатый урожай сенсорных стимулов и весьма занимательных умственных реакций. Таким образом, поверхность пруда всегда остается беспокойной, а вы успешно избегаете возможности соприкоснуться со своей подлинной сущностью.

Поэтому первой вашей задачей при регулировании состояния своего сознания будет заставить сознание, так же как тело и дыхание, подготовиться к медитации. В начале практики дзэн рекомендуется настраивать сознание, считая вдохи и выдохи.

Прежде всего сядьте правильно и дайте дыханию стать размеренным и спокойным.

Начиная выдыхать, считайте этот выдох номером первым. Вдохнув, считайте этот вдох номером вторым. Затем, снова выдыхая, считайте выдох как три, а следующий за ним вдох как четыре, и так далее, пока не дойдете до десяти. Потом начните сначала, прямо со следующего выдоха, считая его как номер

один, и продолжайте считать от одного до десяти, еще и еще раз. Продолжайте, пока не сможете проделывать это с полным вниманием, не сбиваясь со счета, не начиная скучать, задумываться о чем-то или нарушать концентрацию любым другим способом. (Когда вы достигнете этого этапа своей практики, переходите к несколько видоизмененному упражнению: считайте только выдохи, а затем просто следите за дыханием, ничего не считая.)

Считать дыхание очень просто, но в то же время нелегко. Так, у многих в начале занятий возникают проблемы, связанные с тем, что они продолжают обдумывать какие-то мысли, и это их тревожит. Чтобы разобраться с вопросом подробнее, рассмотрим два вида мыслей, которые нас беспокоят.

Прежде всего, поскольку непрерывно порождать мысли — в природе человеческого мозга, не нужно расстраиваться, когда это происходит. У любого человека, если он не находится без сознания или если у него не поврежден мозг, мысли будут возникать одна за другой. Это вполне нормально.

Беспорядочные мысли, невинные проблески умственной деятельности, не являются помехой для медитации; они — лишь результат естественного функционирования здорового мозга. Тому, кто попытался

бы остановить эти беспорядочные мысли, пришлось бы нелегко, и он бы рисковал впасть в состояние, похожее на транс, который не имеет ничего общего с дзадзэном. В дзадзэне мы не пытаемся не давать мыслям возникать.

Однако существует другой тип мыслей, и именно от них следует избавляться, приступая к медитации, иначе они подчинят себе ваше сознание, как подчиняют его всю вашу жизнь. Эта форма мышления называется дискурсивным, или последовательным, мышлением; в нем присутствует сюжетная линия, непрерывная тема, оно состоит из последовательности идей, первоначально возникающих из спонтанных и беспорядочных мыслей, которые постепенно сливаются в замысловатую театральную или философскую картину, что с большим успехом выдерживает вас из состояния концентрации и возмущает поверхность вашего сознания.

Но вне зависимости от того, боремся ли мы с бессистемными или упорядоченными мыслями, процедура остается той же самой. Как только вы понимаете, что происходит, остановитесь, вернитесь к цифре один и с новыми силами начните считать сначала. Если беспорядочные мысли возникают у вас лишь время от времени, можете продолжать, не обращая на

них внимания. Но если они начинают превращаться в монологи потока сознания, самое действенное будет просто вернуться к цифре один и снова начать считать.

Принцип, действующий здесь, довольно прост: никто не может в полной мере сосредоточиться на двух вещах одновременно. Когда кажется, что происходит именно так, на самом деле ни та, ни другая мысль не забирает вашего внимания полностью. И наоборот: если вы действительно обратите все свое внимание целиком на один вопрос, для посторонних мыслей, скуки и самокритики внимания не останется.

Пусть простота этой практики не вводит вас в заблуждение. Пока вы научитесь считать от одного даже не до десяти, а хотя бы до шести, потребуется сделать немалую работу. Но ничего магического в числе десять нет! Если так далеко вам не досчитать, если вы добираетесь только до двух или трех, это тоже может быть весьма эффективной медитативной практикой — только во время счета придется постоянно возвращаться к началу. Важно постоянство внимания и намерений. Счет от одного до десяти — не самоцель, а просто временная мера, которая помогает развить однонаправленное внимание. Если «добраться

до десяти» становится целью, это тоже может начать отвлекать. Числа — только вешки на пути к цели, а не сама цель. Когда мы считаем, мы просто считаем. Если приходится начинать сначала, досчитав только до пяти или даже до двух, начнем сначала, без комментариев, без оценивания ситуации. Таким образом вы быстро разовьете сильную концентрацию, и результаты вдохновят вас на то, чтобы двигаться дальше. Этот аспект тренировки сознания напоминает поднятие тяжестей. Даже если вы вначале были слабы, регулярные тренировки скоро приносят результаты.

До сих пор мы говорили о трех аспектах сидячей медитации — теле, дыхании и сознании — в отдельных разделах. Но в реальной практике вы постоянно будете работать со всеми тремя сразу. Тело, дыхание и сознание, в сущности, неразделимы. Чем лучше расположено ваше тело, тем лучшее положение примет позвоночник, легче сделается дыхание и спокойнее станет сознание. И с другой стороны: чем яснее ваше сознание и чем сильнее концентрация, тем меньше труда вам составит держать спину прямо и терпеть неприятные ощущения из-за необходимости сидеть не шевелясь и не меняя положения тела.

Помня об этом, не расстраивайтесь, если один аспект вашей практики поддается медленнее, чем дру-

гой. У каждого человека практика развивается по-разному, и, как правило, три аспекта медитации совершенствуются с разной скоростью.

Чтобы трудности и неудачи не привели к разочарованию, возможно, полезно будет вспоминать о том, как настраивают гитару: если струны натянуты слишком сильно или слишком слабо, звука нужной высоты не издать. Точно так же в медитации мы пытаемся не испытать, насколько сильно мы можем натянуть струны нашего тела, дыхания и сознания, а, скорее, добиться нужного уровня спокойствия. Необходимо понимать, что каждое мгновение — новое, никогда прежде его не существовало. Естественные переживания сознания и тела приходят и уходят. Усталость, возбуждение, депрессия, дискомфорт, рассеянное внимание, поглощенность заботами — все это естественные явления, подобные изменениям погоды. Иногда жарко, иногда холодно. Иногда ясно, иногда облачно. Но всегда это — просто погода. Когда мы медитируем, просто протекает наша жизнь, мгновение за мгновением. Даже само разочарование от неудач — еще одно мгновение бытия, и ни держаться за него, ни бояться его не надо. Принимайте каждое мгновение, по мере того как оно приходит, и двигай-

тесь к следующему, уникальному, новому мгновению. Это и есть медитация.

Тем не менее, если вы будете искренне и активно практиковать медитацию, у вас, скорее всего, появятся вопросы, которые важно разрешить. Еще раз хотим подчеркнуть необходимость личных отношений учитель—ученик. Так же как спортсмена учат расценивать трудности как вехи на пути к совершенству, можно учить и медитации. Но так же, как спортсмен должен тренироваться даже тогда, когда не находится под присмотром тренера, медитирующий должен практиковать даже в отсутствие учителя. Хотя роль учителя очень важна, нужно понимать, что медитативная практика сама по себе прекрасный учитель. Всегда очень ценно помедитировать в одиночку или в группе; лучше практиковать таким образом, чем не практиковать лишь потому, что вам нелегко найти учителя.

Но при этом стоит еще раз подчеркнуть, что очень важно рано или поздно начать практиковать с опытным учителем, которому вы доверяете и с которым можете откровенно обсуждать ваши занятия. Никакие книги никогда должным образом не объяснят всех возможных переживаний, поскольку переживания эти всегда возникают из сокровенных глубин на-

шего «я». Но если вы будете аккуратно следовать указаниям, приведенным в нашей книге, это будет хорошее начало базового этапа практики, и этого должно хватить до того времени, когда вы будете готовы найти своего личного учителя.



Медитативная практика подобна регулярным физическим упражнениям, увеличивающим силу, ловкость и уверенность, необходимые, дабы противостоять ситуациям, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Она подобна также лаборатории, в которой мы постоянно исследуем свое понимание, чтобы знать, истинно оно или нет. Если мы не будем исследовать наши убеждения, мы не сможем узнать их истинность или ложность.

Маэдзуми Роши



ЧАСТЬ III
ОБЩИНА



ЧТО ТАКОЕ ОБЩИНА?

Все, что описывалось до сих пор, можно выполнять одному. Но подлинную практику дзэн невозможно постичь в одиночку во всем ее разнообразии и богатстве. Очень важно рано или поздно присоединиться к группе людей, объединившихся для совместной практики.

К объединению этих людей подтолкнула решимость каждого из них достичь глубинного понимания того, что является подлинной сущностью жизни, того, чем на самом деле является он сам.

Если будда — это тот, кто осознает просветление и существует в нем, а медитация — самое глубокое выражение этого осознания и существования, то община — не что иное, как возможность все глубже и глубже проникать в такое осознание и все больше и больше сливаться с таким существованием.

Наиболее быстро и полно это происходит тогда, когда мы проделываем эту работу в обществе других людей, которые занимаются тем же.

