

Тик Нат Хан ЧУДО ОСОЗНАННОСТИ

Джо ди Фео ДЗЕН-ПСИХОАНАЛИЗ

У Ба Кхин В ЭТОЙ ЖИЗНИ!

Мастера современного буддизма

ББК 84,5 ИД
096

Тих Нат Хан, Джо ди Фео, У Ба Кхин
Чудо осознанности, Дзен-психоанализ, В этой жизни
2005, 320 с.

ISBN 5-94726-045-X

Эта книга составлена из наставлений по медитации вьетнамского мастера дзен Тих Нат Хана, из научной статьи психолога и буддолога Джо ди Фео, а также из наставлений по достижению духовного просветления южно-буддистского мастера У Ба Кхина.

Тих Нат Хан – писатель и поэт, мастер дзен и общественный деятель. Он руководил миротворческой делегацией буддистов Вьетнама на переговорах во Франции после окончания войны во Вьетнаме. Впоследствии его выдвигали на получение Нобелевской премии мира. Тих Нат Хан автор множества книг. В настоящее время Тих Нат Хан живет во Франции. Он возглавляет Духовный орден Тиеп Хиен и является наставником более 200 дзен буддистских общин.

В 1992 году мастер дзен Тих Нат Хан посетил Москву, где создал дзен-центр. Президентом центра является Джо ди Фео, член духовного ордена Тиеп Хиен.

У Ба Кхин – известный бирманский буддистский мастер. Во время турне по США он прочел курс лекций с наставлениями о духовном пути, которые и вошли в книгу, озаглавленную «В этой жизни».

Редактор Солдатов А.В.
«В этой жизни» перевел Архипов А.В.

© In This Very Life (U Ba Khin) 1980

© Русский перевод Солдатов А. В. 2005
125422 Москва, до востребования

Подписано в печать 10.08.2005. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура «Times».
Усл.-печ. л. 18,6. Уч.-изд. л. 10.
Тираж 2000 экз. Заказ № 3970.
Лицензия № ИД 01174 от 20.02.2000

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного оригинал-макета в ОАО «Дом печати — ВЯТКА».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

04030300-022

7П6(03)-96 без обьявл.

ISBN 5-94726-045-X



Чудо осознанности

Предисловие к русскому изданию

Сложилась уже своеобразная традиция, что с публикацией каждой книги Тик Нат Хана в России связано какое-нибудь маленькое необычное происшествие. В этот раз оно длилось всего лишь три года (лучше, чем в прошлый раз, когда первые издатели «Жизни Будды» исчезли вместе с деньгами). Можно сказать, что все началось хорошо...

Я помню, как будто сейчас, что три года назад я находился в *Plum Village* (Деревня Слив) на семинаре для бизнесменов: я сидел в позе лотоса в огромном зале для медитации, сосредоточенный и расслабленный, как будто защищенный в своем одеянии члена ордена *Взаимнобытие*, я наблюдал, как происходила встреча Сангх, приехавших на семинар из разных стран.

Когда Тай спросил у меня: «Как обстоят дела у московской Сангхи?», я, видимо, потерял свою осознанность, и ко мне вернулся мой деловой подход. Я рассказал собранию, как развивается Московский Центр Дзен-буддизма. В частности, я с гордостью отметил: «Мы решили опубликовать еще одну книгу, весьма актуальную, на этот раз – «Чудо осознанности». Эту идею уже одобрил наш Дзен Центр. Говоря об этом при всех, я как будто хотел обязать себя, что книга действительно будет опубликована. К моему великому удивлению, Тай (Тик Нат Хан) спросил меня: «Ты в этом уверен?», на что я ответил совсем не в стиле дзен: «Да, эту книгу опубликуют через несколько месяцев».

И только после многих переживаний, связанных с публикацией, я понял глубокий смысл «коана» моего учителя: «Будда сказал, что в течение дня мы часто поддаемся ложным убеждениям, мы не должны быть окончательно уверены в своих представлениях». Тай неоднократно предлагал написать на табличке слова «Уверен ли ты в этом?» и повесить ее в комнате, как знак осознанности. Все дзен буддисты знают притчу о веревке, которую кто-то увидел в лесу и принял за змею.

Эта моя ложная уверенность продлилась только три года. Немало, скажете вы, и вот книга «Чудо осознанности» опубликована. Я прошу вас прочитать ее медленно, а не на одном дыхании, как сле-

дал это я, и перечитать ее впоследствии еще раз. И прошу вас всякий раз, когда вы будете в чем-то уверены, повторять про себя вопрос Тик Нат Хана, это поможет вам двигаться дальше по Пути.

Тик Нат Хан рассказывает: «На алтаре моего домика во Франции стоят изображения Будды и Иисуса. Всякий раз, когда я зажигаю благовония, я соединяюсь с ними как с духовными предшественниками. Я могу это делать, потому что встречал многих христиан, воплощавших в своей жизни и в своих словах глубочайшие понятия христианской традиции».

В связи с этим я часто слышал во время Учений Дхармы настоятельную просьбу Тая не отходить от той религиозной традиции, в которой мы выросли, ради другой, но жить в ней осознанно.

Эта книга никого не подталкивает к отходу от своей религиозной традиции, но напротив – помогает людям глубже осмыслить ее.

Я не могу не поблагодарить за огромный вклад в работу над переводом и публикацией этой книги моего брата в Дхарме доктора философских наук и основателя Московского Центра Дзен-буддизма, члена ордена *Взаимнобытие* Ориона Бориса Валентиновича, а также всех тех, кто с ним тесно сотрудничал и способствовал достижению поставленной цели.

A lotus to you, a Buddha to be

Брат Чан Ту Хан (Джо ди Фео)



1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Вчера ко мне зашел Аллен вместе с сыном Джоуи. Джоуи так быстро вырос! Ему уже семь лет, и он болтает по-французски и по-английски. Он даже использует несколько жаргонных словечек, подхваченных на улице. Детей здесь воспитывают совсем не так, как дома. Здесь родители убеждены, что для развития ребенка необходима свобода. Все два часа, что мы посвятили беседе, Аллену пришлось непрерывно следить за Джоуи. Джоуи играл, что-то бормотал и прерывал нас, мешая вести обстоятельный разговор. Я дал ему несколько детских книжек с картинками, но он отбрасывал их, даже не взглянув, и вновь прерывал наш разговор. Он требовал постоянного внимания взрослых.

Потом Джоуи надел куртку и вышел поиграть с соседским мальчиком. Я спросил Аллена: «Считаешь ли ты семейную жизнь легкой?» Аллен не стал отвечать прямо. Он сказал, что в последнее время, после рождения Анны, он не мог как следует выспаться. Ночью усталая Сью будила его и просила проверить, не перестала ли Анна дышать. «Я встаю, смотрю на ребенка, а потом возвращаюсь и опять засыпаю. Порой я повторяю это два-три раза за ночь».

«Кому проще: холостяку или семьянину?» – спросил я.

Аллен снова не стал отвечать прямо, но я понял его. Я задал ему другой вопрос: «Многие люди говорят, что семейные люди чувствуют себя не так одиноко, они более спокойны. Это правда?»

Аллен наклонил голову и что-то невнятно пробормотал. Но я понял его. Потом Аллен сказал: «Я открыл способ, как освободить для себя время. Раньше я считал, что мой день разделен на несколько частей. Одна часть для Джоуи, вторая для Сью, третья для просмотра за Анной, четвертая для работы по дому. Все остальное время принадлежало мне. Я мог читать, писать, исследовать, гулять. Но теперь я стараюсь больше не разграничивать время. Я считаю время, проведенное с Джоуи и Сью, своим. Когда я помогаю Джоуи выполнять домашние задания. Я пытаюсь найти какой-нибудь способ считать его время своим. Я учу вместе с ним уроки, увлекаюсь всем, что мы делаем вместе. Отданное ему время возвращается ко

мне. То же самое верно в отношении Сью. Самое приятное то, что у меня теперь стало много личного времени!»

Аллен говорили улыбался. Я удивился, поскольку знал, что Аллен не почерпнул эту истину из книг. Он сам сделал открытие, причём в обыденной жизни.

Мыть посуду, чтобы мыть посуду

Тридцать лет назад, когда я пришел в монастырь Ту Хиеу, для меня было не слишком приятно получить задание вымыть посуду. Во время сезона дождей все монахи возвращались в монастырь, и двум новичкам приходилось готовить еду и мыть посуду, обслуживая более сотни монахов. Мыла у нас не было, мы использовали лишь пепел, рисовую шелуху и кокосовую скорлупу. Каждый день нам было нужно мыть груды посуды, и это случалось зимой, когда вода замерзала. Поэтому перед началом работы нам приходилось греть огромную бадью воды. Теперь, когда на кухне есть жидкое мыло, специальные скребки и даже горячая вода, мыть посуду стало приятней. Теперь легче радоваться, выполняя такую работу. Любой человек может быстро выполнить ее, а затем присесть и с удовольствием выпить чашку чая. Я знаю, что у людей есть стиральные машины, хотя сам я стираю руками, но посудомоечные машины это уже чересчур!

Занимаясь мытьем посуды, необходимо только мыть посуду. Это значит, что мытье посуды необходимо полностью осознавать как мытье посуды. На первый взгляд это может показаться немного нелепым: зачем заострять внимание на обыкновенных вещах? Но в этом и скрыт весь смысл. Тот факт, что я нахожусь здесь и занимаюсь мытьем посуды, удивительно реален. Я всецело принадлежу самому себе, слежу за своим дыханием, осознаю свое существование, осознаю свои мысли и действия. Мой ум невозможно смутить так, чтобы он стал подобен бутылке, раскачивающейся на волнах.

Чашка чая в ваших руках

В США живет мой близкий друг, его зовут Джим Форест. Когда я восемь лет назад познакомился с ним, он сотрудничал с Католическим Обществом Мира. Прошлой зимой Джим приехал ко мне в гости. Обычно перед тем как сесть пить чай после ужина, я мыл посуду.

Однажды вечером Джим решил помыть посуду. Я сказал: «Попробуй, но если ты хочешь помыть посуду, то должен уметь мыть ее».

Джим возмущился: «Неужели ты думаешь, что я не умею мыть посуду?»

Я ответил: «Есть два способа мыть посуду. Во-первых, мыть посуду, чтобы сделать ее чистой. Во-вторых, мыть посуду, чтобы мыть посуду».

Джим обрадовался и сказал: «Я выбираю второй способ: мыть посуду, чтобы мыть посуду».

Я передал ему этот «ответственный» пост на целую неделю.

Если, занимаясь мытьем посуды, мы только и думаем об ожидающей нас чашке чая, то спешим справиться с мытьем как с лишней работой. Тогда мы не «моем посуду, чтобы мыть посуду». Мы мертвы, когда моем посуду таким образом. В самом деле, мы совершенно не в силах понять всю радость бытия, пока стоим у раковины на кухне. Если мы не сможем мыть посуду, то, скорее всего, мы также не сможем пить чай. Держа в руке чашку чая, мы будем думать о посторонних вещах, едва осознавая, что именно мы держим в руках. Нас уносит в будущее, и мы не в силах по-настоящему прожить текущую минуту жизни.

Как съесть мандарин

Я помню, несколько лет назад, когда я первый раз вместе с Джимом путешествовал по Соединенным Штатам, мы сели под деревом и разделили мандарин. Джим стал говорить о том, что мы станем делать в будущем. Когда мы обсуждали интересные проекты, он настолько увлекался ими, что буквально забывал про то, что он делает в данный момент. Он положил в рот дольку мандарина и, даже не начав жевать ее, уже приготовился отправить в рот другую. Он вряд ли понимал, что ест мандарин. Я только сказал: «Ты должен съесть дольку мандарина, которая у тебя во рту».

Джим стал осознавать свои действия. Это было все равно как если бы он и вовсе не ел мандарин. Если бы он в самом деле ел его, то «ел» бы и свои планы на будущее.

У мандарина есть дольки. Если вы сможете съесть одну дольку, возможно, вы съедите весь мандарин. Но если вы не можете съесть даже дольку, значит вы точно не сможете съесть весь мандарин. Джим понял меня. Он медленно опустил руку и сосредоточился на

дольке, уже находившейся во рту. Он осознанно пережевал ее, перед тем как взять следующую дольку.

Позже, когда Джим попал в тюрьму за протест против военных действий, я, беспокоясь о том, сумеет ли он выдержать заточение в четырех стенах тюрьмы, отправил ему короткое письмо: «Помнишь ли ты мандарин, который мы ели когда-то вдвоем? Твое положение похоже на мандарин. Съешь его, и он станет тобой. Завтра ты уже не вспомнишь о нем».

Сущность ученичества

Более тридцати лет назад, когда я впервые пришел в монастырь, мне дали небольшую книжку, котоаря называлась «Сущность ученичества». Ее написал буддийский монах Док Тье из монастыря Бао Шон. Меня попросили запомнить ее содержание. Это была тоненькая книжка. Возможно, в ней было около сорока страниц, но в нее вошли все строки, которые использовал Док Тье для пробуждения своего ума во время любого вида деятельности. Пробудившись утром, он думал: «Я пробудился и надеюсь, что каждый достигнет великой осознанности и будет видеть совершенно ясно». Когда он мыл руки, то направлял свой ум так: «Я вымою руки и надеюсь, что каждый войдет в реальность с чистыми руками». Книга целиком состояла из подобных строк. Их целью было помочь последователям контролировать свое сознание. Мастер дзен Док Тье помогал новичкам сравнительно простым способом, опираясь на то, чему учит *Сутра осознанности*. Всякий раз, когда вы одеваетесь, моете посуду, идете в ванную комнату, расстилаете коврик, несете ведро воды либо чистите зубы, вы можете применить подходящую строку, чтобы вернуться к осознанности.

В сутрах Будда учит использовать дыхание для достижения сосредоточения. Сутра, в которой говорится об использовании дыхания для поддержки внимательности, называется *Анапанасати Сутра*. Приблизительно в середине III в. эту сутру перевели на вьетнамский язык, ее прокомментировал мастер дзен центрально-азиатского происхождения по имени Кхыонг Танг Хой. *Анапана* означает дыхание, *сати* – осознанность. Танг Хой перевел это слово как «Стража сознания». *Анапанасати сутра* это сутра использования дыхания для достижения осознанности. Сутра дыхания для дос-

тижения осознанности стала 118-й в собрании сутр «Маджима-Никая», она учит шестнадцати методам применения дыхания.

Сутра осознанности гласит: «Когда практик идет, он должен осознавать, что идет. Когда практик сидит, он должен осознавать, что сидит. Когда практик лежит, он должен осознавать, что лежит... В каком бы положении ни находилось тело, практик должен осознавать его положение. Упражняясь подобным образом, практик живет, полностью и постоянно осознавая тело...»

Однако осознавать положение тела недостаточно. Мы должны осознавать каждый вздох, каждое движение, каждую мысль и чувство – все, что имеет отношение к нам.

Но в чем заключается цель наставлений этой сутры? Где нам взять время для подобных упражнений? Если потратить весь день на упражнения осознанности, хватит ли нам времени для работы по изменению и преобразованию общества? Как Аллену справиться с работой, занимаясь уроками Джоуи, отдавая в прачечную пеленки для Анны и одновременно упражняясь в осознанности?

2. ЧУДЕСНЫЕ ШАГИ ПО ЗЕМЛЕ

Аллен сказал, что с тех пор, как он стал считать время, проведенное с Джоуи и Сью, своим, у него появилось неограниченное количество времени. Но вполне возможно, что все это справедливо лишь в принципе. Ведь иногда Аллен забывает, что, помогая Джоуи учиться, он работает на себя, и тогда он теряет время. Он может начать подгонять время или суесться, уже не считая время своим. Для того чтобы на самом деле иметь неограниченное время, ему придется постоянно думать: «Это мое личное время», когда он помогает Джоуи. Но в таком случае посторонние мысли все равно могут смутить ум, поэтому для сохранения живости сознания (далее я буду использовать слово «осознанность», обозначая живость сознания по отношению к настоящему моменту реальности), надо начинать упражняться прямо сейчас и делать это повседневно, а не только во время медитации.

Когда вы идете по дороге в деревню, то можете упражняться в *осознанности*. Пусть вы идете по грязной дороге, пролегающей сре-

ди клочков зеленой травы, но, упражняясь в *осознанности*, вы поймете главное – эта дорога ведет в деревню. Упражняйтесь, сохраняя в сознании мысль: «Я иду по дороге, ведущей в деревню». И в дождливую, и в солнечную погоду сохраняйте эту мысль, но не повторяйте ее как робот. Так вы утратите внимательность. Если, шагая по дороге в деревню, вы действительно внимательны, то всякий ваш шаг станет чудесным, радость раскроет цветок вашего сердца, и вы сможете вступить в мир реальности.