Существуют различные варианты совместной практики, от предусматривающего весьма строгое расписание и дисциплину учебного центра или монастыря до менее формального, но не менее ценного стиля ряда практикующих групп. Каждая из разновидностей приспособлена к возможностям и потребностям определенной группы практикующих. Найдите общину, которая подходит вам больше прочих. Более строгие общества имеют свои преимущества; более неформальные группы — свои. Ни один из вариантов не является категорически лучше других; в каждом нужно ценить то, что он предлагает.

Возможно, сразу этого отчетливо не увидать, но совместная практика оказывается весьма полезной для понимания того, что мы можем естественным образом находиться в гармонии с любыми ситуациями, со всеми существами и с любыми условиями, а также в гармонии со своим «я» во всем многообразии его проявлений. Однако понятие «находиться в гармонии» не обязательно подразумевает состояние безмятежного блаженства. Гармония скорее подразумевает готовность должным образом справиться со всеми событиями и обстоятельствами, не отделяясь и не отчуждаясь ни от самого себя, ни от окружающей действительности. Совместная практика — это гар-

мония, основанная на ясном понимании одного принципа: ты, я, вся вселенная — единое целое.

Каждый человек, каждое мгновение и каждое событие существует только как результат того, что произошло до него и, таким образом, представляет собой верхушку огромного айсберга причин и следствий. Когда мы видим только эту верхушку, мы не замечаем связей, которые объединяют его с нами в одно целое, поэтому у нас появляется ощущение конфликта и разделенности. Но каким бы убедительным ни было это ощущение, в медитации мы можем почувствовать тесную связь между нами и всем остальным миром. И в тот момент, когда мы почувствуем ее, мы увидим нашу общую единую сущность, которая находится за пределами противоречий, разочарований и сковывающих иллюзий здравого смысла.

Конечно, это не означает пассивного принятия событий и ситуаций. Члены общины, как вместе, так и каждый в отдельности, стремятся как можно эффективнее содействовать решению своих проблем. Когда мы бодем, нам нужна грамотная медицинская помощь, когда голодны, нам нужна еда. Поэтому мы сообща несем груз тех забот и неожиданных сложностей, которые возникают в жизни общины.

Трудности, конечно, существуют, и никакая община не свободна от размолвок и трений. Мы просто стремимся помнить, что они дают нам материал для медитации, для получения опыта и в результате помогают нам избавиться от ограниченности нашего видения.

Практикующая община, как и сама практика, дает возможность осознать, что субъект и объект неразрывны*, что проблемы, как правило, уже содержат в самих себе свои причины и свои решения.

Рассматривая все сущности в свете этого принципа недвойственности, мы можем всегда и во всем видеть такую необычайную и в то же время такую обыкновенную гармонию.

* То есть тот (или то), кто осуществляет некое действие, и тот или то, на что это действие направлено, по своей сущности представляют собой единое целое. Исследуя какой-то объект, воздействуя на него, надо стараться слиться с ним в единое целое, почувствовать, что между «мною» и «им» нет разницы, стать этим объектом или явлением. Буддийская традиция учит, что при восприятии мира не надо делить его на «я» и «не-я», что такой двойственный взгляд мешает воспринять истинную, целостную картину мира.



Будда — тот, кто понимает.

Дхарма — то, что понимается.*

*А Сангха** — гармония практики, как общей, так и индивидуальной, согласно Пути Будды. Таким образом, мы извлекаем все новые и новые уроки из отношений между членами общины, даже когда мы просто поддерживаем друг друга и помогаем друг другу совершенствоваться.*

Маэдзуми Роши



КОЛЛЕКТИВНАЯ ПРАКТИКА

Коллективная практика такой дзэнской общины, как монастырь или учебный центр, обычно протекает в виде некоторых (или всех) из следующих основных форм: каждодневная практика, период интенсивного

* Дхарма — в буддизме — учение Будды и в то же время само устройство мира, от которого неотделимо это учение.

** Сангха — в буддизме — «община», в широком смысле — совокупность всех практикующих. При этом считается, что каждый член Сангхи имеет духовную связь с остальными и пользуется их духовной поддержкой. Будда, Дхарма и Сангха образуют так называемые «Три драгоценности», три базовые ценности буддизма.

обучения и особый период уединенных медитаций, называемый «сешин».

Каждодневная практика

Прежде всего, в каждой общине существует свой ежедневный распорядок. Обычно в него включаются несколько часов медитации, приемы пищи, хозяйственные работы и пение мантр, все по заранее определенному расписанию. Общий элемент всех этих видов деятельности — бережное, внимательное отношение к каждому действию, к каждому моменту.

Типичный учебный день

Приведу расписание типичного дня в Дзэнском центре Лос-Анджелеса, где я обучался. Составленное изначально по образцу распорядка дня японского монастыря, расписание ДЦЛА претерпело изменения, обусловленные культурными и демографическими различиями неоднородной американской общины, многие члены которой имеют работу и связаны семейными обязанностями, но тем не менее желают пройти курс практики, более интенсивной, чем та, что они могли бы проделать в одиночку. Поэтому приведенное ниже расписание предлагается в качестве примера, а не образца для неукоснительного под-

ражания. Расписания всех учебных центров в той или иной степени отличаются друг от друга.

Типичный учебный день начинается на рассвете с сидячей медитации; в 5:30 утра — утренняя служба. В 7:00 подается завтрак «ориоки» (ориоки — церемониальная еда, принимаемая в зале для медитаций и сопровождаемая службой), а в 8:45 начинается практика хозяйственных работ. В 11:15 проводится 45-минутное занятие, а в полдень учащиеся и наставник собираются в зале для медитаций на обед-ориоки, за которым следует отдых. С 14:00 до 16:00 вновь хозяйственные работы, в 16:30 снова медитация, за ней в 17:30 вечерняя служба и ужин-ориоки.

В 19:30 проводится вечерний дзадзэн, и в 21:00 учебный день заканчивается.

Одно из преимуществ такого подробного расписания состоит в том, что оно делает ненужным принятие иногда трудных решений, как распорядиться своим временем, и дает учащемуся возможность войти в размеренный ритм каждодневных занятий.

Почти все медитационные центры включают в расписание ту или иную форму хозяйственных работ, которые называются «саму». Трудовая практика, которая обычно представляет собой какой-нибудь фи-

зический труд, не требующий больших интеллектуальных усилий, хотя может оказаться чем угодно, — это больше, чем просто выполнение повседневных хозяйственных обязанностей. Скорее, как и любой другой аспект жизни в практике дзэн, саму — одна из форм медитации.

Мытье посуды, например, может стать тяжелой обузой; мы нетерпеливо стоим у раковины, пытаемся побыстрее покончить с этой морокой и ненавидя каждую минуту, которую вынуждены посвящать столь низменному делу. Разве не так мы порой выполняем наши повседневные обязанности?

Но посуду можно мыть и по-другому, если проделывать каждое действие столь же сосредоточенно и с осознанием происходящего, как и в дзадзэне. Счищать объедки, погружать тарелки в воду, смывать с них все следы грязи и мыла, вытирать и аккуратно расставлять в шкафу готовыми к следующему обеда — это может быть очень мощной дзэнской практикой.

Как музыкант может быть полностью поглощен музыкой, которую играет, так и мы можем быть полностью поглощены задачей, которую выполняем. Как только мы отдаем задаче все свое внимание, его не остается на комментарии типа: «Ненавижу мыть по-

суду!» или: «Ну почему я должен это делать?!» Нашим действием становится исключительно мытье посуды — но теперь это будет не «простое неблагородное мытье посуды», а просто мытье посуды. Так же как когда мы «просто медитируем», в нем нет ничего неприятного, никакой дисгармонии, поэтому, когда мы «просто моем посуду», это занятие кажется нам великолепной, гармоничной практикой.

Конечно, трудовая практика не ограничивается дзэнским центром или монастырем. Ходить в школу, строить дом, орудовать отверткой, заполнять бланк в офисе — все это можно выполнять с тем же вниманием, направленным исключительно на сам процесс. И даже при сколь угодно напряженном графике можно найти время для коллективной практики.

Практикуя подобным образом в повседневной жизни, мы приходим к осознанию факта нашей взаимосвязи с окружающим миром. Мы начинаем четко осознавать, что община существует в особом, ограниченном контексте, который, в свою очередь, существует в более широком контексте, и так далее. В самом деле, можно начать с весьма ограниченного контекста: подушка, на которой мы сидим, или угол комнаты, в котором лежит эта подушка. Отсюда контекст расширяется, включая в себя весь дом и прилегающую к

медитационному залу территорию, его окрестности и район, в котором он расположен. Осознав это, начинаешь понимать, что твоя семья и семьи тех, кто медитирует рядом, связаны с тобой, на них тоже влияют наши занятия этой практикой и наша связь друг с другом; и они, в свою очередь, тоже связаны и воздействуют на нас. У этих людей есть еще более широкий круг взаимосвязей — дальние родственники, друзья, сослуживцы, соседи, — который, в свою очередь, тоже оказывает влияние на их жизнь.

Хотя мы и не знаем большинства из этих людей, на нас, тем не менее, влияет сам факт их существования. В конечном счете, по мере того как мы все полнее и отчетливее осознаем это, мы начинаем понимать, что мы, в сущности, — часть сообщества, которое объединяет всех существ, где бы те ни находились.

ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС ОБУЧЕНИЯ В ДЗЭНСКОМ МОНАСТЫРЕ

В отличие от христианских монастырей запада, монастырь дзэн не предназначен быть пожизненным местом уединения, где люди ведут образ жизни, радикально отличающийся от того, который они вели «снаружи». В каком-то смысле традиционный дзэн-

ский монастырь в большей степени выполняет функцию семинарии или тренировочного лагеря, в котором мужчины и женщины готовятся к принятию сана или тренируются для практики «в миру», которая будет длиться всю жизнь.

Как правило, в Японии монах или монахиня каждый год проходит в монастыре два девятидневных тренировочных курса, а через несколько лет может стать главой небольшого храма либо навсегда (или почти навсегда) покинуть монастырь. Довольно часто в японские монастыри на небольшой срок, от нескольких дней до нескольких месяцев, уходят и светские люди, чтобы принять участие в своеобразном курсе повышения квалификации. Таким образом, учебные программы по полному расписанию проводятся в японском монастыре в общей сложности примерно в течение полугода.

Большинство учебных центров, возникших на Западе, в той или иной степени следует японскому монастырскому образцу. В периоды обучения распорядок дня уделяет несколько большее внимание сидячей медитации (в некоторых случаях их общая продолжительность увеличивается до четырех-пяти часов в день); помимо этого, наставник читает дополнительные лекции, а учащимся выделяется время для

индивидуальных занятий и общения с наставником. В Азии такое обучение главным образом предназначено для монахов и монахинь, однако большинство участников тренировочных программ на Западе — люди светские. Откладывая на время повседневные заботы, они приходят заново испытать силу и гибкость своего сознания, и взгляд на мир, который открывается им посредством тренировки, часто помогает им наладить более конструктивное общение с семьями, друзьями и сослуживцами.

В таких случаях монахи и мирские слушатели практикуют бок о бок, а сходства и различия между ними воспринимаются как уникальная возможность учиться друг у друга, становятся постоянным стимулом для развития.

Кульминацией каждого месяца тренировочного курса обычно становится сешин — интенсивное медитационное уединение, третий из основных видов традиционной дзэнской подготовки.

СЕШИН

Слово «сешин» происходит от двух японских слов — «сецу», что означает «собирать» или «регулировать», и «шин», что означает «сердце» или «сознание»*. Кроме того, это слово подразумевает объединение и приведение в гармонию индивидуальной практики с практикой группы. Таким образом, сешин — это период времени, специально отведенный на то, чтобы собрать воедино или привести в порядок сердце/сознание, а также соединить и привести в гармонию свою личную медитацию с медитациями других участников сешина.

Во многих монастырях и дзэнских учебных центрах сешин проводится ежемесячно, но, если жизненные обстоятельства и загруженность не позволяют, можно проходить его только один или два раза в год.

Независимо от того, как часто вы принимаете участие в сешине, он изменяет темп и направленность повседневной жизни, что является крайне важ-

* В книгах по буддизму этот термин также часто переводится как «ум». Ни тот, ни другой перевод не представляется удовлетворительным, однако эквивалентного понятия в русском языке нет. Термин «шин» (кит. «син») обозначает функционирование психики человека в целом, а не только ее интеллектуальную составляющую. Подробнее об этом понятии можно прочитать, например, в книге Алана В. Уотса «Путь дзэн» («София», Киев, 1993).

ным аспектом дзэнской подготовки; поэтому сешин оказывает накапливающееся и далеко идущее воздействие на жизнь его участников. О тех, кто еще не прошел сешин, говорят, что они пока не в полной мере осознали практику дзэн. Многие находят, что в сешине практика сидячей медитации, работа и присутствие в группе разных, но одинаково настроенных людей резко повышают у каждого участника ощущение непринужденности и ценности медитации и способствуют намного более глубокому восприятию практики дзэн. Ощущение внутренней связи с другими, а также с поучениями и самой практикой, становится в ходе сешина намного более полным.

Итак, от трех до семи дней учащиеся живут, едят, медитируют, работают и ночуют в монастыре или дзэнском центре.

Основное внимание уделяется сидячей медитации (в большинстве центров — около восьми-десяти часов в день), но есть и трудовая практика, пение мантр, лекции наставника и ежедневные личные встречи наставника с учеником. Принято соблюдать закон молчания и сводить к минимуму любое общение, вплоть до взгляда. На все время сешина его участников призывают как можно меньше читать и писать; конечно, радио, телевизор, развлекательное чтение

исключаются полностью. Время сешина должно быть использовано для непрерывного изучения глубин своего сознания и познания самого себя, и правила предписывают проделывать все, к чему призывает распорядок, в единении и безмолвной гармонии.

День начинается рано, около 4 часов утра, и заканчивается около 21:30. Распорядок прописан почти по минутно, причем подразумевается, что те, кто проходит сешин, будут по мере своих сил активно участвовать во всех делах, включенных в расписание.

Расписание типичного дня во время сешина выглядит примерно так.

5:00	Подъем
5:30	Дзадзэн (Пока длится медитация, учащиеся проходят частные беседы с наставником. Периоды сидячей медитации чередуются с короткими периодами медитации на ходу.)
7:05	Утренняя служба
7:25	Завтрак-ориоки
8:45	Трудовая практика
11:00	Конец периода работы
11:30	Дзадзэн
12:00	Беседа с наставником/дзадзэн

13:20	Дневная служба
13:40	Обед-ориоки, отдых
16:00	Дзадзэн
17:25	Вечерняя служба
17:35	Ужин-ориоки или неформальный ужин
19:30	Дзадзэн
20:50	Завершающая служба
21:00	Дзадзэн (по желанию)
22:00	Отбой

Большую часть времени мы все ведем весьма активную жизнь; каждую минуту нашего участия требуют множество проблем и забот. Но поскольку во время сешина все дела строго расписаны, нам остается только неукоснительно следовать распорядку, и все проблемы самодисциплины, занятости и невнимательности решатся сами собой. Когда распорядок дня призывает обедать, мы едим; когда в нем сказано: «дзадзэн», мы делаем дзадзэн. И поскольку большинство каждодневных действий достаточно формализовано (то есть выполняется предписанным, стандартным образом), необходимость принятия даже мелких решений, вроде того как сесть или из какой тарелки есть, уже заранее снята самой этой формализацией.

Естественно, что большинство из нас не захотело бы все время жить по формальному расписанию сешина. Но регулярное ежегодное прохождение сешина помогает сблизиться с самим собой, обрести силу и уверенность в себе. Более того, сешин напоминает нам, как драгоценно наше время.

Как уже говорилось, слово «сешин» буквально означает «собирать сознание» или «объединять сознание». Речь идет о личном опыте все большего и большего погружения в громкую тишину своего «я» и привнесения порядка в хаос, по мере того как концентрация в сешине становится все глубже, а ощущение единения все сильнее.

Но еще одно значение слова «сешин» — «соединять, связывать сознания». Этот аспект сешина — отражение групповой практики. Хотя группа и состоит из отдельных людей, вроде бы почти не контактирующих друг с другом, по мере прохождения сешина возникает всеобъемлющее чувство единства и сплоченности группы, внутри которой личные свойства и особенности характеров немедленно подчиняются общим и отторгаются. У нас, на Западе, целостность личности и целостность группы обычно воспринимаются как полярно противоположные, и мы интуитивно считаем, что должны выбирать между ними. Но в

сешине становится ясно, что обе они существенны и совместимы и что самая глубокая гармония возникает тогда, когда обеим обеспечивается должное признание и возможность проявить себя.

По своей сути сешин — модель самой жизни, требующая, чтобы община удовлетворяла свои нужды и осознавала свою природу. Для организации питания и размещения участников необходимы определенные приготовления, разработаны правила, по которым протекает работа дзэндо*, и в основе всего лежит единство всех тех, кто собрался вместе. Они могут сильно различаться по характеру, образу жизни, вкусам и опыту медитации; но в сешине различия преобразуются в гармонию по мере того, как участники час за часом практически одинаково, согласно распорядку вместе проводят каждый день, медитируют, работают, едят, учатся и спят.

С точки зрения опыта это напоминает кипячение воды на плите. Если включить газ и не убирать чайник с горелки, вода скоро дойдет до кипения. Тщательно следуя распорядку, мы как бы включаем газ и

* Дзэндо — «путь дзэн» (яп.), здесь: зал для медитаций в дзэнской общине. В более широком смысле этим словом характеризуется дзэнское направление буддизма вообще. Таким образом, лишний раз подчеркивается неразрывное единство частного и общего, метода и цели.

оставляем чайник на огне. В определенный момент вода закипит. Это момент прорыва, когда мы по-настоящему постигаем нашу подлинную сущность. Очень интересно наблюдать, как это происходит; то, что происходит во время сешина, можно описать понятием, противоположным понятию «порочный круг». Практикуя совместно, проходя через всевозможные притирки и сложности, мы постепенно начинаем испытывать чувство единства. И тут происходят две вещи. С одной стороны, при этом обычно возникает то самое состояние объединенного сознания, в котором мы можем видеть единство мира; вместе с тем, порождая это единство, мы тем самым усиливаем и проявляем его. И когда мы видим, как каждый из нас все больше и больше его усиливает и проявляет, оно воссоздается вновь и вновь. Возможно, это следует назвать не «порочным», а «благодатным» кругом.

Сешин ведет того, кто изучает дзэн, сквозь искаженное видение и беспорядочные энергии, мимо его и за пределы двойственного мышления*. Это неровная и требующая здравомыслия дорога, с глубокими ущельями и высокими вершинами. Но проходя этим

* То есть дискурсивного мышления, которое отделяет воспринимающего субъекта от воспринимаемого объекта.