Мне нравится ходить в одиночестве по проселочным дорогам. По обеим сторонам раскинулись рисовые поля, растут полевые цветы. Я делаю каждый шаг *осознанно*, помня о том, что я иду по удивительной земле. В подобные мгновения существование чудесно и таинственно. Принято считать, что ходить по воде, либо по воздуху это чудо. Но я думаю, еще большее чудо – ходить по земле. Каждый день мы соприкасаемся с чудом, которого даже не замечаем, ведь над нами лазурное небо, белые облака, вокруг нас зеленая листва. Черные пытливые глаза ребенка, оба наших глаза – все это чудесно.

Каким образом следует сидеть

Мастер дзен Док Тье говорил, что во время созерцания надо сидеть прямо, сохраняя мысль: «Место, где я сижу, подобно месту обретения Бодхи». В месте обретения Бодхи Будда достиг просветления. Если любой человек может стать Буддой, а будды это все те бесчисленные люди, которые достигли просветления, то я сижу там, где сидели они. Сидеть на месте Будды счастье, а сидеть, сохраняя осознанность, значит быть Буддой. Поэт Нгуен Конг Чу почувствовал это. Он вдруг увидел всех людей, которые приходили на то место, где он сидел, в далеком прошлом, и всех, кто придет на это место в будущем:

*Сегодня я сижу на том же месте,
где в прошлые века уже сидели люди.
Пройдут столетия, и будут здесь сидеть другие.
Так кто же эту песнь поет, и кто внимает?*

Время, проведенное на этом месте, помогло ему открыть двери в бесконечность бытия. Но у деятельных, занятых людей нет времени ходить по дорогам среди лугов или сидеть у деревьев. Им нужно обдумывать свои планы, советоваться с соседями, пытаться решать

миллионы вопросов – все это предполагает упорную деятельность. Им приходится сталкиваться с разными трудностями, каждую минуту думать о работе, быть начеку, поступать умело и разумно.

Вы вправе спросить о том, как же нам упражняться в осознанности? Вот мой ответ: направьте внимание на свои действия, будьте бдительными, поступайте умело и разумно при любых условиях, тогда возникнет осознанность. Не нужно отделять осознанность от внимания во время работы, от бдительности и здравого смысла. Для лучшего решения нужно спокойное сердце и самообладание. Все знают об этом. Если мы будем раздражаться, сердиться, терять контроль над собой, то можем испортить любую работу.

Благодаря чудесной внимательности мы заново создаем и улучшаем себя. Например, волшебник разрезал свое тело на части и поместил их в различных местах: кисти на юге, руки на востоке, ноги на севере. Затем он, используя чудесную силу, читает заклинание и снова собирает их. Осознанность действует подобным образом. Это чудо, с помощью которого можно мгновенно собрать в единое целое свое рассеянное сознание, благодаря чему мы можем полноценно прожить каждую минуту жизни.

Овладейте дыханием

Итак, осознанность это одновременно и семя, и плод. Когда мы применяем осознанность для сосредоточения, осознанность – семя. Но сама по себе осознанность это осознание жизни. Наличие осознанности означает наличие жизни, поэтому осознанность есть также плод. Осознанность спасает нас от рассеянности и забывчивости, она позволяет нам полноценно проживать каждую минуту жизни. Осознанность возвращает нас к жизни. Вам нужно уметь дышать для сохранения осознанности, поскольку дыхание это самое естественное и действенное средство от рассеянности. Дыхание это мост, соединяющий жизнь и сознание, объединяющий тело и мысль. Если ваши мысли начинают рассеиваться, используйте дыхание как средство для того, чтобы вновь овладеть своим умом.

Сделайте легкий, но довольно продолжительный вдох, осознавая, что вы глубоко вдыхаете. Затем выдохните весь воздух из легких, сохраняя осознанность в течение всего периода выдоха. *Сутра осознанности* учит овладевать дыханием следующим образом:

«Всегда осознавайте свой вдох и выдох. Вдыхая продолжительно, вы отмечаете: «Я вдыхаю продолжительно». Выдыхая продолжительно, вы отмечаете: «Я выдыхаю продолжительно».

Вдыхая непродолжительно, вы отмечаете: «Я вдыхаю непродолжительно». Выдыхая непродолжительно, вы отмечаете: «Я выдыхаю непродолжительно».

«Чувствуя все свое тело-дыхание, я делаю вдох». «Чувствуя все свое тело-дыхание, я делаю выдох». «Успокаивая свое тело-дыхание, я делаю вдох». «Успокаивая свое тело-дыхание, я делаю выдох. Таков метод».

В буддийском монастыре каждый человек учится пользоваться дыханием как инструментом для устранения рассеянности ума и развития силы сосредоточения. Сила сосредоточения приобретает посредством практики осознанности. Опираясь на эту силу, люди достигают Великого Пробуждения. Если практик овладел своим дыханием, он уже стал пробужденным. Для того чтобы сохранять осознанность продолжительное время, вам необходимо постоянно следить за своим дыханием.

* * *

Пришла осень. Золотые листья, падающие по очереди, прекрасны. Побродив минут десять по лесу, я чувствую бодрость и силу, так как следил за своим дыханием, сохранял осознанность. Я поистине общаюсь с каждым листком.

Разумеется, проще сохранить осознанность, шагая по проселочной дороге в одиночестве. Если идущий с вами человек молчит и следит за дыханием, вам будет легко сохранять осознанность. Но если он начнет разговаривать, то сделать это будет труднее.

Если вы подумали: «Хочу, чтобы мой спутник замолчал, тогда я смогу сосредоточиться», значит вы уже потеряли осознанность. Но если вы подумали: «Пусть он говорит, если хочет. Я буду слушать его, сохраняя осознанность и помня о том, что мы идем вместе. Слушая его, я буду продолжать следить за своим дыханием».

Если вы подумаете именно так, то сохраните осознанность. При таких обстоятельствах это трудно выполнить, но если вы сохраните отрешенность, то научитесь достигать сосредоточения. Я прочту строки из вьетнамской народной песни: «Легче всего практиковать в храме, не очень тяжело практиковать в группе людей, но труднее

всего практиковать дома». Лишь в суетливой и сложной обстановке вы возвращаете настоящую осознанность!

Продолжительность вдоха и выдоха и слежение за дыханием

Я не очень давно начал учить медитации европейцев. Обычно я предлагаю им различные способы, которые применял сам, они очень просты. Новичкам я предлагаю способ «слежение за дыханием». Практик ложится спиной на пол. Потом я прошу остальных людей собраться вокруг него и делаю несколько простых замечаний.

1) Хотя вдох и выдох происходит благодаря действию легких, расположенных в грудной полости, существенную роль играет также и брюшная полость. В начале вдоха живот приподнимается, и это движение продолжается по мере наполнения легких. После заполнения двух третей объема легких живот постепенно вытягивается.

2) Почему? Дело в том, что между грудной клеткой и брюшной полостью есть мышечная перегородка – диафрагма. При правильном дыхании сначала наполняется нижняя часть легких. При этом диафрагма нажимает на брюшную полость, и живот выпячивается. После заполнения воздухом верхней части легких грудная клетка расширяется, а живот вытягивается.

3) Именно поэтому в старину люди говорили, что дыхание начинается в пупке, а заканчивается в ноздрях.

Лучше начинать дыхательные упражнения лежа на полу. Не надо напрягаться, поскольку чрезмерные усилия могут оказаться вредными для легких, особенно для тех, которые ослаблены годами неправильного дыхания. Ложитесь на коврик, свободно положите руки вдоль тела. Не подкладываете под голову подушку. Сосредоточьтесь на выдохе и определите его длительность, отсчитывая в уме: один, два, три... Повторив это упражнение несколько раз, вы определите длительность выдоха, в среднем это пять счетов. Теперь попробуйте замедлить дыхание на один или два счета, чтобы длительность выдоха равнялась шести или семи. Таким образом, вы выдохнете больше воздуха. Закончив выдох, сделайте паузу, позвольте своим легким без усилий, самостоятельно набрать свежий воздух. Разумеется, вдох будет короче выдоха. Постоянно считайте в уме, чтобы определить продолжительность дыхания. Выполняйте это упражнение несколько недель, продолжайте следить за вдохом и выдо-

хом во время занятий. Если у вас есть громко тикающие часы, используйте их для определения продолжительности вдоха и выдоха.

Не прекращайте считать дыхание, когда вы идете, сидите, стоите и особенно когда находитесь на улице. Во время ходьбы дыхание измеряйте по количеству шагов. Примерно через месяц разница между вдохом и выдохом станет уменьшаться. Постепенно стремитесь к полному равенству. Если длительность выдоха равнялась шести шагам, то длительность вдоха станет также равной шести шагам.

Если вы чувствуете усталость во время занятий, остановитесь. Но даже если вы не устали, не затягивайте занятия, ограничьтесь короткими промежутками времени, десяти-двадцати дыханий достаточно. При первых признаках усталости возвратитесь к нормальному дыханию. Усталость – это лучший показатель, по которому можно судить, когда следует заканчивать упражнение. Вместо счета для измерения дыхания можно выбрать ритмическую фразу. Например, если длительность вдоха или выдоха равняется шести, то можно использовать следующую фразу: *«Мое сердце / теперь / находится / в мире / тишине / и покое»*; а если семи, то можно использовать следующие слова: *«Я / иду / по земле / по мягкой / зеленой / росистой / траве»*. Буддисты могут говорить: *«Я / принимаю / прибежище / в Будде / дхарме / и сангхе»*. Для христиан подходит: *«Отче / наш / иже / еси / на / небесах»*.

Спокойное дыхание

Ваше дыхание должно быть легким и непрерывным как ручей, просачивающейся через песок. Ваше дыхание должно быть настолько спокойным, чтобы сидящий поблизости человек не слышал его. Ваше дыхание должно быть подобно плавному потоку реки или скользящей по реке водяной змее. Оно не должно напоминать прерывистую цепь гор или лошадиный галоп. Слежение за дыханием равносильно контролю над телом и умом. Когда наш ум рассеян, когда мы с трудом управляем собой, лучше всего применять осознанное дыхание.

Как только вы сели в медитативную позу, начинайте осознавать дыхание. Сначала дышите нормально, постепенно замедляя дыхание до тех пор, пока оно не станет спокойным и ровным, а продолжительность вдоха и выдоха не увеличится. Весь этот период вре-

мени внимательно следите за происходящими внутри вас изменениями. Как говорит буддийская *Сутра осознанности*:

«Всегда осознавайте свой вдох и выдох. Вдыхая продолжительно, вы отмечаете: «Я вдыхаю продолжительно». Выдыхая продолжительно, вы отмечаете: «Я выдыхаю продолжительно».

Вдыхая непродолжительно, вы отмечаете: «Я вдыхаю непродолжительно». Выдыхая непродолжительно, вы отмечаете: «Я выдыхаю непродолжительно».

«Чувствуя все свое тело-дыхание, я делаю вдох». «Чувствуя все свое тело-дыхание, я делаю выдох». «Успокаивая свое тело-дыхание, я делаю вдох». «Успокаивая свое тело-дыхание, я делаю выдох. Таков метод».

Через десять-двадцать минут ваши мысли успокоятся, как рябь на поверхности воды.

Подсчет количества дыханий

Метод слежения за дыханием помогает сделать дыхание ровным. Если поначалу вам трудно им овладеть, то вы можете попробовать метод подсчета количества дыханий. Делая вдох и выдох, считайте их в уме за первое дыхание. Делая следующий вдох и выдох, считайте их за второе дыхание. Продолжайте так до десяти, затем снова начните с первого счета. Отсчет похож на нить, связующую дыхание и сознание. Это упражнение служит основой для постоянного осознания вашего дыхания. Без осознанности вы быстро соьетесь со счета. Если это произошло, просто вернитесь к началу упражнения и постарайтесь больше не делать ошибок. Если вы успешно освоили упражнение, начните сосредоточиваться только на дыхании. Когда вы расстроены или рассеяны, и вам не удается проявлять осознанность, возвращайтесь к дыханию. Контроль над дыханием сам по себе становится осознанностью. Ваше дыхание это удивительное средство для контроля над сознанием.

Один мудрец наставляет: «При любых обстоятельствах владейте собой. Используйте дыхание для того, чтобы сохранять контроль над телом и умом, чтобы развивать осознанность, сосредоточенность и мудрость».

Каждое действие это обряд

Представьте себе башню, с вершины которой можно увидеть окрестности, но обычным способом на нее не взобраться, лишь тонкая нить переброшена через вершину и свисает с обеих стен. Сообразительный человек, привязав к одному концу нитки бечеву, обойдет башню и, натягивая нить, перетянет бечеву на другую сторону. Затем, привязав к бечеве канат, он также перетянет его. Когда с одной стороны канат дойдет до земли, а с другой будет закреплен, на башню будет несложно взобраться.

Наше дыхание это непрочная нить. Но если мы умеем применять его, оно становится прекрасным средством для преодоления сложностей, которые кому-то могут показаться непреодолимыми. Наше дыхание это мост между телом и сознанием, соединяющее их звено. Тело и сознание порождают дыхание, а оно объединяет их, проявляет и успокаивает.

Многие люди говорят о бесчисленных преимуществах правильного дыхания. Они считают, что человек, умеющий правильно дышать, нашел источник жизненной силы, ведь его дыхание укрепляет легкие, очищает кровь и исцеляет любой орган тела. Они утверждают, что правильное дыхание важнее пищи. Это правда.

Когда-то я был серьезно болен. Несколько лет я глотал таблетки, но мое состояние не улучшалось, поэтому я обратился к методам дыхания и благодаря ним достиг исцеления.

Дыхание это инструмент. Дыхание это осознанность. Используя в качестве инструмента дыхание, можно достичь бесчисленных преимуществ, но их нельзя считать самоцелью. Эти преимущества лишь побочные продукты достижения осознанности.

В моей группе медитации для европейцев много молодых людей. Я убеждаю их, что мало медитировать один час в день. Необходимо упражняться в медитации, когда идешь, стоишь, лежишь, сидишь или работаешь, умываешься, моешь посуду, метешь пол, пьешь чай, разговариваешь с друзьями и в других случаях. Наверно, когда вы моете посуду, то думаете об ожидающем вас чае, стараясь выполнить работу как можно быстрее, чтобы пить чай. Но это значит, что вы не в состоянии жить, пока моете посуду. Когда вы моете посуду, самое важное для вас – мыть посуду. Точно так же, когда вы пьете чай, самое важное – пить чай. Направляясь в уборную, не забывайте, что нет ничего важнее для вас, и так далее. Когда вы рубите дрова,

для вас это медитация. Когда вы несете воду, это также медитация. Проявляйте осознанность не только в течение часа, посвящаемого медитации, чтению, писанию или пению, но все сутки напролет. Каждое ваше движение должно быть осознанным. Каждое движение это ритуал, церемония. Поднести чашку чая к губам тоже значит совершить ритуал. Может быть, слово «ритуал» слишком возвышенно? Я употребил его, чтобы показать, как важна осознанность.

3. ДЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Каждый день и каждый час необходимо проживать осознанно. Об этом легко сказать, но не так просто осуществить, поэтому я настойчиво рекомендую всем, кто приходит на семинары по медитации, выбрать один день в неделю и полностью посвятить его практике осознанности. Каждый день и каждый час нужно жить осознанно. Но немногие люди достигли подобного уровня. Нам кажется, что семья, работа и общество отнимают у нас все личное время. Поэтому я настаиваю на том, чтобы каждый человек уединился раз в неделю – возможно, в субботу.

Если вы выбрали субботу, то весь этот день должен принадлежать вам, будьте его полновластным хозяином. Субботний день положит начало привычке упражняться в осознанности. Независимо от занятости, пусть это будет даже служение обществу, каждый человек имеет право на такой день, иначе мы быстро потеряемся в суетном мире, и все наши усилия окажутся бесплодными. Какой бы день вы ни выбрали, превратите его в день осознанности.

Для того чтобы не забыть о своем личном дне, придумайте какой-то способ, чтобы вспомнить в момент пробуждения о том, что этот день особый. Вы можете повесить на стену листок бумаги с надписью «осознанность» или ветку сосны – некий предмет, который, стоит вам открыть глаза, напомнит вам дне осознанности. Сегодня ваш день. Вспомнив об этом, вы, возможно, улыбнетесь, и ваша улыбка станет первым шагом к осознанности.

Еще лежа в постели, не спеша начинайте следить за дыханием, дышите медленно, глубоко и осознанно. Затем, неторопливо встав с кровати, а не так, как вы делаете это обычно, питайте осознанность

каждым своим движением. Все утренние действия (чистку зубов и умывание) совершайте спокойно и расслаблено, осознавая каждое движение. Следите за дыханием, контролируя его и не позволяйте мыслям рассеиваться. Любое движение должно выполняться спокойно. Соотносите свои шаги со спокойным продолжительным дыханием. Тихо улыбайтесь.