путем, каждый человек и вся община в целом непрерывно, миг за мигот открывают и создают себя.

Проводником в нашем путешествии служит наставник, который уже много раз прошел этот путь вдоль и поперек и на собственном опыте знает, какие ямы и ловушки ожидают новичка. Наставник определяет, что нужно каждому из учеников и всей группе, и задает соответствующий темп и строгость сешина, обеспечивая оптимальный уровень привлекательности и сложности задач. Через своих старших помощников наставник следит, чтобы сешин проходил динамично и гладко, а из ежедневных личных встреч с учениками узнает, как продвигаются дела у учеников по отдельности и у всей группы.

Конечно, в каком-то смысле справедливо и то, что каждый является наставником для каждого. Медитируя в группе, вы вскоре начинаете чувствовать, как возникает удивительная поддерживающая энергия, которая воздействует на всех, кто находится в ее поле. Поэтому как ваш сосед, медитирующий рядом с вами, помогает вам, так и вы, в свою очередь, помогаете ему.

Сешин избавляет человека от необходимости хотя бы ненадолго ослаблять концентрацию, чего, наверное, никогда не происходит в обычной жизни. Мож-

но ощущать каждое мгновение, каждое действие как возникающее из предшествующих и последующих мгновений и действий. Поначалу поддерживать такое непрерывное внимание кажется нелегко, даже невозможно. Мы привыкли что-то делать, потом устраивать перерыв. Пожалуй, мы даже привыкли воспринимать свой обычный день разделенным на часы «дежурства», когда мы погружены в работу или функционируем каким-то другим образом, и «отдыха», когда можно так или иначе расслабиться и развлечься, или хотя бы отлежаться, и подготовиться к будущим задачам. Так делить время — вполне нормально.

Однако в сешине у нас появляется возможность выйти за пределы этой привычной точки зрения и испытать, что на самом деле значит быть сосредоточенным — непрерывно, миг за мигот. Даже во время предусмотренных расписанием периодов отдыха и приемов пищи в сешине можно убедиться, что сама структура нашего ежеминутного восприятия намного богаче, чем казалось раньше. Мы вдруг начинаем замечать мельчайшие детали всех действий: медитации, еды, прополки. Мы открываем для себя, что нет двух похожих мгновений. И по мере того, как новое понимание все глубже укореняется в нас, остается лишь подивиться тому, насколько большая часть так назы-

ваемой повседневной жизни проходила мимо незамеченной, неоцененной, неиспользованной. Так в ходе сешина мы заново открываем свою жизнь, и вместе с этим — что вообще означает жить, быть живым.

Ощущения во время сешина

Многие утверждают, что их первый сешин вызывал у них чувство тревоги, по крайней мере сначала.

Во-первых, как только сешин формально начинается, никто ни с кем не разговаривает и даже не смотрит в глаза. Вообще большая часть обычных социальных условностей оказывается отвергнутой: после формального начала уединения никто по утрам радостно не кричит вам: «Привет!», никто не реагирует на ваше присутствие, когда вы проходите по дзэндо или по территории центра; кажется, что все заняты решением одного и того же тяжелого вопроса. Все это может вызывать беспокойство, тем более что резкий контраст с привычными социальными установками поначалу несколько дезориентирует. Но лишь только привычные условности будут отвергнуты, среди этого молчания постепенно начинает проявляться неуловимое ощущение взаимосвязанности, более глубокое понимание совместной цели и совместного опыта,

совершенно свободного от привычных рамок повседневного социального обмена.

И хотя ощущение непривычности постепенно сотрется, первоначально возникшие растерянность и дезориентация дают нам понять, как на самом деле далек от стабильности и гармонии «нормальный» образ жизни.

В первые три дня сешина зачастую довольно тяжело дается также физическое привыкание тела к новым нагрузкам. Мышцы, привыкшие к совершенно другим режимам работы и отдыха, должны теперь приспособливаться к долгим периодам неподвижности и напряжения во время дзадзэна — каждый день по несколько часов, намного дольше, чем они привыкли.

Но где-то на третий или четвертый день наступает момент, когда дискомфорт и усталость достигают пика. Если стараться не делать из этого никаких выводов (таких, как: «Я больше не выдержу», или: «У меня никогда не получится», или: «Не может быть, что это так тяжело, наверное, я слишком усердствую»), а с прежним упорством продолжать практику, то почти наверняка вы минуете этот переломный этап. На третий или четвертый день появляется весьма необычное и такое долгожданное «второе дыхание», и с этого

момента многим начинает казаться, что к концу сешина время ускоряется. К третьему-четвертому дню тело уже тоже в основном привыкает к физическому напряжению, дискомфорт или боль становятся более привычными и не такими уж нестерпимыми, так что действительно возникает ощущение, будто основную часть вы уже преодолели.

В этот период вы очень тесно сливаетесь с сешин-ном, так что требования распорядка и ваши личные потребности и ритм жизни уже будут неразделимы.



Пройти сешин — значит получить возможность по-настоящему сконцентрироваться и понять, кто мы есть на самом деле.

Маэдзуми Роши



ОСОЗНАНИЕ ГАРМОНИИ

Пожалуй, подобный процесс достижения кризиса и последующего прохождения через него в спокойные воды характерен не только для сешина, но и для всех других аспектов жизни.

Если проделывать эту практику даже недолгое время, наступает день, когда вы входите в это безмолвное помещение, с аккуратно выложенными в ряд дзафу и тонким ароматом благовоний в воздухе, и чувствуете себя дома.

Когда остальные войдут и станут рассаживаться по местам, преследовавшего вас чувства изолированности и разобщенности больше не будет. Вы почувствуете-

те, как с каждым вдохом и выдохом проявляет себя в этой тишине подлинное общение.

Что произошло?

Возможно, вы начали понимать гармонию общины, зная, что она не зависит от разговоров или преодоления различий. Нет необходимости ни сглаживать различия, ни развлекаться вежливой пустопорожней болтовней. Когда мы вместе медитируем — а каждый из нас сам по себе неповторим, — мы видим и наше единство, нашу принадлежность к сообществу, которое намного шире и включает в себя намного больше, нежели наши различия.

В каком-то смысле, говорить о медитации в одиночку и медитации совместной даже неверно. Не имеет значения, сколько человек сидит в комнате, все равно существует единая реальность, и каждый медитирующий находится точно в ее центре. В этом смысле, поскольку каждый из нас является целой вселенной, каждый из нас всегда один. «Единая вселенная» всегда одна-единственная* (причем буквально, ведь слова «один», «единственный» и «единый» родственны!), ибо включает в себя всё и каждого в простран-


* В оригинале — игра слов: The «whole universe» is always alone, literally «all one». Этимологический словарь связывает «alone» с «all one, т. е. all by oneself» — «все сам».

стве и во времени. Снаружи нет ничего, что бы составило ей — *что бы* составило вам — компанию.

Но в то же время и по тем же самым причинам никто никогда не медитирует в одиночку, ибо в каждом из нас заложено бесконечное разнообразие и множественность всего сущего.

Именно осознание того, что два этих, казалось бы, противоположных полюса совместимы друг с другом — а точнее, суть одно и то же, — позволяет нам всем вместе проникнуться духом общины. Возможно, вы не почувствуете этого за одну медитацию или даже за один сешин, но при регулярной практике, без сомнения, это станет для вас очевидным. Если просто идти вперед, шаг за шагом, с нужной вам скоростью, вы все равно придете туда, куда хотели; точно так же, если неспешно идти сквозь туман, со временем вы промокнете не меньше, чем если бы стояли под проливным дождем.

Поэтому, приступая к практике, забудьте, что значит нетерпеливо ждать «результатов». И тогда со временем вы сможете естественным путем взрастить в себе понимание того, что такое практика пребывания в неподвижности, что такое жизнь — ваша жизнь.



*Целостность жизни будд и наших предшественников
проявляется в виде различий, в виде разнообразия.*

*Сосредоточьтесь на том, чтобы осознанно
воспринимать целостность жизни и тем или иным
образом способствовать уменьшению страданий
вокруг нас.*

Маэдзуми Роши



ПОСЛЕСЛОВИЕ

В конце любой книги автор испытывает искушение аккуратно увязать все воедино с помощью заключения. Но у этой книги нет заключения; это книга, где есть только начало.

То, что мы обретаем в каждодневной практике дзэн, в одно и то же время и обыкновенно и необычно.

Среди обыденности мы учимся останавливаться, чтобы дать проявиться своему врожденному уму и мудрости, по-другому понимать великий и сложный хоровод причин и следствий и все полнее и охотнее включаться в этот хоровод. Мы учимся лучше воспринимать формы и бесформенное, относительное и абсолютное, быть неподвижным и в то же время находиться в движении.

Вы уже пишете окончание этой книги, которое незримо, но будет создаваться вечно.

Напоследок слова поддержки: что бы ни случилось в вашей жизни и практике, примите к сведению про-

изошедшее и продолжайте свою долгую и приятную прогулку.

Помните, кто вы, и идите дальше.

И — забудьте об этом и идите дальше.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ



— Следует ли мне пытаться сделать свое сознание пустым?