Принимайте ванну, по крайней мере, в течение получаса. Мойтесь медленно и осознанно, чтобы потом почувствовать легкость и бодрость. Затем вы можете заняться работой по дому: вымойте посуду, протрите пыль со стола, подметите пол на кухне, приведите в порядок книги на полках.

Любую работу выполняйте неторопливо, легко и осознанно. Не выполняйте дела так, чтобы просто отделаться от них. Работайте без напряжения, но с полным вниманием. Слейтесь со своей работой, наслаждайтесь ею. Без этого день потеряет всякий смысл. Чувство, что работа вам навязана, исчезнет, если будете выполнять ее осознанно. Берите пример с наставников дзен. Что бы они ни делали, они выполняют это, не проявляя нежелания, медленно и плавно.

Тому, кто только начинает заниматься, желательно пребывать в тишине весь день. Это не значит, что в день осознанности вам совсем не следует говорить. Вы можете говорить, даже петь, но если вы стали говорить или петь, делайте это, полностью осознавая, что вы говорите или поете, стараясь говорить или петь как можно меньше. Разумеется, можно петь и одновременно упражняться в осознанности. Но помните о том, что если у вас нет опыта созерцания, то во время разговора или пения вы скорее потеряете осознанность, чем сохраните ее.

Когда придет время обеда, сами приготовьте еду. Готовьте еду и мойте посуду осознанно. Утром приберитесь в доме и вымойте полы. В полдень поработайте в саду, посмотрите на облака или соберите цветы, приготовьте чай, а потом, пребывая в осознанности, насладитесь им. Отведите на чай побольше времени. Не берите пример с тех, кто во время рабочего перерыва выпивает кофе залпом. Пейте чай, не подгоняя время, медленно и благоговейно, будто это ось, вокруг которой вращается вся земля. Вся жизнь пребывает в настоящем мгновении. Только настоящий миг есть сама жизнь. Не вовлекайтесь в будущее. Не спешите сорваться с места и приниматься за работу. Не торопите «уход».

Вот изгородь живая из растений.

Я почкой ее стал.

Я стал ее улыбкой и частицей жизни.

Останусь здесь и не уйду.

Родная сторона, прекрасная как детство.

Ее я продолжаю воспевать.

(«Бабочка над полем золотых горчичных цветов»)

Вечером можете почитать писания, выписывая понравившиеся отрывки, написать друзьям письма. Словом, делайте то, что вам по душе, что не относится к обычной работе. Но что бы вы ни делали, все делайте осознанно. Не ешьте много на ночь. Когда вы сядете медитировать примерно в десять или одиннадцать часов вечера, вам будет легче практиковать. Затем вы можете неторопливо погулять на свежем воздухе, следя за дыханием, стараясь контролировать продолжительность вдоха и выдоха по своим шагам. Наконец, когда вы ляжете спать, тоже старайтесь сохранить осознанность.

Так или иначе, мы должны дать возможность каждому работающему человеку получить день осознанности. Подобный день очень важен. Его влияние на последующие дни неизмеримо. Десять лет назад благодаря такому дню осознанности Чу Ван и другие наши братья и сестры в ордене *Тиен Хиен* сумели преодолеть многие трудности. Всего лишь через три месяца соблюдения дня осознанности раз в неделю вы почувствуете значительные изменения в вашей жизни. День осознанности отразится на последующих днях недели, даст возможность все семь дней недели сохранять осознанность. Я думаю, вы согласитесь со мной в том, что день осознанности важен!

4. КАМЕНЬ

Для чего нужна медитация? Прежде всего, для того чтобы хорошо отдохнуть. Даже проспав всю ночь, вы не сумеете полностью восстановить силы. Вы ворочаетесь с бока на бок, напрягаете во сне мышцы лица. Разве это отдых? Разве можно отдохнуть, беспрестанно поворачиваясь? Когда вы лежите на спине, вытянув без напряжения руки и убрав подушку из-под головы, то принимаете хорошее положение для дыхательных упражнений и расслабления мышц, но

так можно легко уснуть. Медитируя лежа, вы не достигнете того, чего можно добиться сидя. В положении сидя можно хорошо отдохнуть и развить созерцание, чтобы преодолеть все беспокойства и беды, заполняющие ваше сознание и угнетающее его.

Среди наших соратников во Вьетнаме многие умеют сидеть в позе лотоса, когда левая нога лежит на правом бедре, а правая нога — на левом. Другие могут сидеть в позе полулотоса, когда левая нога лежит на правом бедре, или правая нога лежит на левом бедре. Среди моих учеников в Париже некоторым людям неудобно сидеть в обеих позах, поэтому я показал им, как можно сидеть на японский манер, поджав под себя ноги. Если под ноги подложить подушку, то так можно просидеть более полутора часов. Тем не менее, каждый человек может научиться сидеть в позе полулотоса, хотя сначала это будет непросто. Через несколько недель упражнений такое положение постепенно станет удобным. Еще какое-то время боль будет беспокоить вас, поэтому меняйте положение ног или переходите к другой позе. Если вы сидите в позе лотоса или полулотоса, тогда вам следует сесть на подушку так, чтобы колени соприкасались с полом. Три точки соприкосновения тела с полом обеспечивают наиболее устойчивое положение.

Спину держите прямо. Это очень важно. Шея и голова должны находиться на одной линии с позвоночником. Они должны быть выпрямлены, но не напряжены, не скованны. Направьте взгляд вперед, в точку в метре от вас. Если можете, сохраняйте улыбку. А теперь расслабьте мышцы и начинайте следить за дыханием. Сосредоточьтесь на выпрямленном положении спины и следуйте за дыханием. Отпустите все остальное. Освободитесь от всего. Если вы хотите снять напряжение с лица, позвольте появиться улыбке. Как только вы улыбнетесь, напряжение спадет. Чем дольше сохраняется улыбка, тем лучше. Такую улыбку вы видите у Будды.

Положите ладонь левой руки пальцами вверх на ладонь правой руки. Расслабьте мышцы пальцев, рук и ног. Освободитесь от всего. Уподобьтесь водорослям, плывущим по течению реки, в то время как русло реки остается неподвижным. Не сохраняйте ничего, кроме дыхания и улыбки.

Для новичков лучше всего выполнять медитацию не более двадцати-тридцати минут. За это время вы вполне сможете отдохнуть. Для этого надо выполнить два условия: *наблюдение и отказ. На-*

блюдайте за своим дыханием и *откажитесь* от остального. Расслабьте каждый мускул тела. Примерно через пятнадцать минут вы достигнете глубокого покоя, наполненного внутренним умиротворением и радостью. Сохраняйте этот внутренний покой и радость.

Некоторые люди считают медитацию тяжким трудом. Они хотят, чтобы время прошло быстрее, потом можно и отдохнуть. Такие люди еще не умеют правильно сидеть. Если сидеть правильно, тогда можно достичь полного расслабления и умиротворения. Вам поможет созерцание образа камня, брошенного в реку. Каким образом помогает образ камня? Сядьте в удобную для вас позу лотоса или полулотоса, выпрямите спину, сохраняя улыбку. Дышите медленно и глубоко, следя за каждым вдохом и выдохом, слившись с дыханием. Затем оставьте все на свете. Представьте, что вы гладкий камень, брошенный в реку. Камень без труда погружается в воду. Свободный от всего, он выбирает самый короткий путь, достигая дна – места абсолютного покоя. Вы подобны брошенному в реку камню, свободному от всего на свете. В сокровенной сути вашего существования пребывает дыхание. Вас не интересует, сколько вам понадобится времени для того, чтобы достичь места абсолютного покоя на постели из мелкого речного песка. Почувствовав покой камня, достигшего речного дна, вы обретете собственный покой. Вас больше ничего не волнует, не беспокоит.

Если вы не сможете достичь радости и покоя в это самый миг, тогда будущее потечет мимо вас как река. Вы не сможете повернуть его вспять. Вы не будете способны жить в будущем, когда оно превратится в настоящее. Радость и покой существуют в этот самый миг медитации. Если вы не можете найти их сейчас, то не сумеете отыскать их и впоследствии. Не гоняйтесь за мыслями как тень за предметом. Не догоняйте свои мысли. Обретите радость и покой в этот самый миг.

* * *

Это ваше личное время. Место, в котором вы сидите, принадлежит именно вам. На этом месте в этот самый миг вы можете стать просветленным. Не нужно сидеть под особенным деревом в далекой стране. Упражняйтесь так несколько месяцев, и вы переживете глубокий восторг. Чем дольше вы упражняетесь в осознанности каждый день, тем проще вам будет сидеть созерцая. Созерцать станет легче, если вы будете заниматься регулярно. По возможности медитируйте

с друзьями и родственниками, посвятите один час каждого вечера созерцанию – скажем, с десяти до одиннадцати часов. Сделайте так, чтобы каждый желающий мог прийти и заняться с вами созерцанием в течение получаса-часа.

Осознание ума

Меня могут спросить: «Разве расслабление это единственная цель медитации?» На самом деле, цель медитации лежит гораздо глубже. После того как вы расслабились, вы можете успокоить сердце и очистить сознание. Для того чтобы успокоить сердце и очистить сознание, надо значительно развить медитацию.

Разумеется, для контроля сознания и упорядочения мыслей надо упражняться в осознанности чувств и ощущений. Для того чтобы контролировать сознание, надо упражняться в осознании сознания. Вам следует научиться наблюдать и выявлять каждое свое чувство, каждую мысль. Мастер дзен Тхьонг Тиеу писал: «Если практик ясно понимает свой ум, он без труда достигнет успеха. Но если он ничего не знает о своем уме, тогда все его усилия напрасны». Если вы хотите понять свой ум, для этого существует единственный способ: наблюдать и выявлять все, что происходит в нем. Это нужно делать всегда, не только во время медитации, но и в обыденной жизни.

Во время медитации могут возникнуть различные чувства и мысли. Если вы не занимаетесь осознанным дыханием, эти мысли вскоре отвлекут вас. Дыхание не только помогает рассеять такие мысли и чувства, но и становится средством, объединяющим тело и сознание. Оно открывает врата мудрости. При появлении мысли или чувства вам не следует прогонять их. Если вы будете продолжать следить за дыханием, мысли и чувства естественным образом покинут ум. Не нужно ненавидеть и отгонять их, беспокоиться о них или пугаться. Что же следует делать с подобными мыслями и чувствами? Просто отметьте их присутствие. Например, если появилось чувство печали, отметьте: «Чувство печали только что появилось во мне». Если чувство печали остается, отметьте: «Чувство печали все еще остается во мне». Если появится мысль: «Уже поздно, а соседи сильно шумят», осознайте, что такая мысль появилась. Если мысль остается, продолжайте осознавать ее. Точно так же поступайте с другими мыслями и чувствами. Смысл заключается в том, чтобы не позволять любой мысли и чувству оставаться не распознанными.

Поступайте как дворцовый стражник, опознающий всякого человека, который проходит мимо нее.

Если мысли и чувства отсутствуют, тогда отметьте, что мысли и чувства отсутствуют. Поступая подобным образом, вы осознаете ваши мысли и чувства. Вскоре вы сможете контролировать сознание. Любой человек может объединить метод осознания дыхания и метод осознания мыслей и чувств.

Стражник или тень обезьяны

Совершая осознанные действия, не делайте различий между добром и злом, чтобы не создать внутренние противоречия. При появлении здоровой мысли осознайте: «Только что возникла здоровая мысль». Если же появится недобрая мысль, осознайте: «Только что возникла недобрая мысль». Не останавливайтесь на ней и не старайтесь избавиться от нее, даже если она очень не нравится вам. Достаточно отметить мысль. Если вы отрешились от нее, тогда осознайте, что вы отрешились от нее, а если мысль по-прежнему присутствует, тогда осознайте, что она присутствует. Как только вы научились осознавать мысли, вам больше нечего бояться.

Когда я упомянул стражника у дворцовых ворот, возможно, вы представили ворота, охраняемые сознанием. Стоит мысли или чувству возникнуть в вас, и вы осознаете их возникновение. И наоборот: когда они покидают вас, вы осознаете их исчезновение. Но этот образ можно понять иначе: тот, кто входит в ворота, не стражник. В действительности мы сами представляем собой нашим мысли и чувства. Это наша часть. У нас может возникнуть желание смотреть на них как на врагов, стремящихся разрушить сосредоточенность и уравновешенность нашего ума. Но на самом деле, когда мы гневаемся, мы сами и есть гнев. Когда мы счастливы, мы сами и есть счастье. Когда у нас возникают какие-то мысли, мы сами и есть эти самые мысли. Мы становимся одновременно и стражей, и прохожим. Мы становимся одновременно сознанием и тем, кто созерцает сознание. Поэтому не нужно останавливаться на мысли или прогонять ее. Важно осознать эту мысль. Такое созерцание сознания не создает объект из ума, то есть субъекта. Оно не устанавливает различия между субъектом и объектом. Ум не захватывается умом. Ум не выталкивает ум. Ум может только следить за собой. Такое созерцание

сознания не становится наблюдением некоторого внешнего объекта, независимого от наблюдателя.

Вспомним коан мастера дзен Бать Аня, который спросил: «Как звучит хлопок одной ладонью?» Или, например, язык ощущает вкус: что же разделяет вкус и причину вкуса? Сознание воспринимает себя только посредством себя. Это особенно важно, и в *Сутре осознанности* Будда постоянно использует фразы: «Осознанность чувства в чувстве, осознанность сознания в сознании». Считают, что Будда сказал это для того, чтобы подчеркнуть слова «чувство» и «сознание», но я думаю, что Будда буквален. Осознанность чувства в чувстве это осознанность чувства непосредственно во время переживания этого чувства. Разумеется, это не созерцание некоего воображаемого чувства, создаваемого для того, чтобы придать чувству определенную объективность, существующую вне личности познающего. Это можно передать словами, которые звучат подобно загадке или скороговорке: осознанность чувства в чувстве это испытываемая умом осознанность ума в уме. Выявление объекта для его изучения становится научным методом, но не способом медитации. Следовательно, используя образ стражника и посетителя, невозможно полностью передать осознанное наблюдение ума.

В сутре говорится о том, что ум подобен обезьяне, раскачивающейся то на одной, то на другой ветке. Для того чтобы в какой-то момент не потерять из виду обезьяну, следует постоянно следить за ней и даже постараться слиться с ней. Ум, созерцающий ум, подобен предмету и тени от него, а предмет не может избавиться от тени. Два составляют одно. Как бы ум ни изменялся, оно по-прежнему будет оставаться в упряжке ума. Иногда в сутре используется выражение «связать обезьяну», означающее контроль над умом. Но образ обезьяны необходим лишь для пояснения. Когда ум непосредственно и постоянно осознает себя, он больше не похож на обезьяну. Не бывает так, что один ум прыгает с ветки на ветку, а другой ум пытается догнать его, чтобы связать веревкой.

Человек, занимающийся медитацией, обычно стремится увидеть свою подлинную природу, чтобы достичь просветления. Но если вы начали занятия недавно, то не ждите момент, когда вы увидите свою подлинную природу. Лучше всего ничего не ждать. В особенности не ждите, что во время медитации вы увидите Будду или некую абсолютную реальность.

В течение первых шести месяцев постарайтесь взрастить силу сосредоточения и добиться внутреннего покоя и безмятежной радости. Вы отбросите тревоги и будете наслаждаться полным отдыхом и спокойствием ума. Вы приобретете бодрость; ваш кругозор станет более широким, а внутренняя любовь – более сильной и глубокой. Вы сможете принести больше пользы окружающим.

Занятия медитацией питают как тело, так и дух. Посредством медитации наше тело достигает гармонии, легкости и умиротворенности. Путь от наблюдения своего ума до проникновения в свою истинную природу не должен быть слишком тернистым. Как только вы смогли успокоить свое сознание, как только мысли и чувства перестали беспокоить вас, ваш ум пребывает в уме. Ум станет контролировать ум самым непосредственным и удивительным образом, когда не устанавливаются различия между субъектом и объектом. Во время чаепития исчезает кажущееся различие между чаем и тем, кто его пьет. Чаепитие становится непосредственной и удивительной практикой, в которой различие между субъектом и объектом уже не существует.

Рассеянное сознание также становится сознанием, подобно тому, как рябь на воде это тоже вода. Когда сознание контролирует сознание, тогда сознание, полное заблуждений, становится сознанием без заблуждений, или истинным сознанием. Истинное сознание это наша подлинная природа, Будда: чистое единство, которое нельзя нарушить разделением на отдельные самости, создаваемые различными понятиями и языками. Но мне, признаться, не хочется слишком глубоко рассматривать этот вопрос.