— Медитация не означает, что сознание должно быть лишено мыслей. Медитировать — значит чувствовать себя свободно, уверенно, находиться в приятном расслабленном состоянии, но в то же время быть собранным. При этом мы не витаем в облаках, не размышляем, не отключаемся — мы считаем вдохи и выдохи или просто наблюдаем, как они происходят, и пропускаем через себя все ощущения, не следуя за ними, но и не избегая их. Постепенно медитация позволяет глубже и отчетливее понимать, кто мы, что есть наша жизнь. Иллюзорная граница между внутренним и внешним миром постепенно либо внезапно осознается как таковая, и тем самым мы получаем возможность плотнее соприкоснуться с нашим миром, относиться к нему с большим состраданием и приносить ему большую пользу.

— **Что мне делать с ощущениями и эмоциями?**

— Когда вы медитируете, ощущения и эмоции, которые вы обычно не осознаете, как правило, становятся более отчетливыми, потому что при медитации вы приводите себя в состояние покоя и начинаете лучше замечать то, что происходит внутри вас. В состоянии покоя ваши ощущения могут сразу же «проявиться», как ночью на фоне темноты «проявляются» звезды. Когда такое происходит, просто отслеживайте это впечатление, пусть оно приходит и уходит. Помните, что чувства сами по себе не хорошие и не плохие, они — лишь то, что происходит с вами в конкретный момент. Значение имеет не то, что происходит, а то, как вы относитесь к тому, что происходит. В целом, если ощущение приятное, не пытайтесь его продлить, а если неприятное — не пытайтесь его избежать или подавить. Просто отметьте, что оно появилось. И спокойно продолжайте медитировать. Такой подход часто помогает также справиться с удачами и неудачами в обычной жизни.

— **Иногда я не чувствую себя во время медитации спокойным и умиротворенным. Я делаю что-то не так?**

— **Вовсе нет.** Если дует ветер и деревья раскачиваются в разные стороны, разве небо делает что-то не так? То, как мы себя чувствуем, просто показывает нам, что происходит. Позволять таким ощущениям появляться и исчезать, не пытаясь строго их контролировать или подвергать цензуре, не скрывая их с целью себя приукрасить, может быть, не так легко, но это — прямой и личностный способ отношения к ощущениям. Принимая изменяющиеся состояния нашего сознания без лакировки, мы начинаем видеть, что преходящие мысли и чувства являются преходящими, и ничем иным. Чувства и мысли не определяют, кто мы; они — лишь часть погоды нашего внутреннего мира. В любой конкретный момент ваша медитация может быть спокойной и умиротворенной или не быть таковой; просто будьте сами собой, даже если это не то, чем вы бы хотели быть. Разумеется, некоторые чувства выпадают из аналогии с погодой, которая меняется день ото дня и час от часа. Такие чувства могут быть частью более обширной модели и требуют отдельного рассмотрения.

— Иногда я настолько эмоционально возбужден, что не могу медитировать; не приносит ли в этом случае медитация больше вреда, чем пользы?

— Если это продолжается значительное время (несколько недель или больше), возможно, вам стоит посоветоваться с психотерапевтом. Вопреки распространенному мнению, психотерапия (и даже психофармакология) и медитация не являются взаимоисключающими и конкурирующими практиками; в сущности, они должны дополнять друг друга. Как требуют медицинского вмешательства физические заболевания, так и эмоциональный стресс заслуживает чуткого и внимательного отношения. Прежде всего, медитация — это не аскетическая практика, имеющая целью исследование пределов переносимости вами психической или физической боли. Если вы испытываете постоянное эмоциональное неудовлетворение, поговорите со своим учителем, если таковой у вас есть, и поищите терапевта, который понимает взаимосвязи между духовной практикой и эмоциональным развитием и умеет с ними работать. Если вы прибегаете к психотерапии, это не свидетельство духовного поражения или какого-то недостатка в прак-

тике, а, скорее, мудрое и сострадательное отношение к своим реальным потребностям любого уровня.

— Не эгоистично ли медитировать исключительно для собственного благополучия?

— Когда вы делаете нечто такое, что питает вас и дает вам внутренний стержень, позволяет быть более сострадательным к другим существам и больше любить их, это не эгоизм. Постичь истинный смысл вашей жизни — значит изучить себя и вывести далеко за пределы узких понятий «я» и «другие». Если вы все еще чувствуете себя эгоистом, когда медитируете, то, поняв вышесказанное, возможно, узнаете что-то новое о том, как вы видите свои отношения с людьми. Поняв это, вы, возможно, заметите, как меняются ваши взгляды. Углубленно медитируйте на этих чувствах и позволяйте им появляться и исчезать.

— Мне трудно медитировать, потому что я очень активный человек.

— Активность — не всегда помеха; во время медитации старайтесь активно быть самим собой, не увязая в суетливости, и становитесь все более и более устойчивым в своей активности. Пирамида очень устойчива, она плотно стоит на земле; волчок очень

активен, он быстро вращается, но в то же время остается очень устойчивым. Если не можете сидеть как пирамида, сидите как волчок.

— Является ли счет вдохов и выдохов основной формой медитации дзэн?

Счет вдохов и выдохов — распространенная практика для начинающих, которая позволяет перейти к следующим формам и в конце концов отказаться от форм как таковых и просто медитировать. Но даже очень опытные медитирующие продолжают использовать дыхание как якорь в медитации, просто следя за своим дыханием или становясь самим дыханием.

— Как долго еще мне считать вдохи и выдохи?

— Счет вдохов и выдохов — это практика, которая на первых порах выстраивает вашу способность к продолжительной концентрации. Она помогает вам сосредоточить сознание и позволяет ясно увидеть, действительно ли вы сконцентрировались или ваш ум блуждает. Если вы считаете вдохи и выдохи аккуратно и точно, значит, вы на правильном пути. Если вы сбиваетесь или забываете, где остановились, это значит, что ваше внимание ослабло. Всякий раз, когда возникают мысли или внимание ослабевает, самое

правильное будет вернуться к числу «один» и начать заново, не комментируя происходящее и не давая оценок. Расценивайте счет вдохов и выдохов как упражнение для сознания: оно развивает силу, уравновешенность и выносливость. Когда вы немного разовьете эти качества, можно осваивать другие, более сложные формы, такие, как изучение коанов* или шикантаза**. Но даже после многих лет практики использование счета вдохов и выдохов в качестве некоей разминки в первые несколько минут каждой медитации может оказаться очень полезным. В сущности, подлинная медитация на дыхании сама по себе может стать вашей основной медитативной практикой на всю жизнь.

* Коан — одна из специфических практик дзэн-буддизма, особого рода вопрос-загадка, призванный заставить ученика не столько найти правильный ответ (тем более что единственно правильного ответа на коаны обычно не существует), сколько проникнуть в суть вещей и достичь моментального просветления.

** Шикантаза — одна из разновидностей глубокой (т. е., в отличие от содержательной, не направленной на конкретный объект) медитации, при которой практикующий стремится избавиться от посторонних мыслей и как бы видеть себя со стороны.

— Что можно делать в течение дня, чтобы более успешно медитировать? Каким образом медитация связана с моими повседневными делами?

— Медитация и повседневные дела — не обязательно две различные вещи. Медитация включает в себя два основных момента: неподвижность тела и сознания и концентрация внимания. Что бы вы ни делали в течение дня, ваши действия можно превращать в некую медитативную практику за счет того, что вы будете полностью им отдаваться. То есть если медитируете, просто медитируйте; если ведете машину, ведите машину; если готовите — готовьте: полное погружение во все, что вы делаете, помогает развить способность концентрировать внимание. Посредством такой практики вы естественным образом приобретаете спокойствие и осознанность действий. Чем больше вы используете такую практику, тем больше пользы принесет это вашим повседневным делам и тем глубже станут ваши медитации.

— Я замечаю, что у меня в голове всплывает множество воспоминаний. Что это означает?

— Обычно это часть некоего психического процесса усвоения информации, при котором мы перерабаты-

ваем те события прошлого, которые нам надо полнее вобрать в себя. Это естественный процесс, и сам по себе он не должен вызывать беспокойство. Однако, если такое происходит постоянно (а не время от времени) или если воспоминания и чувства вызывают большую тревогу, возможно, это указывает на события, о которых следует задуматься. Позаботьтесь о себе, и если вам понадобится профессиональная помощь, прибегните к ней. Еще раз: основное правило, касающееся всех ощущений, которые постоянно возникают в вашей практике, — ни игнорировать их, ни следовать за ними, пока вы находитесь в медитации; но не стоит считать, будто этот принцип означает, что идеи, всплывающие в сознании, не надо признавать и впоследствии рассматривать!

— Все время повторяются одни и те же мысли. Что это значит?

Мысли часто повторяются в результате повторения определенных причин или возникновения сходных причин. Когда эти причины меняются, мысли тоже изменятся. Между тем практика медитации может постепенно воздействовать на то, каким образом мы воспринимаем эти повторяющиеся мысли, так что они реже нас посещают, мы меньше поглощены ими

и можем рассматривать их с большим состраданием и с большим участием. Если эти мысли вызывают серьезную тревогу, важно проконсультироваться с учителем или врачом. Если нет, пусть они появятся и исчезнут.