5. ОДНО ВО ВСЕМ, ВСЕ В ОДНОМ. ПЯТЬ СКАНДХ

Позвольте мне рассказать вам о методе, который поможет вам расширить свой кругозор, стать бесстрашными и по-настоящему сострадательными. Этим методом становится созерцание взаимозависимости, непостоянства и сострадания.

Во время сидячей медитации, после обретения контроля над своим сознанием, вы можете направить силу сосредоточения на созер-

цание взаимозависимой природы определенных объектов. Такой способ медитации нельзя назвать рассудочным размышлением о философии взаимозависимости. Это проникновение сознания в сознание, постижение подлинной природы объекта созерцания, используя силу сосредоточения.

Давайте вспомним простую старую истину: субъект познания не может существовать независимо от объекта познания. Для того чтобы видеть, надо что-то видеть. Для того чтобы слышать, надо что-то слышать. Для того чтобы гневаться, надо быть на что-то гневаться. Надеяться можно только на что-то. Думать можно только о чем-то. Когда объект познания «чего-то» не существует, не может быть и субъекта познания. Практик созерцает сознание и, таким образом, может увидеть взаимозависимость субъекта объекта познания. Когда мы упражняемся в осознании дыхания, познание дыхания становится сознанием. Когда мы упражняемся в осознании тела, познание тела становится сознанием. Когда мы упражняемся в осознании внешних объектов, познание внешних объектов становится сознанием. Таким образом, созерцание взаимозависимой природы всех предметов также становится созерцанием сознания.

Любой объект сознания является сознанием. В буддизме объекты сознания называют дхармами. Обычно дхармы объединяют в пять категорий:

- 1) телесные и физические формы;
- 2) чувства;
- 3) восприятия;
- 4) умственная деятельность;
- 5) сознание.

Эти пять категорий называются пятью скандхами. Однако пятая категория, сознание, включает в себя остальные категории и представляет собой основу их существования.

Созерцание взаимозависимости заключается во внимательном рассмотрении всех дхарм для того, чтобы постичь их подлинную природу, чтобы понять, что они есть часть единой действительности, что цельная реальность неделима. Ее невозможно поделить на части, которые существовали бы сами по себе. Самым близким объектом созерцания становится наша личность, образованная совокупностью всех пяти скандх. Поскольку пять скандх образуют вас, то вы созерцаете их прямо сейчас. Вы это знание телесных форм,

чувств, восприятий, умственной деятельности и сознания. Вы наблюдаете эти «объекты» до тех пор, пока вы в состоянии видеть близкую связь каждого из них с вашим внутренним миром. Если мир не существует, тогда совокупность пяти скандх также не может существовать.

Рассмотрим пример со столом. Существование стола возможно благодаря существованию вещей, которые не есть стол, а именно существованию леса, где рубили деревья; плотника, железа, ставшего гвоздями и шурупам, и бесконечного множества прочих вещей, которые имеют отношение к столу: родителей и предка плотника, солнца и воды, помогавшим деревьям расти.

Если вы поймете сущность стола, то вы увидите, что в самом столе присутствуют вещи, которые, на первый взгляд, не имеют ничего общего со столом. Если вы, взяв эти вещи, вернете их: деревья – в лес, плотника – к его родителям, гвозди превратите в железо, то стол перестанет существовать.

Человек, который, посмотрев на стол, может увидеть вселенную, способен постичь Путь. Созерцайте совокупность пяти скандх в себя таким же способом. Созерцайте, пока не сможете увидеть присутствие в себе не-я, пока не поймете, что ваша жизнь и жизнь вселенной едины. Когда пять скандх возвращаются к своим истокам, ваше «я» более не существует. Каждое мгновение мир порождает пять скандх. Нет никакого различия между вами и совокупностью пяти скандх. Совокупность пяти скандх играет определяющую роль в формировании, создании и разрушении всех вещей во вселенной.

Освобождение от страданий

Обычно люди делают реальность на части и не видят взаимозависимость всех явлений. Увидеть одно во всем и все в одном значит преодолеть препятствие, мешающее воспринимать мир. Буддисты называют его привязанностью к неправильному взгляду на себя.

Привязанность к неправильному взгляду на себя означает веру в наличие не изменяющихся сущностей, которые существуют сами по себе. Преодоление этого неправильного взгляда освобождает от всякого рода страхов, боли. Куан Те Ам, вдохновлявшая борцов за мир во Вьетнаме, узрев сущность пяти скандх, поняла, что они пусты от самобытия, и освободилась от всех страданий, боли, сомнений и гнева. Это верно в отношении любого человека. Если мы будем со-

зерцать пять скандх самым старательным и прилежным образом, то также освободимся от страданий, страха и боязни.

Нам необходимо преодолеть все препятствия, чтобы жить, ощущая себя частицей единого мира. Человек это не отдельное существо, путешествующее независимо во времени и пространстве, и отгороженное от остального мира толстой скорлупой. Такая жизнь была бы невозможна даже для сотни или сотни тысяч людей, отгороженных подобным образом. На нашу жизнь влияет множество факторов и мы, в свою очередь, оказываем воздействие на множество различных явлений. Мы и есть жизнь, а жизнь безгранична. Можно сказать, что мы живем, пока участвуем в жизни всего мира, пока сопереживаем страданиям и радостям других. Страдания других это наши личные страдания, чужое счастье это наше личное счастье. Если наша жизнь безгранична, тогда совокупность пяти скандх, образующих нас, также безгранична. Непостоянство мира, успехи и неудачи жизни более не влияют на нас. Посредством созерцания взаимозависимости, проникновения в ее сущность вы избавляетесь от зависимости. Вы освобождаетесь. Садитесь в позу лотоса, следите за дыханием и призывайте того, кто погиб за других.

Созерцанием взаимозависимости следует заниматься постоянно, не только во время медитации, но и во время любой повседневной работы. Нам надо учиться смотреть на тех, кто рядом с нами, как на себя, поняв, что они и есть мы. Мы должны увидеть процесс взаимозависимости всех явлений, как тех, что происходят сейчас, так и тех, что будут происходить впоследствии.

Плавание по волнам рождений и смертей

Я не могу пройти мимо вопроса жизни и смерти. Многие молодые люди и люди пожилого возраста начинают служение обществу и борьбу за мир, исходя из своей любви ко всем, кто страдает. Они постоянно осознают, что наиболее важным вопросом становится вопрос жизни и смерти, но зачастую не понимают, что жизнь и смерть это просто два проявления единой реальности. Когда-нибудь мы поймём это и уже не испугаемся принять их вместе.

Когда мне было всего девятнадцать лет, старший монах велел мне медитировать на образе трупа, захороненного на кладбище. Но я решил, что это задание слишком сложное, и воспротивился медитации. Теперь я больше так не считаю. Тогда я думал, что подобное

созерцание предназначено для старших монахов. Но с тех пор я увидел многих безмолвно лежащих рядом друг с другом молодых солдат, некоторым из них было пятнадцать, четырнадцать, а то и тринадцать лет. Их не учили готовиться к смерти. Теперь мне ясно, что тот, кто не умеет умирать, вряд ли умеет жить, ведь смерть это часть жизни. Два дня назад Моби сказала мне, что она считает двадцатилетнего юношу достаточно взрослым человеком для медитации на образе трупа. Ей самой недавно исполнился двадцать один год.

Нам необходимо смотреть в лицо смерти, видеть и принимать ее, подобно тому, как мы видим и принимаем жизнь. Буддийская *Сутра осознанности* рассказывает о медитации на образе трупа: созерцайте разложение тела, как тело цепенеет и синеет, как черви съедают плоть, пока почти не останется мяса на костях. Созерцайте до тех пор, пока не останутся одни лишь белесые кости, которые, в свою очередь, медленно исчезнут и превратятся в пыль. Созерцайте подобным образом, сознавая, что с вашим телом произойдет то же самое. Созерцайте труп до тех пор, пока к вам не вернутся покой и умиротворенность, пока ваше сознание и сердце не очистятся и не успокоятся, пока улыбка не засияет на вашем лице.

Таким образом, после того как вы преодолете непостоянство чувств и страх, жизнь, каждое мгновение которой стоит прожить, покажется вам бесконечно драгоценной. Причем драгоценной окажется не только наша жизнь, но и жизнь других людей, существ. Нас уже не сможет ввести в заблуждение мнение о том, что уничтожение чужих жизней необходимо для нашего выживания. Для нас, очевидно, что жизнь и смерть это просто два проявления жизни, что устранить одно из них невозможно, как невозможно монету лишить одной ее стороны. Только после этого можно стать выше рождения и смерти и понять, что значит жить и умирать. Сутра говорит, что бодхисатвы, увидевшие сущность взаимозависимости, преодолели ограниченное мировоззрение и сумели пройти сквозь рождение и смерть, как человек, плывущий в утлом челноке, но не поглощенном и не затопленном волнами рождений и смертей. Некоторые люди полагают, что буддисты смотрят пессимистично. Но мыслить категориями оптимизма и пессимизма слишком наивно, оно упрощает истину. Лучше воспринимать мир таким, какой он есть. Мировоззрение пессимиста не породит спокойную и блаженную улыбку, которая расцветает на устах бодхисатв и всех, кто постиг Путь.

6. МИНДАЛЕВОЕ ДЕРЕВО

Я говорил о созерцании взаимозависимости. Разумеется, ни один способ постижения истины нельзя считать самодостаточным, абсолютным, каждый из них служит для ее достижения. Созерцание взаимозависимости направлено на разрушение предрассудков, на обретение вселенской гармонии жизни. Оно не направлено на создание философской системы, философии взаимозависимости. Герман Гессе написал повесть «Сиддхартха», но он не понял это, поэтому его герой Сиддхартха поражает нас своей наивностью, когда рассуждает о философии взаимозависимости. Автор предлагает нам картину взаимозависимости, где все взаимосвязано, эта система не терпит никаких возражений: все должно подчиняться такой безупречной системе, системе, в которой человек не может решить задачу освобождения в этом мире. Согласно нашему учению, у реальности три природы: воображаемая, взаимозависимая и изначального совершенства. В первую очередь человек воспринимает природу взаимозависимости. Но у нас плохая память, и у нас много предрассудков, поэтому мы, как правило, закрываем реальность вуалью неправильных взглядов и мнений. Мы пытаемся видеть реальность посредством *воображаемого*. *Воображаемое* это иллюзия реальности. Оно представляет реальность как собрание отдельных небольших частей, полностью разделенных и независимых. Для того чтобы преодолеть *воображаемое*, практик созерцает природу взаимозависимости или взаимосвязь явлений в процессе их возникновения и разрушения. Созерцание это способ медитации, а не основа философской доктрины. Малейшая привязанность к системе понятий приведет к нашему закреплению. Созерцание взаимозависимости помогает проникнуть в реальность, слиться с ней, а не попасть в плен философским понятиям или способам медитации. На лодке переправляются через реку, но ее не следует носить на плечах. Палец, указывающий на луну, не есть сама луна.

В последнюю очередь человек переходит к природе первичного совершенства, к реальности, освобожденной от неправильных взглядов, порожденных воображением. Реальность это действитель-

ное положение вещей. Она пребывает по ту сторону всех понятий. Нет такой теории, которая могла бы полностью описать ее, пусть это даже теория взаимозависимости. Для того чтобы избежать привязанности к философским понятиям, наше учение говорит о трех неприродах, что позволяет человеку избежать ловушки теории трех природ. В этом заключается суть буддийского учения Махаяны.

Если практик осознает мир в качестве природы изначального совершенства, значит он уже достиг ступени мудрости, именуемой не различающим сознанием. Это удивительное состояние, в нем нет границы между субъектом и объектом. Это отнюдь не некое далекое, недостижимое состояние. Любой человек благодаря даже малому усердию в занятиях может хотя бы ощутить его. На моем рабочем столе лежит груда писем с просьбами оказать помощь сиротам. Каждый день я разбираю несколько писем. Еще не прочитав письмо, я вглядываюсь в глаза ребенка на фотографии, внимательно изучаю черты его лица. Я чувствую глубокую связь между собой и каждым ребенком, и это позволяет мне по-особенному сблизиться с ним. Пока я писал эти строки, мне стало ясно, что в те минуты близость, которую я испытал, разбирая незамысловатые строки писем, была не различающим сознанием. Я уже не вижу, как «я» разбираю бумаги, чтобы помочь ребенку. Я уже не вижу ребенка, получающего помощь и любовь. Я един с ребенком: никто не страдает, никто не просит помощи, никто не помогает. Забыто поручение, забыто общественное служение, забыто сострадание, забыта мудрость. Таковы мгновения не различающего сознания. Когда мир осознается в качестве природы изначального совершенства, миндалевое дерево во дворе вашего дома полностью проявит свою природу. Миндалевое дерево это истина, реальность и ваша личность. Много ли людей, приходивших к вам в дом, видели миндалевое деревце? Художник чувствительнее, поэтому он в отличие от окружающих сумеет увидеть деревце лучше других. Его сердце больше раскрыто, поэтому между ним и деревцем уже есть определенная связь. Вы воспринимаете сердцем. Если ваше сердце не окутано неправильными взглядами, тогда вы самым естественным образом сумеете найти эту связь. Миндалевое дерево всегда сможет полностью проявиться. Увидеть миндалевое дерево значит постичь Путь. Когда одного мастера дзен попросили объяснить тайну бытия, он указал на кипарисовое дерево и сказал: «Посмотрите на это кипарисовое дерево».

Звучание волны прибоя

Когда ваше сознание освобождено, ваше сердце наполняется состраданием к себе за свои бесчисленные невзгоды, пока вы не сумели избавиться от неправильных взглядов, ненависти, черствости и гнева, и состраданием к другим, потому что они еще не прозрели и находятся в плену неправильных взглядов, ненависти и черствости, поэтому они заставляют страдать себя и других. Отныне вы смотрите на себя и других с состраданием, как святой, который слышит плач любого существа во вселенной, чей голос это голос всякого, кто увидел реальность такой, какая она есть. В буддийской сутре слышен голос Бодхисатвы сострадания:

*Кто внемлет плачу мира –
того чудесный голос.*

*Превосходящий звуки мира,
волны прибоя благородный голос.
Позволь уму услышать этот голос.*

*Отбрось сомнения и созерцай –
чиста природа видящего скорби мира,
опора в горе, боли, бедствиях и смерти.
Он смотрит на всех существ с состраданием,
и совершенен он во всех своих заслугах,
как безграничный и безбрежный океан.
Ему должны мы поклониться.*

Старайтесь смотреть на других с состраданием, такой вид медитации называется «созерцание сострадания». Созерцание сострадания необходимо осуществлять как во время медитации, так и всякий раз, когда вы помогаете другим. Где бы вы ни были, помните священную заповедь: «Смотри на всех с состраданием».

Способов и целей созерцания так много, что я и не надеюсь написать обо всех них. Я упомянул лишь несколько простых, главных способов. Борец за мир подобен всякому другому человеку. У него должна быть личная жизнь. Работа это всего лишь часть жизни. Но когда работа выполняется осознанно, она становится жизнью. В противном случае можно уподобиться человеку, который живет, хотя давно уже «мертв». Нам следует зажечь собственный светильник, чтобы ступать дальше. Но жизнь каждого из нас соприкасается

с жизнью близких нам людей. Если мы умеем жить осознанно, если умеем защитить и сохранить чистоту своего сознания и сердца, тогда наши братья и сестры тоже поймут, что такое осознанная жизнь.

Медитация освобождает и исцеляет

В осознанной медитации наше тело полностью расслаблено, а сознание спокойно. Но такое состояние покоя и расслабленности в принципе отличается от ленивого и полусознательного состояния во время отдыха и сна. Медитация в полусознательном состоянии подобна пребыванию в мрачном подземелье. В осознанном состоянии человек достигает не только покоя и счастья, но также бдительности и тонкого восприятия. Медитация это отнюдь не бегство от мира, а уверенное возвращение к нему. Человек, упражняющийся в осознанности, должен быть не менее бдителен, чем водитель автомобиля, иначе им овладеют забывчивость и рассеянность, подобно тому как уснувший водитель может вызвать дорожное происшествие. Будьте бдительны как человек, идущий на ходулях, когда любое неправильное движение может привести к падению. Уподобьтесь безоружному средневековому рыцарю, продирающемуся сквозь лес мечей. Уподобьтесь льву, ступающему неторопливо, осторожно, уверенно. Лишь обладая подобного рода бдительностью, вы сумеете достичь полного пробуждения.

Новичкам я советую метод чистого распознавания, то есть распознавания без разбора. Все чувства, будь то сострадание или раздражение, должны приниматься и определяться с совершенно одинаковых позиций, поскольку все они заключаются в нас. Мандарин, который я съел, и есть я. Посаженный мной росток горчицы и есть я. Я сажаю всем сердцем и душой. Я мою чашку с усердием, с каким бы купал Будду или Иисуса, когда они были младенцами. Все нужно принимать беспристрастно. В состоянии осознанности сострадание и раздражение, горчичные ростки и чашка чая равно священные.