**— Во время дзадзэна клонит в сон.
Как сделать так, чтобы не заснуть?**

— Прежде всего, подумайте, достаточно ли вы спите ночью. Если достаточно и при этом во время медитации все равно приходится бороться с сонливостью, попробуйте время от времени на несколько вдохов и выдохов сосредоточивать внимание на линии волос, а затем возвращаться к естественному размеренному дыханию. Иногда помогает на некоторое время открыть пошире глаза. Но иногда сонливость возникает просто так, и тогда важно не начать выносить себе приговоры и обвинения. Однако, если сонливость повторяется в течение долгого времени, это может быть признаком того, что следует вплотную заняться какими-то эмоциональными переживаниями, и сонливость при этом — бессознательная попытка не подпускать их к себе. Здесь, пожалуй, вам будет весьма полезно посоветоваться с квалифицированным наставником или консультантом.

**— Мне тяжело держать глаза открытыми.
Можно их закрывать?**

— Большинство людей сталкивается с тем, что, закрывая глаза, они начинают либо дремать, либо о чем-то думать; если держать глаза приоткрытыми, можно этого избежать. Некоторые считают, что усилие, требующееся на то, чтобы держать глаза открытыми, само по себе отвлекает еще больше. Если вам во время медитации удастся сидеть, слегка приоткрыв глаза, это самое лучшее. Если так не получается, но вас не клонит в сон и вы можете сосредоточиться и с закрытыми глазами, это тоже годится. Если все же сильно хочется спать, попробуйте очень широко открыть глаза. Делайте так, как для вас будет лучше всего.

**— Мне трудно найти время заниматься
медитацией каждый день. Что вы можете
посоветовать?**

— Нам трудно бывает найти время на регулярные занятия спортом, на чистку зубов, на оплату счетов. Но когда мы действительно признаем необходимость выполнять те или иные действия, время мы находим. Степень «трудности», с которой мы находим время для всех этих занятий, — ключ к тому, какое значе-

ние мы им придаем, какие приоритеты устанавливаем. Если важность медитации вы ставите достаточно высоко, вы убедитесь, что время для нее найдется. Если встать утром на двадцать минут раньше, у вас будет двадцать лишних минут на медитацию.

— Как сделать так, чтобы сознание не перескакивало с одной мысли на другую?

— Вы когда-нибудь видели маленького щенка, которого учат команде «сидеть»? Дрессировщик мягко, но настойчиво повторяет команду, при этом можно нажимать щенку на седалище, побуждая его сесть. Опытный дрессировщик не будет злиться или обижаться на щенка, но будет терпеливо и мягко продолжать тренировки. Неплохая модель тренировки сознания. Ее ключевые составляющие — настойчивость, последовательность и мягкость.

— Как может такая простая вещь, как счет вдохов и выдохов, быть такой трудной?

— Может быть, дело именно в том, что она такая простая. Но простая не значит легкая. Мы настолько привыкли ценить в наших мыслях содержание, что примитивность счета вдохов и выдохов может поначалу обескураживать. Как только мы преодолеем но-

визну подобной практики, нам станет казаться, что она однообразна и даже скучна — «был, отметился, приехал». Такое ощущение — результат того, что на самом деле вы не уделяете процессу всего внимания. Поэтому самое лучшее, что можно сделать, столкнувшись с подобными трудностями, — воспринимать их как признак того, что нужно внимательнее относиться к каждому мгновению каждого вдоха и выдоха. Если вы будете делать именно так, у вас разовьется большая способность фокусировать сознание, и вы увидите, как рассыпается ваше представление о трудности процесса.

— Отличается ли смысл понятия «дзадзэн» от понятия «медитация»?

— Медитация — очень общий термин, описывающий большое количество дисциплин, из которых дзадзэн, или сидячая медитация, — та, которую описывает данная книга. Так, например, бег — это отдельный тип физических упражнений.

— Мне казалось, что практика должна приносить умиротворение, но я чувствую беспокойство. Почему?

— Когда вы медитируете, вы откладываете в сторону привычные дела и развлечения. При этом могут начать проявляться мысли и чувства, которые в обычном состоянии сознания не отслеживаются. Такое беспокойство может быть просто естественной реакцией на временную потерю привычных внешних опор (таких, как занятость, движение, сенсорные стимулы). В этом случае беспокойство обычно очень быстро утихает. Если же оно не проходит, то, возможно, оно вызвано другими причинами и им нужно заняться вплотную, и уже другими методами.

— Не могу заставить сознание успокоиться. Может быть, мне просто не стоит этим заниматься?

— Ни в коем случае! Если ваше сознание беспокоит, помедитируйте на нем, побудьте с ним, подружитесь с ним. Ваша задача — не добиться от него подчинения силой, а слить тело и сознание воедино, бережно и с состраданием. Возможно, ваша проблема в том, что вы хотите подчинить себе свое сознание, а сами еще даже не познакомились с ним. Когда впадаете в

беспокойство, попытайтесь расслабиться внутри него и наблюдать за ним, а не пытаться его перебороть, чтобы затем изменить.

— Можно ли «пристраститься» к медитации, как к наркотику?

— В каком-то смысле дзадзэн противоположен привыканию: это путь к свободе от привязанностей, к свободе переживать каждый момент как «неотлакированный» и цельный сам по себе. Но если вы пытаетесь использовать медитацию, чтобы забыться, войти в состояние блаженства или убежать от самого себя, тогда она может превратиться в пагубное пристрастие. Транс и даже состояние блаженства — это совсем не то, что может дать медитация. Но медитация может стать и «полезным пристрастием», как регулярные физические упражнения или любая другая полезная привычка. Когда приходит глубинное понимание того, что ваша медитация — не просто техника изменения сознания, что на самом деле медитация — это и есть ваша жизнь в ее самом основном и сокровенном проявлении, тогда вопрос о болезненном привыкании уже не стоит.

— Какое время суток больше подходит для медитации?

— То, когда вы наиболее регулярно сможете медитировать. Для многих это первое, что они делают утром, тогда как другие считают, что лучше вечер или даже середина дня. Важно не то, что показывают часы, а регулярность вашей практики. Тем не менее лучше выбрать одно какое-то время и придерживаться его, чем ждать, когда представится удобный случай и пригласит вас помедитировать, — потому что так он никогда не представится!

— Можно ли медитировать сразу после еды?

— Лучше не садиться медитировать с полным желудком; полный желудок мешает дыханию, а также навевает сонливость.

— Сидячая медитация — это удобное время для решения проблем?

— Пусть время вашей медитации тратится на медитацию, а не на другие дела. Когда вы решаете проблемы, решайте проблемы. Когда медитируете, просто медитируйте. А если увидите, что слишком сосредоточены на решении проблем, не казните себя за это; займитесь делами, а потом вернитесь к медитации.

Или закончите медитацию, а потом обратитесь к делам.

— Почему во время дзадзэн зажигают ароматические палочки?

Некоторые считают, что привычный запах легкого благовония (не слишком сильного и не слишком душистого) может способствовать созданию соответствующей атмосферы. Конечно же, это не обязательно, но, может быть, для вас это окажется небесполезным.

— Иногда во время медитации мне кажется, что я медленно поднимаюсь и опускаюсь. Это нормально?

— Такие ощущения вполне обычны, когда вы только приступаете к занятиям медитацией. Они не имеют особого значения, нельзя сказать, что они «должны появляться» или «не должны появляться». Значимыми они становятся только тогда, когда вы позволяете им отвлекать вас от ваших занятий. Если этого не происходит, то для вас они как облака в небе. Через некоторое время после начала занятий медитацией эти ощущения, как правило, пропадают. И снова основное правило, касающееся всех впечатлений, полу-

чаемых во время медитации: если они вас привлекают, не гонитесь за ними, а если они вам неприятны, не убегайте от них.

— Мне нравится медитировать во время бега. Можно ли это делать?

— Многие бегуны считают, что бег сродни медитативным состояниям. Замечательно — если только вы смотрите, куда бежите, и не рискуете расшибиться. Но помните также, что во время бега ваш организм вырабатывает определенные химические вещества, называемые эндорфинами, которые стимулируют центры удовольствия в мозгу, вызывая «кайф бегуна» — своеобразное состояние блаженства. Это состояние блаженства не следует смешивать с практикой сидячей медитации. Когда бегаєте, бегайте; когда медитируете, медитируйте.

— Можно ли во время медитации поменять позу, если заболят ноги?

— Если вам неудобно, попробуйте не обращать внимания на дискомфорт, не бегите от него сразу. Если станет слишком больно, то, конечно, можно просто сменить положение. Если, еще только садясь медитировать, вы постараетесь принять нужную позу, вам

вряд ли придется сильно ее менять, если вообще придется. И наконец, оценивайте свои возможности реалистично и мягко работайте над тем, чтобы их расширить. Упражнения на растяжку, подобные тем, что приведены в Приложении 1, могут намного увеличить вашу гибкость и, тем самым, удобство сидения в дзадзэне.

— Когда я сижу в медитации, у меня затекают ноги, и когда я встаю, я падаю. Это нормально?

— Если ноги затекают, это нормально. Просто не слишком торопитесь вскочить после медитации; прежде чем встанете, помассируйте пятки костяшками пальцев, чтобы восстановить циркуляцию крови. И если по каким-то показателям вашего физического состояния вам нежелательно сидеть на дзафу или на скамеечке, сидите на стуле. Но можете быть уверены: никто и никогда еще не получал сколько-нибудь серьезной травмы оттого, что у него во время дзадзэна затекли ноги!