Когда вами овладели печаль, тревога, ненависть, страсть, метод чистого наблюдения и распознавания может оказаться сложным. В таком случае вернитесь к созерцанию определенного объекта, сделайте состояние своего ума объектом созерцания. Такая медитация освобождает и лечит.

Печаль тревога, ненависть и страсть после сосредоточения и созерцания проявляют свою природу, и такое проявление естествен-

ным образом ведет к излечению и освобождению. Клины выбивают клином, поэтому тревогу или другое болезненное переживание можно использовать для освобождения от страданий. Нам следует обращаться с тревогой, болью, ненавистью и страстью осторожно, почтительно, не отстраняясь от них, но сживаясь с ними, смиряясь с ними, проникая в их природу созерцанием взаимозависимости. Можно быстро научиться подбирать объект созерцания в зависимости от обстановки. Созерцание взаимозависимости, сострадания, личности, пустоты, непривязанности может вылечить и освободить.

Но созерцание таких объектов может быть успешным, только когда мы набрали силу сосредоточения, а она достигается повседневным упражнением осознанности, наблюдением и распознаванием всего, что происходит вокруг. Кроме того, объект созерцания должен быть подлинным, действительно обладающим основой, не имеющим ничего общего с философскими рассуждениями. Любой объект такого рода должен быть подобен пище, которую необходимо продолжительное время готовить на огне. Мы кладем пищу в горшок, закрываем его и зажигаем огонь. Горшок это мы, а жар от огня – сила сосредоточения. Топливом станет непрерывное упражнение осознанности. Если жар не будет сильным, пища никогда не сварится. Но когда пища готова, она проявляет свою подлинную природу и открывает перед нами врата к освобождению.

Вода становится более прозрачной, а трава еще ярче зеленеет

Однажды Будда сказал, что вопрос жизни и смерти это в действительности вопрос осознанности. От осознанности зависит, жив человек или нет. В *Самьюта никае* есть история, которую рассказал Будда. Знаменитая танцовщица появилась в деревушке, и люди заполонили улицы, желая хотя бы краем глаза увидеть ее. А в это время осужденному преступнику приказали пронести через деревню котел, до краев наполненный маслом. Все свое внимание он должен был сосредоточить на переполненном котле, поскольку даже за одну пролитую на землю каплю масла стражнику, следующему за ним, приказали отрубить ему голову. Гаутама Будда сказал: «Он смог полностью сосредоточиться на котле с маслом, поэтому не взглянул на знаменитую танцовщицу и не заметил толпящихся жителей де-

ревни, устроивших такую суматоху на улицах, что в любой момент могли сбить его с ног».

В другой раз Будда упомянул случай, который неожиданно помог мне увидеть особую значимость упражнений в осознанности. Это необходимо для того, чтобы защитить и сохранить себя, чтобы не проявлять чрезмерную озабоченность по поводу поведения других, что зачастую вызывает тревогу и обиду. Послушайте историю, поведенную Буддой:

Два акробата – вдовый бедняк и его ученица, девочка по имени Меда – они выступали вдвоем на улицах, чтобы прокормиться. Он старался удержать на голове высокий бамбуковый шест, пока Меда взбиралась на него. Затем он ходил по улице, а Меда оставалась наверху. Им необходимо было собрать все свое внимание, чтобы сохранить равновесие и избежать всяких неприятностей во время представления. Однажды вдовец посоветовал ученице: «Меда, давай будем следить друг за другом. Так мы поможем себе сосредоточиться, сохранить равновесие и избежим беды. Тогда мы обязательно получим деньги на еду». Но юной ученице хватило мудрости ответить: «Учитель, мне кажется, было бы лучше каждому из нас следить за собой. Следя за собой, мы будем следить друг за другом. Я уверена, что тогда мы избежим беды и получим деньги на еду».

Будда заключил: «Дитя ответило правильно». В семье, где хотя бы один человек упражняется в осознанности, более осознанными станут все ее члены. Один человек, живущий осознанно, напомнит всей семье, что значит жить осознанно. Ученик, живущий осознанно, повлияет на всю свою группу.

В обществах служения миру мы должны следовать тому же принципу. Не беспокойтесь, если окружающие не всегда поступают хорошо. Лучше позаботьтесь о преумножении собственных достоинств. Работая в полную силу, вы покажете другим, как правильно работать. Но преумножение достоинств требует постоянных упражнений в осознанности. Лишь благодаря упражнению в осознанности мы останемся собой и достигнем сияющей радости и покоя. Лишь благодаря упражнению осознанности мы сможем принимать других людей с открытым сердцем, с большой любовью.

Друг пригласил меня в гости. Он жил этажом ниже, и у него было пианино. Пока голландка Кирстен наливала мне чай, я, взглянув на

ворох бумаг на столе, спросил: «Может быть, вам на минуту отвлечься от работы и поиграть на пианино?» Кирстен была не прочь ненадолго отложить письма с просьбой помочь сиротам и села за пианино, чтобы исполнить произведение Шопена, которое она выучила еще в детстве. Некоторые части этого произведения были плавными и мелодичными, тогда как другие – громкими и быстрыми. Ее собака лежала под чайным столиком, и когда напряжение музыки стало нарастать, она начала скулить. Я знал, что собаке было тяжело, что она хотела остановить музыку. Кирстен ухаживала за ней как за ребенком. Возможно, собака была более восприимчива к музыке, чем многие дети. Может быть, она вела так себя потому, что ее уши уловили звук, недоступный человеку. Кирстен продолжала играть, одновременно пытаясь уговорить собаку, но все тщетно. Закончив играть Шопена, Кирстен начала исполнять другой отрывок, теперь уже из Моцарта, который был светлым и гармоничным. Собака лежала спокойно и, казалось, пребывала в блаженстве. Потом Кирстен села рядом со мной и сказала: «Когда я играю громкий отрывок из Шопена, моя собака часто хватается за одежду и пытается оттащить от пианино. Иногда для того чтобы доиграть отрывок, мне приходится выставлять ее за дверь. Но она всегда спокойна, когда я играю Баха или Моцарта».

Кирстен вспомнила, что в Канаде в качестве эксперимента ночью исполняли произведения Моцарта. При этом цветы росли быстрее, чем обычно, и поворачивались в сторону пианино. В другой раз Моцарта исполняли на пшеничных и ржаных полях. Оказалось, что рожь и пшеница на этих полях также росли быстрее, чем на других.

Слушая Кирстен, я думал о парламенте, где постоянно спорят, где летают жестокие слова. Если в этих залах посадить растения или цветы, то они, вполне возможно, и вовсе не станут расти.

Я подумал про сад, за которым ухаживает монах, живущий осознанно. Его цветы, питаемые светом и теплом осознанности, всегда свежи и зелены. Какой-то древний мудрец сказал:

*Когда рождается великий наставник,
вода в реке становится более прозрачной,
а трава еще ярче зеленеет.*

Нам необходимо слушать музыку или заниматься дыхательными упражнениями перед любой встречей или заседанием.

7. ТРИ УДИВИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТА

В заключение позвольте мне пересказать короткий рассказ Толстого о трех вопросах императора. Однажды император решил, что он больше ни разу не ошибется, если узнает ответы на три следующих вопроса:

Какое время важнее для дела?

Какой человек важнее для дела?

Какая цель важнее для дела?

Император разослал по всему государству указ, в котором объявил о том, что любой человек, ответивший на эти три вопроса, получит щедрые дары. Многие, узнав об указе, отправились во дворец, спеша сообщить свои ответы императору. Отвечая на первый вопрос, один из них посоветовал императору подготовить обширное расписание, в котором каждому делу следует отвести свой час, день, месяц или год, а затем следовать этому расписанию. Таким образом, он надеялся всякому делу найти подходящее время.

Другой человек заметил, что ничего невозможно спланировать, и предложил императору оставить все суетные развлечения и непременно относиться со вниманием ко всему, чтобы выяснить, когда же наступает наилучшее время для всякого дела.

Третий утверждал, что сам император не может надеяться лично предопределить и точно разрешить, какое время важнее для дела, и, стало быть, ему необходимо сделать визирем самого мудрого человека, а потом прислушиваться к его советам.

Четвертый сказал, что известные условия требуют быстрых решений и не терпят отлагательства, но предвидеть их можно, призвав к себе колдунов и ясновидцев.

И на второй вопрос люди отвечали вразнойбой. Один сказал, что императору необходимо опираться на управляющих, другой настаивал на доверии к священникам и монахам, третий видел опору во врачах. Остальные полностью доверялись волхвам.

В ответах на третий вопрос было не меньше разногласий. Одни говорили, что самое важное занятие это наука, другие утверждали, что важнее религия. Остальные превозносили военное искусство.

Ни один ответ не понравился императору, он никому не присудил награду. После нескольких ночей раздумий император решил посетить отшельника, который жил на вершине горы и считался просветленным. Император хотел задать отшельнику свои три вопроса. Он знал, что отшельник никогда не покидает гору, что он привлекает только бедных и не желает иметь дело со знатью, поэтому император переделался в крестьянина и приказал воинам ждать его у подножия горы, сам же стал взбираться на гору к отшельнику.

Спустя какое-то время император нашел хижину святого человека. Он увидел, что отшельник вскапывает огород перед своим жилищем. Отшельник заметил незнакомца, кивнул ему и продолжил работать. Очевидно, работать было трудно, и он тяжело вздыхал.

Император подошел к нему и сказал: «Я пришел задать вам три вопроса: Какое время важнее для дела? Какой человек важнее для дела? Какая цель важнее для дела?»

Отшельник внимательно выслушал императора, но лишь похлопал его по плечу и снова принялся копать.

«Наверно, вы, устали, – сказал император. – Позвольте мне помочь вам». Отшельник поблагодарил его и подал императору лопату, а сам сел на землю отдохнуть.

Вскопав две гряды, император сделал перерыв, чтобы еще раз задать три вопроса отшельнику, но тот не ответил. Вместо этого он встал и, указав на лопату, спросил: «Может быть, вам стоит отдохнуть? Я снова буду работать».

Но император продолжал копать. Прошел час, два. Наконец, солнце стало заходить за гору. Император отложил лопату и сказал отшельнику: «Я пришел узнать ответ на свои три вопроса. Но если вы не можете ответить, я прошу вас признаться в этом, чтобы я мог спокойно возвратиться домой».

Отшельник поднял голову к императору и заметил: «Кажется, там кто-то бежит». Император оглянулся и увидел седобородого мужчину, выбежавшего из леса. Он бежал стрелглав, прижимая руки к кровоточащей ране на животе. Добежав до императора, он, стелая, рухнул без сознания на землю. Император и отшельник растегнули одежду раненого и увидели, что он серьезно ранен. Тогда император тщательно промыл рану, а потом, разорвав свою рубашку, перевязал ее, но через несколько минут повязка полностью про-

питалась кровью. Император ополоснул повязку и вновь перевязал рану. Он повторял это, пока кровь не остановилась.

Наконец, к раненому вернулось сознание, и он попросил пить. Император побежал к источнику и вернулся с кувшином чистой воды. Тем временем зашло солнце, и в воздухе повеяло ночной прохладой. Отшельник помог императору перенести человека в хижину, где они уложили его на кровать. Тот успокоился и закрыл глаза. Правитель, утомленный прошедшим днем, растянулся напротив двери и тоже уснул. Когда он проснулся, солнце уже взошло над горой. Забыв на минуту, откуда и зачем он здесь, император взглянул на кровать и увидел раненого, который смущенно смотрел на него. Увидев, что император проснулся, тот прохрипел: «Простите меня».

«Но за что я должен простить вас?» – спросил император.

«Великий господин, вы не знаете меня, но я знаю вас, – сказал он. – Я был вашим кровным врагом. Вы убили в прошлой войне моего брата и захватили мои земли, и я поклялся отомстить вам. Когда я узнал, что вы отправились на гору к отшельнику, то решил напасть на вас на обратном пути и убить. Но вы долго не показывались, и я, не в силах больше ждать, вышел из своего убежища, чтобы найти вас. Но я наткнулся не на вас, а на ваших охранников. Они узнали меня и ранили. К счастью, я вырвался и сумел добежать до вас. Не будь вас здесь, я был бы мертв. Я хотел убить вас, но вы сохранили мне жизнь! я не могу выразить словами смирение и благодарность. Если я останусь жив, то буду служить вам всю оставшуюся жизнь и накажу своим детям и внукам поступать так же. Простите меня!»

Император был в восторге от столь легкого примирения с кровным врагом. Он не только простил его, но обещал вернуть ему захваченные земли и прислать к нему личного врача и слуг, чтобы те ухаживали за ним до полного выздоровления. Император приказал своим войнам отнести человека домой, а потом вернулся к отшельнику. Перед возвращением во дворец он хотел задать ему все те же три вопроса. Оказалось, что отшельник сажает семена во взрыхленную накануне почву. Отшельник посмотрел на императора и ответил: «Но ваши вопросы уже разрешены».

«Каким же образом?» – недоумевал император.

Отшельник объяснил: «Если бы вы вчера не пожалели меня и не помогли мне вскопать гряды, то на обратном пути тот человек напал бы на вас. Тогда вы бы пожалели, что не остались со мной. Таким

образом, самым важным оказалось время, когда вы вскапывали гряды, самым важным человеком оказался я, а самой важной целью оказалась помощь мне. Позже, когда прибежал раненый человек, самым важным оказалось время перевязывания ран, поскольку иначе он бы умер, и вы не смогли бы примириться с ним. Стало быть, он оказался самым важным человеком, а самой важной целью для дела оказалась забота о нем. Запомните, что нет важнее времени, чем этот самый миг, нам подвластен лишь он. Нет важнее человека, чем тот, кто рядом с вами, поскольку вам никогда не узнать, будете вы связаны с ним в будущем или нет. Самая важная цель – сделать ближнего счастливым. По сути, эта цель единственная в жизни».

Рассказ Толстого словно взят из писания, его можно считать равным любому священному тексту. Мы говорим о служении обществу, людям, человечеству, далеким людям, помогаем вернуть им покой, но зачастую забываем о том, что нам прежде всего необходимо помогать ближним. Если вы не можете служить жене, мужу, ребенку, родителям, то каким образом вы будете служить обществу? Если вы не можете сделать счастливыми других? Если наши друзья по движению за мир или служению обществу не будут любить и помогать друг другу, то сумеют ли они любить и помогать другим? Мы служим людям или красивому девизу?

Служение

Служите миру, страждущим. Понятие «служение» неохватно. Давайте вернемся к более скромной ступени: семья, ученики, друзья, общество. Мы должны жить ради них, ведь иначе ради кого нам жить? Толстого можно отнести к святым, которых буддисты именуют «бодхисатва». Но смог бы император без чужой помощи понять значение, цель жизни? Как нам прямо сейчас, живя с окружающими, помочь им облегчить страдания, сделать их счастливее? Каким образом? Нам следует практиковать осознанность. Очень просто понять совет Толстого. Но для того чтобы воплотить его в жизнь, нам следует применять способы осознания, тогда мы найдем свой путь.

Я написал эту книгу в качестве непосредственного наставления друзьям. Многие уже писали о подобных вещах, не пережив их, я же старался писать лишь о том, что пережил сам. Хочется верить, что прочитанное окажется, по крайней мере, немного полезным для вас и ваших друзей на духовном пути, на пути к подлинному дому.

8. УПРАЖНЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Ниже приведен ряд упражнений и способов медитации, которые я сам часто применял, выбрав их из различных методов и приспособив к своему образу жизни. Выберите из них те, что вам больше нравятся, те, что вам больше подходят. Уровень каждого метода будет меняться в зависимости от определенных запросов человека. Эти упражнения относительно просты, но они закладывают основу, на которой можно строить что угодно.

Улыбайтесь при пробуждении

Повесьте веточку или любой другой знак, можно даже написать слово «улыбка» на стене так, чтобы, проснувшись, вы тотчас бы увидели его. Этот знак послужит вам напоминанием. Пока вы еще не поднялись с кровати, постарайтесь взять под контроль свое дыхание. Сделайте три спокойных вдоха и выдоха, в то же время сохраняя улыбку. Следите за дыханием.

Улыбайтесь в свободное время

Улыбайтесь, где бы вы ни были, в любом положении. Улыбаясь, смотрите на ребенка, на листок дерева, на картину, висящую на стене, на все, что относительно спокойно. Сделайте не спеша три вдоха и выдоха. Сохраняйте улыбку и старайтесь сосредоточиться на вашей подлинной природе.