— Дзадзэн — это элемент религии?

— Нет, дзадзэн — это практика, которая может выполняться в контексте любой религиозной традиции или не быть связана ни с какой религией. Есть, на-

пример, католические священники и монахи, иудеи и раввины, которые практикуют дзадзэн и даже преподают его. Дзадзэн практикуют и атеисты, и агностики, и совершенно нерелигиозные люди. Дзадзэн не основывается на какой-то системе верований, но является как проявлением, так и способом более глубокого восприятия жизни.

— Я что-то слышал о простираниях, которые делают перед медитацией.

— В некоторых медитационных центрах до или после медитации или службы делают простирания, или поклоны. Поклоны — это способ использовать все тело для того, чтобы выразить глубокое уважение и признательность нашим учителям, самим себе, всем живым существам и всему сущему. Это также способ объединить тело и сознание и увидеть нашу истинную взаимосвязь со всем, что существует, от самого великого до самого малого. В той степени, в которой поклоны непривычны, они поначалу могут казаться чем-то искусственным или экзотичным, возможно, даже вызывать чувство отторжения или сопротивления. Это можно понять. Но если подобные ощущения продолжают возникать, то, может быть, в этом проявляется степень нашей приверженности к зашоренно-

му мышлению. В целом, однако, поклоны могут послужить прекрасным началом пути для нашего развития как людей, осваивающих практику, и как людей вообще. Но самое главное, так же как в медитации и в любом другом виде деятельности: когда делаете поклоны, просто делайте поклоны.

— В некоторых центрах практикуют пение мантр и церемонии. Почему?

— Если поклоны и пение вызывают у вас любопытство, возможно, вам интересно будет попробовать, просто получить представление. И если вы увидите, что та или другая практика вызывает у вас беспокойство, возможно, будет еще интереснее получить собственное мнение и эмоциональную реакцию на подобные практики. Но в конечном счете, если вы не хотите кланяться или петь, это решать только вам. Не надо, чтобы это мешало медитации.

— Я хочу лишь научиться расслабляться. Поможет ли в этом медитация?

— Уже на самых элементарных уровнях практики дзадзэн сидение в медитации и спокойное дыхание, сопровождаемые приведением сознания в состояние покоя, могут способствовать глубокому расслабле-

нию, а также увеличению ясности мысли и способности к концентрации. Медитация включает в себя намного больше, но если вас интересует именно это, тогда, разумеется, медитуйте.

— Нужно ли концентрироваться на какой-то конкретной части тела?

— Не обязательно. Когда вы медитуете, ваше внимание сосредоточено на дыхании. Как только вы сели в позу для медитации, ваше дыхание естественным образом замедляется, становится более глубоким и, как правило, смещается от легких к брюшной полости. Таким образом, вы можете почувствовать, что воздух поступает в ваше тело и удаляется из него главным образом посредством мышц брюшной полости. Когда вы будете работать с наставником, возможно, он даст вам более подробные указания о направлении внимания — такие, как использование брюшного дыхания или концентрация на ладони левой руки; но для начала лучше сконцентрировать ваше внимание на дыхании, а не на частях тела. При этом меньше вероятность, что у вас возникнут трудности с мышечным напряжением, которое может произвольно возникнуть, если вы преждевременно попытаетесь использовать более изощренные техники.

— Надо ли стараться дышать глубже, медленнее?

— Если вы, точно следуя указаниям, примете правильную позу для медитации, вы увидите, что ваше дыхание само собой стало глубже и медленнее, без особых усилий с вашей стороны. Не торопите себя. Все придет. Но каким бы пока ни было ваше дыхание, медитуйте с таким дыханием, какое у вас сейчас получается.

— Я не всегда имею возможность медитировать каждый день или подолгу. Это плохо?

— Искренние попытки сделать все, что от тебя зависит, не могут быть плохими. Нельзя, чтобы ваша медитативная практика становилась источником чувства вины или стыда. Если хотите быть сострадательным к другим, вы должны быть сострадательным и к себе. Даже если медитировать несколько раз в неделю по несколько минут, это хорошее начало.

— Если во время медитации меня одолевают очень неприятные мысли, стоит ли ее прекратить?

— Так же как и в случае с физической болью, психический дискомфорт — вещь индивидуальная. Ключевое слово в этом вопросе — «очень». Не травмируйте себя только для того, чтобы доказать, что вы можете это выдержать. Но и не избегайте первых признаков расстройства. Попробуйте помедитировать, испытывая эти ощущения и не сопротивляясь им. Если ощущения начнут становиться невыносимыми, сделайте перерыв. Если те же ощущения возникнут, когда вы будете медитировать в следующий раз, не игнорируйте их. Боль любого рода может быть предупреждением о каком-то состоянии, которое требует квалифицированной помощи. Если вы посещаете психотерапевта или чувствуете, что вам, возможно, надо этим заняться, постоянно повторяющиеся неприятные мысли могут указать ту область вашей жизни, которой должен заняться ваш психотерапевт.

— У меня маленькие дети. Можно ли каким-то образом подключить их к этой практике?

— Многие родители, у которых есть маленькие дети, сидят с ними по очереди, чтобы у каждого из родителей была возможность заняться медитацией. Некоторые родители сталкиваются с тем, что их дети любят находиться рядом с ними, пока они медитируют. Как только исчезает новизна, большинство детей начинает воспринимать медитацию как часть домашнего уклада и, может быть, даже захотят делать то же самое (или нечто похожее) вместе со взрослыми. Самое важное, что вы должны донести до своих детей, — это то, что их не лишают любви и внимания и что ваше молчание и неподвижность не означают вашего пренебрежения.

ПРИЛОЖЕНИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ I

УПРАЖНЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ СИДЕТЬ В МЕДИТАЦИИ

Некотрые упражнения на растягивание мышц помогут раскрепостить тело и разработать удобную и устойчивую позу для дзадзэна. Эти упражнения помогают работать с физическими блоками и напряжениями тела. Хотя для каждого упражнения существует идеальная позиция, в которой позвоночник и сухожилия целиком вытянуты, а суставы и дыхательные каналы открыты и расслаблены, не волнуйтесь, если у вашего тела не получается принять идеальную позу.

По мере возможности проделывайте каждую растяжку как можно более полно и просто расслабьтесь в наиболее растянутом состоянии, которое вы можете удерживать, не испытывая неудобств. Любое напряжение или принудительное усилие развивает новое физическое напряжение и усиливает существующий

стресс. Все, что больше, чем легкий дискомфорт, — тревожный признак. Прислушайтесь к нему! Возможно, при этом на все упражнения вам потребуется больше времени, но зато вы не нанесете себе травму. Работайте осторожно, не выходя за пределы своих возможностей. Неспешные, но постоянные занятия обладают невероятными возможностями.

Вы убедитесь, что, если регулярно выполнять описанные ниже упражнения, физическая боль, которую вы испытываете при сидении в медитации, с течением времени значительно уменьшится.

«БАБОЧКА»

(См. илл. внизу.) Сядьте на пол, выпрямите спину. Соедините ступни, возьмитесь руками за пальцы ног



и подтяните пятки к паху, насколько это возможно без ощущения дискомфорта. Подвигайте коленями вверх и вниз. Это поможет расслабить ноги и бедра. Затем, держа спину прямо, наклонитесь к ступням. Удерживая тело в этом положении, не напрягайте мышцы (то же относится ко всем упражнениям!). Глубоко вдохните и выдохните со звуком «а». Это поможет ослабить напряжение в сухожилиях и суставах.

ВРАЩЕНИЕ ШЕИ

Медленно поворачивайте голову против часовой стрелки, насколько сможете. Затем по часовой стрелке. Повторите несколько раз.

НАКЛОН ГОЛОВЫ К КОЛЕНЯМ

Сядьте на пол, выпрямите спину, вытяните ноги, предварительно сдвинув их. Плотно прижав заднюю



поверхность ног к полу, вытянутыми руками дотянитесь до пальцев ног. Наклоняйтесь медленно, следя за тем, чтобы нижняя часть спины оставалась прямой. Когда наклонитесь до максимально возможного положения, не причиняющего дискомфорта, возьмитесь для поддержки за пальцы ног. Если не дотянуться до пальцев, просто обхватите поудобнее лодыжки или голени. Расслабьте мышцы и в течение всего удержания позиции дышите нижней частью живота.

РАЗМАХИВАНИЕ РУКАМИ

Встаньте удобно, расположите ступни параллельно друг другу, руки лежат на передней части бедер, ладони обращены одна к другой. Держите руки чуть впереди туловища и машите ими кнаружи. Правая рука движется направо, левая налево. Верхняя точка маха должна находиться над самой головой, а в нижней точке запястья должны скрещиваться перед тазом. Пусть руки толкают импульс, возникающий при смене направления движения. Повторить несколько раз.