Улыбайтесь, когда слушаете музыку

Слушайте музыкальный отрывок в течение двух-трех минут. Обратите внимание на слова, музыку, ритм и манеру исполнения. Улыбайтесь, следуя за вдохами и выдохами.

Улыбайтесь, когда гневаетесь

Когда вы чувствуете, что вас охватывает гнев, то хотя бы улыбайтесь. Сделайте три спокойных вдоха и выдоха, сохраняя улыбку.

Освобождение в лежащем положении

Ложитесь спиной на ровную поверхность, не подкладывая мягкую подстилку или подушку. Руки вытяните вдоль туловища и расслабьте, а выпрямленные ноги слегка развернуты стопами наружу. Сохраняйте улыбку. Сделайте неторопливо вдох, стараясь все свое внимание сосредоточить на дыхании. Забудьте о мышцах, о теле. Расслабьте каждый мускул так, чтобы вам казалось, будто мышцы погрузились в пол или стали похожими на мягкую, податливую шелковую ткань, вывешенную сушиться на ветру. Забудьте обо всем, обращая внимание лишь на дыхание и улыбку. Представьте, что вы кошка, полностью расслабившаяся у камина, ее мышцы без сопротивления поддаются всякому прикосновению. Это упражнение длится до 15 вдохов.

Освобождение в положении сидя

Сядьте в позу полулотоса или лотоса, или скрестив ноги, или поджав ноги под себя. Можно даже сесть в кресло, но ноги должны касаться пола. Улыбнитесь. Сделайте вдох и выдох, сохраняя улыбку. Освободитесь.

Глубокое дыхание

Ложитесь на спину. Дышите неторопливо и спокойно, обращая внимание на движение живота. При вдохе живот должен подняться так, чтобы воздух проник в нижнюю часть легких. Когда воздух начинает заполнять верхнюю часть легких, поднимается грудь, а живот опускается. Не утомляйте себя. Продолжайте до 10 дыханий. Продолжительность выдоха больше продолжительности вдоха.

Измерение дыхания по шагам

Отправляйтесь на прогулку в сад, к реке или в лес. Идите не спеша. Дышите как обычно. По числу шагов измеряйте продолжительность вдоха и выдоха. Выполняйте это несколько минут.

Затем длительность выдоха увеличьте на один шаг. Не пытайтесь увеличить вдох, пусть длительность его остается нормальной. Следите за выдохом так, будто вы хотите увеличить его длительность.

Продолжайте до 10 дыханий. Теперь длительность выдоха увеличьте еще на один шаг. Обратите внимание, увеличилась ли продолжительность вдоха на один шаг. Если это не составит труда, увеличьте продолжительность вдоха. После 20 вдохов возвращайтесь к обычному дыханию. Через несколько минут можно вновь начать удлинять дыхание. Как только почувствуете усталость, возвращайтесь к нормальному дыханию. После нескольких циклов подобной практики удлинения дыхания, продолжительность вдоха и выдоха сравняется. Не упражняйтесь долго, выравнивайте дыхание в течение не более 10-20 дыханий, а потом дышите нормально.

Счет вдохов и выдохов

Сядьте в позу полулотоса или лотоса. Можете практиковать ходьбучую медитацию на прогулке. Во время вдоха мысленно отметьте: «Я делаю вдох, раз». Выдыхая, мысленно отметьте: «я делаю выдох, раз». Не забудьте дышать животом. Делая второй вдох, мысленно отметьте: «Я делаю вдох, два». Медленно выдыхая, мысленно отметьте: «Я делаю выдох, два». Продолжайте до 10 раз. После десятиго раза начните сначала. Если сбились со счета, начните сначала.

Следите за дыханием, когда слушаете музыку

Слушайте музыкальное произведение. Дыхание должно быть долгим, ровным и спокойным. Следите за дыханием, управляйте им, в то же время осознавая музыку, ее движение и чувство. Не затеряйтесь в музыке, следуйте за дыханием и за самим собой.

Следите за дыханием во время разговора

Дыхание должно быть долгим, ровным и спокойным. Следите за дыханием, не забывая про слова собеседника и про собственные ответы. Практикуйте так же, как и при прослушивании музыки.

Медитация слежения за дыханием

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Можно просто отправиться на прогулку. Вдыхайте, начиная с живота, неторопливо и естественно, осознавая: «Я делаю вдох». Выдыхайте, осознавая: «Я делаю выдох». Выполните три дыхания. На четвертом вдохе удлините дыха-

ние, отметив: «Я делаю долгий вдох». Выдыхайте, осознавая: «Я делаю долгий выдох». Выполните три дыхания.

Теперь следите за дыханием внимательно, контролируя всякое движение живота и легких. Созерцайте, как воздух входит и выходит. Отметьте: «Я делаю вдох и слежу за ним от начала до конца. Я делаю выдох и слежу за ним от начала до конца».

Продолжайте до 20 дыханий. Вернитесь к нормальному дыханию. Через 5 минут повторите упражнение. Не забудьте сохранять во время дыхания улыбку. Выполнив это упражнение, переходите к следующему.

Дыхание тела и ума, приводящее к радости

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Улыбнитесь. Следите за дыханием. Когда к сознанию и телу вернется покой, продолжайте дышать очень легко, осознавая: «Я вдыхаю, и ко мне приходят мир и покой. Я выдыхаю, и ко мне приходят мир и покой». Продолжайте до трех дыханий, а после мысленно отметьте: «Я вдыхаю и испытываю блаженство. Я выдыхаю и испытываю блаженство». Продолжайте так до трех дыханий, а после мысленно отметьте: «Я вдыхаю, мое тело и ум пребывают в блаженстве. Я выдыхаю, мое тело и ум пребывают в блаженстве».

Сохраняйте эту мысль в течение 5-30 минут либо целого часа, в зависимости от своих возможностей и времени, которым вы располагаете. Упражнение должно начинаться и заканчиваться без спешки, спокойно. Если вы желаете прекратить упражнение, то перед тем как сесть в обычную позу, осторожно помассируйте глаза и лицо, а после этого мышцы ног. Не спешите вставать.

Осознание положения тела

Это можно делать всегда и везде. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите спокойнее и глубже, чем обычно. Что бы вы ни делали (идете, стоите, лежите или сидите), осознайте это. Поймите, где вы идете, где вы стоите, где вы лежите, где вы сидите. Осознайте цель ваших действий. Например, вы должны осознать, что вы стоите на зеленом холме, чтобы освежиться, подышать либо просто постоять. Если вы стоите без цели, то поймите, что вы стоите без цели.

Осознанно заваривайте чай

Заварите чай для гостя или себя. Всякое движение делайте медленно, осознанно. Не оставляйте без внимания ни единого действия. Поймите, что вы держите чайник за ручку. Поймите, что вы наливаете в чашку горячий ароматный чай. Пристально следите за каждым действием. Дышите спокойнее и глубже, чем обычно. Если ваши мысли рассеиваются, начинайте следить за дыханием.

Мытье посуды

Мойте посуду без напряжения с мыслью, что каждая тарелка это объект созерцания. Считайте любую тарелку священной. Следите за дыханием, чтобы ничто не смутило ваш ум. Не торопитесь справиться с работой. Представьте, что нет ничего важнее мытья посуды. Мытье посуды это медитация. Если вы не можете осознанно мыть посуду, то едва ли сумеете медитировать, сидя в тишине.

Стирка белья

Не стирайте слишком много белья за один раз. Возьмите лишь три-четыре вещи. Займите наиболее удобное положение, сидя или стоя так, чтобы потом не заболела спина. Стирайте белье без напряжения. Внимательно следите за каждым движением рук. Не забывайте о мыле и воде. Закончив стирать и полоскать, вы должны сохранять свежесть и чистоту, как выстиранная одежда. Если ваши мысли рассеиваются, сохраняйте улыбку и следите за дыханием.

Уборка по дому

Работу разделите на этапы: прибрать вещи и книги, очистить уборную, вымыть ванную, подмести пол и протереть пыль. Отведите достаточно времени на каждое дело. Двигайтесь медленно, в три раза медленнее, чем обычно. Все внимание обращайтесь на работу. Например, перед тем как положить книгу в шкаф, посмотрите на книгу, выясните, что это за книга, осознайте, что вы кладете ее в шкаф на свое место. Осознайте, что ваша рука поднимает книгу. Остерегайтесь резких или неожиданных движений. Сохраняйте осознанность дыхания, особенно когда ваши мысли рассеиваются.

Мойтесь в ванне медленно

На принятие ванны отведите от 30 до 45 минут. Не спешите ни одной секунды. Когда вы наполняете ванну водой и когда надеваете чистую одежду, всякое ваше движение должно быть легким и спокойным. Внимательно следите за каждым действием. Обратите внимание на каждую часть своего тела без страха. Почувствуйте каждую струйку воды на своем теле. Когда вы закончите, ваше сознание должно стать таким же чистым и спокойным, как и тело. Следите за дыханием. Представьте, что вы купаетесь в прозрачном летнем пруду, благоухающем лотосами.

Камень

Когда вы сидите в молчании, медленно дыша, представьте, что вы камень, погружающийся в чистый поток. Во время погружения нет необходимости направлять свое движение. Погружайтесь к месту полного отдыха на мягком песке русла реки. Созерцайте камень до достижения полного покоя сознания и тела: камень покоится на песке. Сохраняйте этот покой и радость в течение получаса, в то же время созерцая дыхание. Ни одна мысль о прошлом или будущем не может вывести вас из состояния достигнутого покоя и радости. Вселенная существует в этот настоящий миг. Ни одно желание не может вас вывести из состояния достигнутого покоя, даже желание стать Буддой или желание спасти все существа. Помните, что стать Буддой или спасти все существа можно лишь опираясь на достигнутый полный покой в настоящий момент.

День внимательности

Выберите один день недели, любой день, подходящий для вашего образа жизни. Забудьте о работе, которую вы выполняете в остальные дни. Не планируйте на этот день встречи или длительное общение с друзьями. Делайте только простую работу вроде уборки дома, приготовления пищи или стирки белья.

Когда в доме прибрано и чисто, а все вещи на своих местах, неспешно примите ванну. Затем приготовьте и выпейте чай. Можно почитать писание или написать письма близким друзьям. После этого отправляйтесь на прогулку для тренировки дыхания. Во время

чтения писания или работы над письмом сохраняйте осознанность, не позволяйте себе отвлекаться на что-то другое. Читая священный текст, помните, что вы читаете. Работая над письмом, помните, что вы делаете. Следуйте тому же способу, слушая музыку или беседуя с другом. Вечером приготовьте легкую пищу, можно съесть только немного фруктов или выпить стакан фруктового сока. Перед тем как лечь спать, медитируйте сидя в течение часа. За день сделайте две прогулки по 30-45 минут. Вместо чтения перед тем, как лечь спать, полностью расслабьтесь на 5-10 минут. Контролируйте свое дыхание. Дышите спокойно, с закрытыми глазами (вдохи и выдохи не должны быть чересчур продолжительными), следя за тем, как поднимаются и опускаются живот и грудь. Все ваши движения в течение дня должны быть, по крайней мере, в два раза медленнее, чем в обычные дни.

Созерцание взаимозависимости

Найдите фотографию, где вы изображены в детстве. Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Начинайте следить за дыханием. После 20 дыханий начинайте сосредотачиваться на стоящей напротив вас фотографии. Воссоздайте и переживите вновь пять скандх, которые определяли вашу природу в то время, когда был сделан снимок: физические характеристики вашего тела, ваши чувства, восприятия, умственную деятельность и сознание того возраста. Продолжайте следить за дыханием. Не дайте воспоминаниям отвлечь или подавить вас. Продолжайте созерцать 15 минут. Сохраняйте улыбку. Обратите ваше сознание на ваше сегодняшнее «я». Осознайте ваше тело, чувства, восприятия, умственную деятельность и сознание в текущий момент. Созерцайте скандхи, определяющие вашу природу.

Задайте себе вопрос: «Кто я такой?» Этот вопрос должен глубоко проникнуть в вас, подобно зерну, только что посаженному в рыхлую землю и политому водой. Вопрос «Кто я такой?» не должен быть абстрактным, обращенным к вашему рассудочному уму. Вопрос «Кто я такой?» не должен замыкаться на интеллекте, но он должен включить в себя целиком пять скандх. Не пытайтесь найти умный ответ. Созерцайте 10 минут, сохраняя ровное, но глубокое дыхание для того, чтобы вас не отвлекли философские размышления.

Вы сами

Сядьте в темной комнате ночью на берегу реки или в любом другом безлюдном месте. Начните контролировать дыхание. Мысленно отметьте: «Я укажу пальцем на себя», а затем вместо того чтобы показать на себя, укажите в прямо противоположном направлении. Созерцайте на представлении себя вне телесной формы. Созерцайте, представляя свою телесную форму, присутствующую перед вами в деревьях, траве, листве, реке. Осознайте, что вы пребываете в мире, а мир – в вас. Если мир есть, вы тоже есть, а рождения, как и смерти нет. Ничто не возникает и не исчезает. Сохраняйте улыбку. Следите за дыханием. Созерцайте 10-20 минут.

Ваш скелет

Ложитесь на кровать, на циновку или на траву в самом удобном для вас положении. Не подкладываете подушку. Начните контролировать дыхание. Представьте, от вашего тела остался лишь белый скелет, лежащий на поверхности земли. Сохраняйте улыбку и продолжайте следить за дыханием. Представьте, что ваша плоть разложилась и сгнила, а скелет уже 80 лет лежит в земле после похорон. Отчетливо представьте свой череп, позвоночник, ребра, берцовые кости, кости кистей и стоп, кости пальцев. Сохраняйте улыбку, дышите как можно ровнее, ум и сердце должны быть безмятежно спокойны. Поймите, что ваш скелет это не вы. Телесная оболочка это не вы. Будьте едины с жизнью. Живите вечно в траве, деревьях, других людях, птицах и прочих существах, в небе и океанском прибое. Ваш скелет – только ваша частица. Вы существуете повсюду в любой миг. Вы это не только телесная оболочка, а даже не чувства, мысли, действия или знания. Практикуйте 20-30 минут.

Ваше подлинное лицо до вашего рождения

Следите за дыханием в позе лотоса или полулотоса. Сосредоточьтесь на моменте возникновения вашей жизни. Поймите, что он есть также момент вашей смерти. Поймите, что жизнь и смерть проявляются одновременно: *то* существует по причине существования *этого*, *того* не могло бы быть, если бы не было *этого*. Поймите, что жизнь и смерть взаимозависимы, ведь одно становится опорой дру-

гого. Поймите, что вы это одновременно жизнь и смерть, что эти понятия не враждебны друг другу, но представляют собой две грани одной действительности. Затем сосредоточьтесь на моменте завершения того, что неправильно зовется смертью. Поймите, что это завершающий момент проявления как жизни, так и смерти. То, что есть до рождения, равнозначно тому, что есть после смерти. Попробуйте увидеть свое подлинное лицо в период до рождения и после смерти.

Умер близкий вам человек

Лягте или сядьте в кресло, на кровать в наиболее удобном для вас положении. Начните контролировать дыхание. Созерцайте тело умершего или несколько месяцев, или несколько лет назад близкого вам человека. Хорошо уясните себе, что вся плоть человека уже разложилась, и только скелет по-прежнему неподвижно лежит в земле. Хорошо уясните себе, что ваше собственное тело все еще здесь, и вы все еще включаете в себя пять скандх телесной формы, чувств, восприятия, умственной деятельности и сознания. Подумайте о своих взаимоотношениях с этим человеком в прошлом и в данный момент. Сохраняйте улыбку и следуйте за дыханием. Практикуйте таким образом 15 минут.

Пустота

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Начните выравнивать дыхание. Созерцайте природу пустоты в совокупности пяти скандх: телесной формы, чувства, восприятия, умственной деятельности и сознания. Размышляя, переходите от одной скандхи к другой. Поймите, что все превращения непостоянны и не обладают собственной природой. Совокупность пяти скандх подобна совокупности всех явлений: все они подчиняются закону взаимозависимости. Их совместное появление и отделение друг от друга напоминают появление и исчезновение облаков вокруг вершины горы. Нельзя ни привязаться, ни избавиться от пяти скандх. Поймите, что признание и отрицание это явления, принадлежащие к пяти скандхам. Уясните себе, что пять скандх не обладают собственной природой и пусты, но в то же время они удивительны, изумительны подобно всякому явлению во вселенной, чудесны подобно жизни, которая существу-

ет повсюду. Постарайтесь увидеть, что пять скандх на самом деле не поддаются созданию и разрушению, поскольку они сами являются изначальной действительностью. Постарайтесь посредством созерцания увидеть, что непостоянство это понятие, как и отсутствие «я», как и пустота, чтобы вы не оказались в сетях понятий непостоянства, отсутствия «я» и пустоты. Вы увидите, что пустота также пуста и что изначальная реальность пустоты не отличается от изначальной реальности пяти скандх. К этому упражнению можно приступать лишь после того, как практик полностью освоил предыдущие пять упражнений. Время выполнения должно соответствовать индивидуальным особенностям: час или два.

Сострадайте ненавистному человеку

Сядьте и успокойтесь. Затем, улыбнувшись, сделайте вдох. Созерцайте образ человека, заставившего страдать вас больше всех. Последовательно рассмотрите черты человека, которые вы ненавидите либо презираете больше всего, или находите наиболее неприятными. Попробуйте понять, что делает этого человека счастливым и что причиняет ему боль в обыденной жизни. Созерцайте восприятие этого человека. Попробуйте выяснить, какому образу мышления следует этот человек. Выясните мотивы чаяний и действий данного человека. Наконец, обратите внимание на сознание человека. Подумайте, насколько широко и свободно его мировоззрение, подвержен ли он влиянию предрассудков, недалекости, ненависти и гнева. Выясните, хорошо ли он владеет собой. Практикуйте до тех пор, пока не почувствуете, что в вашем сердце растет сострадание, а чувство ненависти и неприязни исчезает. Выполняйте данное упражнение по несколько раз применительно к одному человеку.

Страдание из-за недостатка мудрости

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Начните следить за дыханием. Выберите болезненную ситуацию со знакомым человеком, семьей или обществом. Эта ситуация – объект для созерцания.

Если вы выбрали человека, то постарайтесь увидеть всякое страдание, которому подвержен данный человек. Начните со страданий, связанных с телом: болезнью, физической болью. Затем переходите к страданиям, вызванным чувствами: внутренним конфликтам, стра-

ху, ревности, угрызениям совести. После этого рассмотрите страдания, вызванные восприятием: пессимизму, ограниченному взгляду на вещи. Выясните, подвержен ли его ум влиянию страха, нерешительности, безнадежности и ненависти. Выясните, изменяется ли его сознательность из-за обстановки, страданий, окружающих его людей, образования, пропаганды или недостаточного владения собой. Созерцайте все эти страдания до тех пор, пока ваше сердце не исполнится состраданием, как колодец чистой водой, и вы не поймете, что этот человек страдает из-за обстоятельств и отчужденности. Помогите этому человеку выйти из ситуации деликатным образом.

Если вы выбрали семью, то следуйте указанным наставлениям. Начните со страданий одного человека, затем перейдите к другому и так, пока не рассмотрите страдания всей семьи. Осознайте, что их страдания это ваши страдания. Осознайте, что ни один из членов семьи не заслуживает упрека. Осознайте, что вам нужно помочь им выйти из данной ситуации самым деликатным образом.

Если вы выбрали общество, то рассмотрите страну, терпящую бедствия из-за войны или нестабильной обстановки. Попытайтесь понять, что всякий человек, вовлеченный в конфликт, становится жертвой. Ни один человек, принадлежащий враждующим группировкам или противоположным сторонам, не желает продолжения страданий. Нет ни одного человека, виновного в таком положении вещей. Это произошло из-за приверженности к идеологии и к несправедливой экономической системе, которые поддерживаются безразличием людей и нежеланием перемен. Обе вовлеченные в конфликт стороны на самом деле не противоположны, они представляют собой лишь две грани действительности. Нет ничего более насущного, нежели жизнь, убийство и угнетение одного человека другим ничего не решит. Послушайте сутру:

*Взрасти сострадательный ум
В пожаре войны.
Помоги всем живым существам
Избегнуть борьбы и страданий.
Где б ни кипела жестокая битва,
Используй все силы свои,
Чтоб стать миротворцем.*

(«Вималакирти-нирдеша»)

Созерцайте до тех пор, пока не исчезнут негодование и ненависть, и ваше сердце не наполнится состраданием и любовью, как колодец чистой водой. Обещайте себе изменить враждебную обстановку и помириться самым деликатным и тонким образом.

Необусловленные действия

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Следите за дыханием. Выберите какое-то важное для вас дело для объекта созерцания. Проанализируйте цель работы, средства для ее проведения и вовлеченных в нее людей. В первую очередь рассмотрите цель работы. Поймите, что смысл всякой работы заключается в служении, уменьшении страданий, в проявлении сострадания, но не в удовлетворении тщеславия. Используемые средства должны способствовать сотрудничеству между людьми. Не считайте, что данная работа делается ради милосердия. Рассмотрите вовлеченных в нее людей. Разделяете ли вы их до сих пор на тех, кто служит, и на тех, кто получает выгоду? Если вы до сих пор видите среди них тех, кто служит, и тех, кто получает выгоду, значит вы выполните свою работу ради себя или группы людей, но не ради служения. Одна сутра *Праджняпарамиты* звучит так: «Бодхисаттва помогает всем живым существам переправиться на другой берег, но на самом деле нет живых существ, которым нужно помогать переправляться на другой берег». Примите решение в будущем выполнять лишь безусловные действия.

Отсутствие обусловленности

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Следите за дыханием. Вспомните самые значительные достижения в своей жизни и проанализируйте их. Проанализируйте свой талант, преимущества, возможности, стечение благоприятных обстоятельств, приведшее к успеху. Проанализируйте чувство самодовольства и тщеславия, возникшее в вас после того, как вы ощутили, что стали главной причиной успеха. Посмотрите на все это в свете взаимозависимости, чтобы затем понять, что стечение благоприятных обстоятельств стоит выше ваших достижений. Только когда вы забудете про них, вы действительно станете свободными, и они перестанут влиять на вас.

Вспомните самые горькие неудачи в своей жизни и проанализируйте их. Проанализируйте свой талант, свои преимущества, свои

возможности и отсутствие благоприятных обстоятельств, приведшее к падениям. Постарайтесь выявить все комплексы неполноценности, возникшие в вас, после того как вы ощутили, что не можете достичь успеха. Посмотрите на все это в свете взаимозависимости, чтобы понять, что эти неудачи объясняются не вашей бесталанностью, но скорее недостаточным стечением благоприятных обстоятельств. Поймите, что вы не в силах повлиять на эти падения, что эти падения вас уже не касаются. Поймите, что вы уже освободились от них. Только когда вы забудете про них, вы действительно станете свободными, и они перестанут влиять на вас.

Созерцание единства

Сядьте в позу лотоса или полулотоса. Следите за дыханием. Выполняйте одно из упражнений, связанных с взаимозависимостью: свою личность, свой скелет или умерший близкий человек. Поймите, что все непостоянно и никогда не повторяется дважды. Вещи непостоянны и никогда не повторяются дважды, но они по-своему удивительны. Вы не должны находиться во власти как обусловленного, так и необусловленного. Святой не привязан к учению взаимозависимости, но он ни на шаг не отходит от него. Он может отбросить его как прогоревшее полено из костра, но все же пребывает в нем, не будучи захваченным им. Он подобен лодке на речной глади. С помощью созерцания постарайтесь понять, что просветленные люди, не попадая в зависимость от служения живым существам, все же не отстраняются от служения.



ДЗЕН-ПСИХОАНАЛИЗ

ВВЕДЕНИЕ

Цель этой работы - осветить проблемы взаимосвязи между психоанализом и дзен-буддизмом.

Между этими двумя достижениями человечества в сфере глубинной психологии уже на протяжении многих лет существует постоянный диалог, безусловно, сложный, но конструктивный. Дзен-буддизм не меньше, чем психоанализ, занимался изучением «глубинного» ума. Еще Платон говорил, что неосмысленная жизнь не достойна того, чтобы ее прожили, и Будда Шакьямуни может считаться одним из первых исследователей глубинной психологии.

Цели психоанализа и дзен-буддизма похожи: облегчить человеку страдания и вернуть ему, насколько это возможно, психическое здоровье, помогая обрести счастье в этой жизни. Как психоанализ, так и дзен-буддизм работают с умом, исследуя его до самых сокровенных глубин.

Эта работа покажет, как много психоаналитиков, уже считающихся классиками, были знакомы с дзен-буддизмом: начиная с Юнга, Фромма, Хорни и Перлза между психоанализом и дзен-буддизмом установились отношения постоянного диалога, послужившие их взаимному обогащению и развитию.

На Востоке интерес к психоанализу развивался в рамках юнгианского, а не фрейдистского направления, особенно среди психотерапевтов, практиковавших дзен-буддизм.

Причина этого кроется в том, что теория Юнга устанавливала приоритет отношений матери с сыном и «материнского комплекса» у взрослого человека, особенно у мужчины. Известно, что в Азии и, особенно, в Японии есть тенденция к восприятию матери в качестве основы семьи, хотя у нее мало власти в обществе и в культуре вообще. Понятие Эдипова комплекса не очень применимо, например, к индусу или японцу, у которых с отцами не возникает очень близких отношений, сыновья уважают и почитают отцов, но на некотором расстоянии.

Поэтому здесь идея о соперничестве между отцом и сыном за «обладание» матерью менее значима. Молодой сын уже ощущает свое «обладание» матерью, и проблема может возникнуть у него скорее в момент создания собственной семьи, и именно здесь вместо понятия неразрешенного эдипова конфликта для анализа удобнее использовать юнгианское понятие «материнского комплекса».

Кроме того, концепция Самости у Юнга во многих аспектах очень близка идеям дзен-буддизма.

Дзен-буддизм с древнейших времен развивался, следуя с запада на восток, от Индии к Японии через Китай, и в каждой стране он принял особую форму, связанную с традициями данной страны. Его развитие продолжилось и в XX в., когда он проник из Японии на тихоокеанское побережье Соединенных Штатов Америки, где в первую очередь проявились его психологические, а не религиозные характеристики, как заметил знаменитый американский психолог Уильям Джеймс.

Эту тенденцию чувствовал и Ницше, когда писал, что «...легкий буддизм захватит всю Европу» по причинам, которые Альберт Эйнштейн суммировал в следующем высказывании: «Буддизм обладает характеристиками религии будущего: он трансцендирует личного Бога, уничтожает догмы и теологию, в него входит и природное и духовное, он основан на религиозном чувстве, вдохновляемом всем сущим, природным и духовным, полным значения единства».

Далее в работе мы уделим внимание связям, установившимся между психоанализом и дзен-буддизмом, которые способствовали проведению в 1958 конгресса в Куэрнаваке (Мексика), где приняли участие многие психоаналитики, включая Фромма. Из научных работ, представленных на этой конференции, мы можем оценить, насколько обогатился настоящий диалог между психоанализом и дзен-буддизмом, и особенно, какое распространение получил, с одной стороны, психоанализ на Востоке, с другой - дзен-буддизм на Западе

Можно сказать, что данная работа носит информативный характер, и по причинам соблюдения пространственных рамок не может содержать очень подробного анализа, но несмотря на это, мы даем достаточно полный обзор контактов, имевших место между психоанализом и дзен-буддизмом.

Мы начинаем с Фрейда и его связей с Востоком, далее анализируем написанное на эту тему Юнгом, затем - Фроммом и другими психоаналитиками (вплоть до Лакана).

После такого экскурса мы рассматриваем точки соприкосновения и расхождения психоанализа и дзен-буддизма относительно таких понятий, как Я, Самость, Бессознательное, сновидение и обсуждаем возможность использования дзен-медитации в психоанализе.

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

1.1. Психоанализ

Психоанализ - это дисциплина, начало которой положил З. Фрейд, состоящая из комплекса психологических теорий и располагающая техникой исследования души, используемой в психотерапевтических целях.

В XIX в. основным методом устранения истерических симптомов был гипноз. В то время широкой известностью пользовался французский доктор Ж. М. Шарко, учеником которого был Фрейд. Основываясь на практике Шарко, Фрейд в сотрудничестве со своим коллегой Й.Брейером начал использовать гипнотизм в рамках метода, названного ими катартическим. Достаточно скоро Фрейд отошел от гипноза и использовал вместо него метод свободных ассоциаций.

Й.Брейер примыкал к П. Жане, считавшему, что при психическом заболевании сужается область сознания или «снижается ментальный уровень». Фрейд отошел от динамической и экономичной концепции психики и предположил наличие в ней конфликта. Он выдвинул идею, что психическое заболевание зарождается в результате столкновения таких противоположных энергий, как влечения и контроль за ними.

Чтобы получить доступ к значению невротического симптома, Фрейд использовал сны и их интерпретацию как «главный путь к бессознательному». Фрейд первым начал использовать такие понятия, как цензура, перемещение, конденсация и др.

«Открытие» Фрейдом бессознательного позволило объяснить психическую жизнь как постоянное противостояние сознательного и бессознательного.

Основываясь на революционных для того времени предпосылках, Фрейд для объяснения функционирования психического аппарата разработал свою метапсихологию. Сначала он выделил в психической системе сознательное, предсознательное и бессознательное, и только на втором этапе он разработал такие понятия, как *Оно*, *Я* и *Сверх-Я*. Открытие *Оно* позволило объяснить существование влечений, с помощью которых либидо, перемещаясь от одной эрогенной зоны к другой, создает фазы психического развития (оральная, анальная, фаллическая, генитальная).

На каждой из этих фаз либидо может быть заблокировано, в результате чего возникают фиксации и последующие регрессии, которые препятствуют нормальному развитию психики.

Оно постоянно подавляет *Я*, поскольку функционирует по «принципу удовольствия». «Несчастное» *Я* под влиянием «принципа реальности» должно умирять эти требования, так как находится в прямой связи с внешним миром.

Я использует «тревогу» как сигнал опасности, исходящей из мира «влечений», и создает «защитные механизмы», которые противостоят требованиям *Оно* и приводят их в соответствие с требованиями внешнего мира. Эти защитные механизмы, подробно исследованные Анной Фрейд, весьма многочисленны, можно вспомнить, к примеру, «идентификацию», «вытеснение» и «сублимацию».

В ходе эволюции детской психики возникает высшая инстанция, так называемое *Сверх-Я*, которое со временем обретает свою психическую независимость и иногда может давить на *Я* так же сильно, как *Оно*. Сам Фрейд считал *Сверх-Я* основанием для образования этики и морали: «Первобытному человеку жилось лучше, так как он никак не ограничивал своих влечений. Но его уверенность в возможности длительного счастья такого рода была весьма незначительна. Цивилизованный человек обменял часть возможности счастья на некоторую долю безопасности» [1]

Начиная с 1920 г., с книги «По ту сторону принципа наслаждения», Фрейд считал, что психический конфликт – это проявление

противоречия не между биологическим и внешним миром, а внутри самого биологического мира, между «влечением к жизни» - Эросом, воплощающим либидо, и «влечением к смерти» - Танатосом, воплощающим свойственную каждому человеку склонность к само-разрушению.

Психоанализ является одной из множества форм психотерапии. Определить, проводит ли терапевт психоаналитическую терапию, можно по следующим отличительным признакам психоанализа, выделенным Фрейдом:

- аналитические рамки и правила аналитического сеанса (сеттинг);
- аналитический договор, устанавливающий время, частоту и методы аналитического сеанса, а также размер оплаты. Обязательным условием является искренность пациента и соблюдение аналитиком конфиденциальности;
- принцип абстиненции, запрещающий аналитику удовлетворять реальные или порождаемые переносом желания пациента (особенно сексуальные) и давать какие-либо советы пациенту по поводу его реальной жизни;
- использование кушетки, т.к. положение лежа способствует регрессии.

Психоаналитическое лечение основывается на следующих принципах, отличающих его от других видов психотерапии:

- сбор анамнеза, т.е. данных о биографии пациента и событиях его жизни, которые нужно учитывать при выявлении типа защит пациента («вытеснение», «перемещения», «проекции» и др.);
- свободные ассоциации: пациент по мере своих возможностей должен отказаться от сознательного контроля и высказывать все мысли, приходящие ему в голову во время аналитического сеанса, не оценивая, значимы они или же недостойны внимания. Метод свободных ассоциаций основан на идее, что невроз является результатом вытеснения материала, не получившего прямого доступа к сознанию или искаженного им;
- анализ сопротивлений: когда в ходе анализа проявляется трудности со свободным ассоциированием, предполагается, что это дей-

ствие защитных механизмов. В аналитической работе очень важно выявить сопротивление и тщательно проанализировать их;

– интерпретация сновидений, оговорок и сходных с ними действий, которые рассматриваются как результат «образования компромисса» между влечением и цензурой;

– анализ переноса - механизма, позволяющего пациенту перенести на взаимодействие с аналитиком свои конфликты, берущие свое начало из пережитых пациентом в раннем детстве ситуаций межличностного взаимодействия. Перенос может быть положительным или отрицательным, и в обоих случаях он служит основным методом преодоления детской амнезии и проникновения в ядро невротизации. Перенос создает эмоциональный поток, способствующий активации вытесненного материала. В ходе анализа у аналитика по отношению к пациенту возникает контрперенос, который способствует более глубокому пониманию аналитиком психического расстройства пациента.