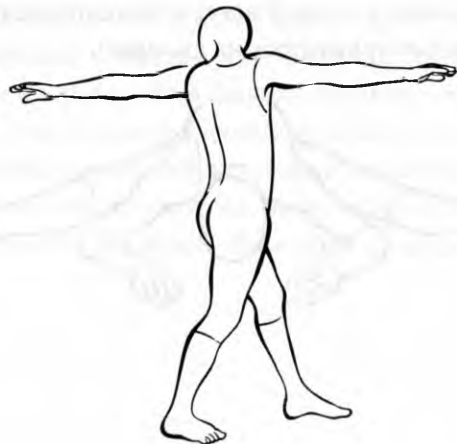
БОКОВАЯ РАСТЯЖКА НОГ

(См. ил. внизу.) Сядьте на пол, выпрямите спину, ноги вытяните перед собой. Растяните ноги в стороны, на максимально возможную ширину, не вызывающую у вас дискомфорта. Держа спину прямой и подтягивая себя к ногам руками, наклонитесь вперед и вниз, насколько возможно, чтобы не причинять себе боли. Дышите нижней частью живота. Вернитесь в вертикальное положение. Сохраняя позвоночник выпрямленным, наклонитесь левым боком к левой ноге; зафиксируйте положение и сконцентрируйтесь на дыхании. Вернитесь в вертикальное положение. Сохраняя позвоночник выпрямленным, наклонитесь правым боком к правой ноге; зафиксируйте положение и сконцентрируйтесь на дыхании.



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА

Встаньте так, чтобы левая нога была впереди, а правая сзади на расстоянии около 90 см от левой, и повернитесь на 70 градусов. Стоя лицом влево, вытяните руки горизонтально в стороны, ладонями вниз. Не торопясь повернитесь вправо и влево, ощущая, как проходят поворот плечи, спина, бедра и ноги. Затем повторите движение в другую сторону, выставив вперед правую ногу, а левую отведя назад на расстояние около 90 см от правой, и повернитесь вбок. Стоя лицом вправо, вытяните руки горизонтально в стороны, ладонями вниз. Не торопясь, повернитесь вправо и влево, ощущая, как поворачивается все тело.



РАСТЯЖКА НОГ I

Сядьте в бирманскую позицию, полулотос или полный лотос. Осторожно опускайте туловище к одному или к другому колену, пока не почувствуете дискомфорт. Не напрягайтесь, не старайтесь любыми силами дотянуться до колена. Задержитесь, досчитав до десяти, выпрямитесь, расслабьтесь и повторите. Повторяйте упражнение, наклоняясь по минуте к одному и к другому колену.



ПОВОРОТЫ ШЕИ

Сядьте поудобнее, держите голову прямо и поворачивайте ее налево, а затем направо, и так несколько раз. Затем поверните голову налево и зафиксируйте положение, ощущая дыхательные движения передней части грудной клетки. Затем поверните голову направо и зафиксируйте положение, ощущая дыхательные движения передней части грудной клетки.

РАСТЯЖКА НОГ II

Сядьте, вытянув левую ногу перед собой. Правую ногу согните так, чтобы верхняя часть ступни находилась на бедре вытянутой ноги. Аккуратно прижмите правое колено к полу, досчитайте до десяти. Затем поменяйте положение ног.



ОПУСКАНИЕ ГОЛОВЫ

Сядьте поудобнее, спина прямая и расслабленная. Наклоните голову вниз и сконцентрируйтесь на процессе дыхания внутри задней части шеи и между лопатками. Наклоните голову налево так, чтобы ухо на-

ходило над левым плечом, концентрируясь при этом на дыхании внутри правой стороны шеи и правого плеча. Наклоните голову направо так, чтобы ухо находилось над правым плечом, концентрируясь при этом на дыхании внутри левой стороны шеи и левого плеча. Уроните голову назад, концентрируясь на дыхании внутри грудной клетки.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Лягте на полу на спину. Проверьте, чтобы брюшная полость не была сжата поясом или тесной одеждой. Возьмите тяжелую книгу или любой другой предмет такого же веса — килограмма полтора-два будет достаточно — и положите на живот ниже пупка. Теперь наблюдайте, как груз поднимается, когда вы вдыхаете, и опускается, когда выдыхаете. Обратите внимание, на какое расстояние поднимается и опускается груз.

Теперь, используя только мышцы живота, попробуйте заставить груз подниматься выше при вдохе и опускаться ниже при выдохе. Не торопитесь. Почувствуйте, какие мышцы задействованы. Повторяйте в течение двух-трех минут.

Затем сразу же примите свою привычную позу для медитации и обратите внимание, что, когда вы дышите, работают те же самые брюшные мышцы, что и во время упражнения. После того, как вы будете повторять то же самое непосредственно перед медитацией в течение нескольких дней, вы сможете развить у себя более отчетливое «чувство» стенки нижней части брюшной полости.

ПРИЛОЖЕНИЕ II

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Приведенные ниже онлайн-ресурсы помогут вам найти квалифицированного учителя или группу для совместной медитации:

Buddhanet: www.buddhanet/worlddir.htm

Международный исследовательский институт дзэн-буддизма:

www.ijjnet.or.jp/iriz/zen_centers/country_list_e.html

Manjushri Communications:

www.manjushri.com/TEMPLES/temple.html

Проект «Открытая директория»:

www.dmoz.org/Society/Religion_and_Spirituality/Buddhism/Centers_and_Groups_by_Region

Дзэнский центр Лос-Анджелеса: www.zencenter.org

ПРИЛОЖЕНИЕ III

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Тайдзан Маэдзуми. «Appreciate your life»

Тайдзан Маэдзуми Роши, основатель Дзэнского центра Лос-Анджелеса, не так широко представлен в печати, несмотря на свой обширный вклад в практику дзэн на Западе. Это первое собрание бесед Маэдзуми Роши живо передает сострадание, юмор и глубокую мудрость выдающегося дзэнского учителя, вдохновляющего своих американских учеников и ставящего перед ними все новые и новые задачи.

Берни Глассман. «Bearing Witness»

Соучредитель Миротворческого сообщества рассказывает о своей одиссее от ступеней Белого До-

ма до Аушвица* и Бауэри**, в самом сердце страдания и радости. Пожалуй, самый человечный за последнее время рассказ о сострадании, раскрывающемся в повседневной жизни.

Чогьям Трунгпа. «Преодоление духовного материализма» (Cutting Through Spiritual Materialism); «Шамбала: священный путь воина» (Shambhala: The Sacred Path of the Warrior)

Со времени своего путешествия из Тибета через Европу в Соединенные Штаты автор этих двух книг, ставших современной классикой, получил известность как один из самых влиятельных буддийских учителей на Западе. В уникальной манере Трунгпа Ринпоче проводит глубокое исследование того, что встречается на своем пути буддийский практик. Эти два издания во многом выходят за рамки категорий «тибетских» или даже «буддийских» учений. Неиссякаемый источник мудрости для всех, кто совершенствуется в духовной жизни.

* Аушвиц — город в Польше, где во время Второй мировой войны находился нацистский концентрационный лагерь.

** Бауэри — улица в Нью-Йорке, квартал низкопробных кабаков и бездомных бродяг.

Берни Глассман. «Instructions to the Cook»

В этом радикальном и современном по своей сути переложении поучений классического одноименного произведения дзэнского мастера тринадцатого века Эихеи Догена дзэнский учитель, американский еврей, родившийся в Бруклине, живо и проникновенно напоминает о том, что эти поучения живы, вневременны и шире любых культурных границ.

Роберт Эйткен. «The Mind of Clover»

Распространяя принципы буддийской этики и морали с жизни индивидуума на отношения индивидуума с обществом и планетой, любимый старший брат американских учителей дзэн первого поколения обращается к ценностям современного мира через древний источник мудрости.

Шунрю Судзуки. «Zen Mind, Beginner's Mind»

В этой благородной книге, подлинной драгоценности, нас приглашают приобщиться сердцем к мудрости крупнейшего современного мастера, основателя Дзэнского центра Сан-Франциско, чьи поучения воплощают просветленное видение, преодолевая культурные и географические границы.

ОБ АВТОРЕ

Джон Дайшин Буксбазен — дзэн-буддийский священник Дзэнского центра Лос-Анджелеса.

Получив сан в 1968 году, он более десяти лет учился у Тайдзана Маэдзуми Роши, одновременно работая редактором серии книг по дзэн, выпускавшихся ДЦЛА, а также наставником прихожан центра.

Психотерапевт и психоаналитик, имеющий частную практику в Санта-Монике в Калифорнии, он работает на факультете программ углубленной психотерапевтической подготовки Психоаналитического института Южной Калифорнии, где он проходил подготовку как психоаналитик.

ZEN



Джон Дайшин Буксбазен – дзэн-буддийский священник, более десяти лет учившийся у Т. М. Роши в Дзэнском центре Лос-Анджелеса.

«Книга, которой суждено стать классическим руководством к первым занятиям по медитации дзэн».

Publishers Weekly

Слово «дзэн» стало настолько распространенным, что мы встречаем и даже используем его, не понимая толком, что оно означает. Живым и легким языком Джон Дайшин Буксбазен излагает самую суть дзэн: простую практику концентрации внимания на дыхании, которая помогает нам осознать подлинную суть нашей жизни.

«Доступное руководство к совершению первого шага любого духовного путешествия... все самое важное, что нужно знать начинающему».

Джон Дайдо Лури Роши, настоятель дзэнского монастыря Zen Mountain Monastery

«Эта достойная книга является прекрасным введением в дзэн-буддизм и приглашением к новой жизни».

Питер Маттиссен, автор книги «Снежный барс»

ДЗЭН МЕДИТАЦИЯ

ISBN 5-9550-0495-5



9 785955 004952