Таким образом, можно сказать, что классический психоанализ начался с исследования Фрейдом законов функционирования бессознательного, которые затем были продолжены его учениками и коллегами. В 1908 г. во время конгресса в Зальцбурге были выделены отличительные особенности психоанализа. Это было сделано в целях отделения его от других направлений (названных Фрейдом «диким психоанализом»), которые применяли ту же терминологию, но другие методы работы.

В дальнейшем развитие психоанализа происходило в разных направлениях. Неофрейдистское направление опирается на методологические и эпистемологические основы, заложенные Фрейдом, но меняет некоторые значительные аспекты его доктрины. В США на так называемых неофрейдистов оказали большое влияние идеи культурной антропологии и американского бихевиоризма и их интерпретация трудов Фрейда, в которых особое значение уделяется роли социума в развитии личности.

Можно выделить следующих крупнейших представителей этого направления и те изменения, которые они внесли в классический психоанализ. К. Хорни отрицала первостепенное значение сексуальных факторов и настаивала на ведущем значении факторов социо-

культурных. Г.С. Салливан перенес внимание в анализе с внутренних психических конфликтов на межличностные, считая, что личность является результатом межличностного взаимодействия. По его мнению, социальные условия, в которых оказывается субъект на протяжении жизни, имеют ключевое значение в формировании его психики. Эрих Фромм, опираясь как на Фрейда и Маркса, так и на дзен-буддизм, создал в некотором роде психоанализ-социологию. Он подверг жесткой критике капиталистическое общество, не способное удовлетворить фундаментальные психические потребности, лежащие в основе роста человека (такие, как любовь и свобода).

В Англии получили развитие три направления психоаналитической мысли. Первое разрабатывалось Анной Фрейд, основное внимание в нем уделяется эго-психологии. Впоследствии оно было развито Г. Хартманном, Э. Крисом и Р. М. Левенштейном. Второе направление, основным представителем которого был Д. Винникотт, развивало теорию объекта и объектных отношений. Третье направление заложило основу теории объектных отношений. Его важнейшим представителем была М. Кляйн, которая внесла значительный вклад в психоанализ в виде клинических исследований и новаторских теоретических моделей.

Во Франции под руководством Ж. Лакана возникла «фрейдистская школа». Она следовала модели Фрейда, опираясь на лингвистические теории, уже воспринятые русским и французским структурализмом.

В заключение этого краткого описания нужно сказать, что из классического психоанализа возникло много направлений, которые дали начало выдающимся психотерапевтическим школам. Основными среди них являются следующие: аналитическая психология К. Г. Юнга; индивидуальная психология А. Адлера; теория В. Райха (доработанная потом А. Лоуеном), основанная на биоэнергетической трактовке; трансактный анализ, разработанный в США Э. Берном; психосоматика, развитие которой связано с именем Ф. Александера; активный анализ В. Штекеля и многие другие.

1.2. Буддизм

Шакьямуни Будда (Сиддхартха Гаутама) родился приблизительно в 560 г. до нашей эры в королевской семье рода Шакья, на грани-

це Индии и сегодняшнего Непала, у подножия Гималай. Местные мудрецы предсказывали, что он станет или правителем или мудрецом, и его семья старалась сделать все, чтобы он выбрал будущее правителя и унаследовал их дворец. Когда Сиддхартхе исполнилось 29 лет, он увидел старика, больного и умершего человека и осознал, что его путь к счастью лежит через понимание и преодоление причин существования таких страданий. Он покинул дворец, став монахом и нищим скитальцем.

Пытаясь найти ответы на волновавшие его вопросы (в чем смысл жизни и почему в ней так много страдания), на протяжении шести лет он практиковал аскетизм, изучая различные формы медитации с известными учителями того времени, затем практиковал срединный путь, избегая крайних форм – потаканию желаниям и аскетизма. Сиддхартха испытал много видений и прозрений, связанных с его сознанием и миром, и однажды, когда на небе появилась утренняя звезда, испытал наивысшее прозрение: *Ничто не является неизменным. Все взаимосвязано. Ничто не вечно. Все наделено святостью.*

Сиддхартху прозвали «Будда», что означает «пробудившийся». Первую проповедь Будда прочитал пяти юношам, вместе с которыми он практиковал аскетизм. Он рассказал о первом повороте колеса Дхармы. Иногда «Дхарма» переводится как «закон» или «истина». Это слово применяется ко всем учениям Будды и является одним из трех драгоценностей Буддизма: Будда (учитель), Дхарма (учения) и Сангха (сообщество практикующих).

Буддизм - это религия, философия, практика и образ жизни. Основной практикой служит осознанность, т.е. глубокое внимание к каждому действию и каждому мгновению жизни. Основной тип практики или техники для достижения осознанности - это осознанное дыхание: «Вдыхая, я осознаю свой вдох. Выдыхая, я осознаю свой выдох». Основополагающая практика буддизма следующая: «Закройте глаза или прикройте их и сядьте ровно, глядя прямо перед собой (это способствует более свободному прохождению воздуха). Во время вдоха произносите про себя слово «вдох». Во время выдоха - «выдох». Наслаждайтесь своим дыханием».

Во время своей первой проповеди Будда открыл своим ученикам Четыре Благородных Истины:

1. Страдание существует. Мы страдаем, переживая боль. Мы страдаем, не получая желаемого. Мы страдаем и тогда, когда получаем желаемое, поскольку получаем его не навсегда. Мы страдаем, когда знаем, чего хотим, но реальность далека от этого.

2. Причиной страдания являются желания (мы постоянно желаем, чтобы вещи были не такими, какие они есть на самом деле). Согласно Будде, проблема не в том, что мы не получаем желаемого, а в том, что желаем слишком многого.

3. Третья Благородная Истина гласит, что конец страданию можно положить, научившись жить проще и довольствуясь тем, что имеешь. Иногда это означает положить конец желанию, но это не значит ничего не желать: мы осознаем желание как таковое и действуем в соответствии с некоторыми желаниями (например, сделать добро другому), но мы не ожидаем достижения счастья через удовлетворение наших желаний.

4. Четвертая Благородная Истина: существует путь, способ осознания этой жизни, он называется Путем восьми ступеней - правильное понимание, стремление, речь, поведение, образ жизни, старание, осознанность и концентрация.

Услышав эти учения, один из пяти слушателей Будды сам постиг истину его учения и стал первым его учеником.

Учения Будды в течение пяти веков передавались устно и потом были записаны. Они называются «писания». Впервые они были собраны после того, как Будда в возрасте 80 лет умер. Ученики Будды делили его учения на три категории, или «корзины»: сутры, правила поведения и философия.

В течение последних 2500 лет получили развитие различные школы буддизма, выделявшие разные аспекты учения Будды. Тхеравадинские (ортодоксальные) буддисты находятся в Шри-Ланке, Таиланде, Бирме и Камбодже. Они пытаются буквально следовать наставлениям и практическим советам Будды. Как все буддисты, они признают Будду как человека, а не как бога, и строго придерживаются его учений. На Западе эти учения часто называют «медитация випасана», в ней особое внимание обращается на осознание каждого действия, физического ощущения и мысли. В Китае наиболее известной из образовавшихся школ является школа дзен-буддизма.

«Дзен» означает «медитация», эта школа придает ведущее значение медитации как основному проводнику к озарению. Ее учения распространились в Китае, Японии, Корее и Вьетнаме. Отличительной чертой этой школы являются вопросы-загадки, известные под названием «коаны». Школы Чистой земли придают особое значение вере, их учения распространены в Китае, Японии, Корее и Вьетнаме. В них представлено множество способов трансформации состояний сознания на пути к просветлению, среди которых медитация, простирания, пение и изучение сутр. В 11 веке Индия подверглась нападению мусульман, вследствие которого буддизма исчез со своей исконной территории (за исключением тибетских буддистов, изгнанных на север во время китайского нашествия, и прежних буддистов, располагавшихся по большей части около Бомбея).

На сегодняшний день наиболее известные учителя буддизма - это Его Святейшество Далай-Лама из Тибета и Почтенный Тик Нат Хан из Вьетнама, на их лекции и духовные семинары приезжают тысячи людей.

Несмотря на то, что в основе буддизма лежит идея реализация божественной сущности каждого человека, животного, растения и камня, он не является теистической религией. Его основатель не является богом, а учения приходят не извне. Согласно учениям Будды, каждый из нас способен достичь просветления, и некоторые техники способствуют этому процессу.

Основная техника – это сидячая медитация и практика осознанного дыхания, она способствует достижению спокойствия радости, концентрации и, следовательно, инсайта. Наряду с сидячей медитацией практикуется также осознанность при любом действии - во время ходьбы, еды, беседы, стояния в очереди, управления автомобилем, письма и т.д. Существуют техники, облегчающие практику осознанности. Основой буддизма является вера, но она не слепая. Будда учил, что люди не должны верить чему-то лишь потому, что это сказано уважаемым человеком (пусть даже самим Буддой), что только после опытного познания можно понять, согласуется ли какое-либо учение или практика с вашими взглядами и опытом и стоит ли вам считать ее верной и воплощать на практике. Практика - это основной ключ. Средства и конечная цель буддизма - это внутренний мир и покой. Как говорил последний президент

ренний мир и покой. Как говорил последний президент Сообщества Примирения Дж. Мусте, «не существует пути к миру, единственный путь - это мир».

1.3. Дзен-буддизм

Некоторые буддийские школы считают дзен течением, выходящим за пределы канонической буддийской традиции, другие же - квинтэссенцией подлинного буддизма, который передается не в письменной традиции, а через учителя к ученику. Наверное, дзену, как и даосизму (о котором написано очень много), невозможно дать определение.

«Дао Дэ Дзин» начинается фразой: «Дао, о котором можно что-либо сказать, не абсолютное Дао. Имена, которые можно дать, не абсолютные имена. Безымянное - источник земли и неба». [2]

Можно определить лишь то, что не есть дзен, это приблизит нас к его смыслу, всякая же попытка концептуализации удаляет нас от него. На протяжении всей истории дзен передавался от одного ума к другому, от бессознательного одного человека к бессознательному другого разными способами - с помощью отрицания, с помощью попыток понять значение коанов, с помощью юмора - всего того, что может иметь лечебный эффект и вызвать инсайт (озарение). Жак Лакан говорил: «Лучшее в буддизме - это дзен, состоящий в том, что ... на твой вопрос тебе отвечают криком. То есть он помогает людям наилучшим способом, когда они хотят выйти из этого, как говорит Фрейд, адского положения». [3]

Дзен - не религия, то есть не теистическая религия, подразумевающая веру в существование какого-либо бога. Дзен не занимает проблема существования бога и, по словам Д.Т. Судзуки, дзен ни теистичен, ни атеистичен. Дзен не ищет смысла жизни, он практичен, он только описывает условия существования страдания и указывает способ его преодоления.

Великого учителя дзен Нань Иня однажды посетил японский император и спросил его: «Чему такому ты научился, что прославился на все мои владения?»

Нань Инь ответил: «Все очень просто: когда я рублю дрова, я просто рублю дрова, когда несу воду из колодца, просто несу воду из колодца». Император воскликнул: «Я пришел, чтобы услышать что-

то духовное, а ты говоришь какие-то глупости. Ведь все люди так делают».

Нань Инь ответил: «Это мой духовный совет и, отмечу, не все люди так делают. Мне понадобились годы, чтобы научиться рубить дрова, не думая больше ни о чем, а просто рубя дрова. Это прекрасно: звук долины, летящие во все стороны щепки, ветер среди деревьев, их песня и музыка. Вот философия моей жизни: будь там, где ты есть. Не позволяй рассудку увести тебя».

В дзен нет никакого нарциссического обожания себя, практикующий верит, что через познание обычной жизни можно обрести изначальную чистоту и добро, спрятанные за пылью повседневности. Он надеется хотя бы стряхнуть эту пыль с себя и выявить подлинную суть, не зависящую от превратностей мира.

Еще одна история дзен.

«Йошу мыл свою миску.

К нему подошел один монах со словами: «Я недавно в этой пагоде. Пожалуйста, покажи мне путь дзен».

Йошу спросил у него: «Ты поел?»

«Да», - ответил монах.

«Так иди помой свою миску», - сказал Йошу.

И в этот момент на монаха сошло просветление».

Понимание дзен предполагает то, что дзен - это путь нерассудочный, а нечто весьма близкое к психологии бессознательного.

По словам официального основателя дзен Бодхидхармы, «бессознательность - это пустота, спокойствие, глубина». Фрейд сказал бы, что нирвана - это угасание сознательных и бессознательных напряжений, торжество принципа удовольствия. Если учитывать теорию Фрейда о бессознательном, истории дзен становятся несколько понятнее.

Самое давнее определение дзен дается в китайском тексте «Передача лампы», где говорится, что «это особая передача, существующая вне написанного, не зависящая от букв и слов».

Основываясь на этом, можно считать, что первый урок дзен преподал Будда Шакьямуни своему ученику Махакашьяпе. Тогда Будда сказал, что он передаст собравшимся глубинную сущность своего учения, и, не произнеся ни слова, показал им лотос. И только Маха-

кашьяпа понял это и улыбнулся. Тогда Будда выбрал его своим наследником.

И все же первым учителем дзен, от которого ведут свое происхождение все Патриархи, считается индийский монах Бодхидхарма (520 н.э.). Для продолжения своего Пути он поселился в Китае, там переработал в буддизм некоторые понятия даосизма и начал преподавать дзен, который распространился впоследствии в Корее, Вьетнаме и Японии, разделившись на две школы (существующие и поныне) - дзен Сото и дзен Риндзай.

Дзен - японское слово XIII века - представляет собой японское произношение китайской идеограммы «чань», и, хотя эта китайская идеограмма имеет древнюю историю, с помощью Бодхидхармы она получила значение «дзэн». Еще раньше слово «чань» было китайской транскрипцией индийского слова «дхьяна», что означает «созерцание». Это является принципом дзен: «нельзя отделить форму от содержания. Форма - это пустота, а пустота - форма», это означает слияние противоположностей, ведущее к трансценденции. И здесь можно вспомнить принцип Кантора, с которым Лакан сравнивал свое учение. Автономия означающего, важная как в дзен, так и у Лакана, постигается через интерпретацию идеограммы, обозначающей дзен.

Центральная идея дзен проста и удивительна: каждое существо обладает природой Будды, цель жизни - познание этой природы, познание собственной истинной природы и, следовательно, познание самих себя. Дзен-буддизм - исключительно психологическая дисциплина.

Основной путь к подлинной Самости - это самопознание и медитация ('дхьяна' на санскрите, 'дзадзен' на японском), это способы освободить сознание от мыслей и концептуализаций.

Достижение подлинной Самости - это просветление, достигаемое не путем переселения в иной мир, в Рай, а при жизни, здесь и сейчас. Или, как говорится в буддизме, «сансара - это нирвана».

Дзен считает подлинную Самость чем-то вроде метафизической Самости, противопоставленной Самости психологической. А психологическая Самость служит темницей, не позволяющей человеку найти подлинную Самость.

Наша недостаточная сознательность приводит нас к неистинному, к страхам и психическому страданию, поэтому мы должны снова раскрыть нашу подлинную Самость и через нее обрести покой и психическое здоровье.

На каком уровне бессознательного располагается наша подлинная Самость? По дзен, Самость присутствует с рождения. Но как глаз не может увидеть себя и возможно ли осознать бессознательное без специальной тренировки? В то же время бессознательное играет важную роль в нашей жизни, поскольку оно служит трансформации, создавая условия для нашего освобождения от страхов и тревог. Может возникнуть вопрос: какое «Я» осознает собственную Самость? Мы не можем наблюдать Самость, но она живет внутри нас. Американский нейрофизиолог Дамазио говорил: «Самость - это не маленький человек, живущий в нашем мозге. Это постоянно изменяющееся нейробиологическое состояние, так постоянно и основательно реконструируемое, что его владелец никогда не осознает происходящих изменений» [4]

Для дзен в опыте Самости уникально то, что она довольствуется чувством самостоятельности, свободы, выбора и творчества. Весь внешний мир может нам доказывать, что мы ничто, но внутреннее убедит нас в обратном.

Подлинная самость - это настоящий источник, сокрытый в нашем бессознательном. Чтобы распознать его и понять значение нашей жизни, необходимо не искать интеллектуальные ответы, а погружаться в нашу подлинную суть.

Ошо Раджнеш, известный просветленный индус XX века, пишет: «Если ты закроешь глаза, то увидишь сознание, все его действия и движения. Возникающие мысли, желания, воспоминания - все это можно наблюдать. В одном можно быть уверенным - наблюдатель не есть сознание, тот, кто осознает деятельность мозга - не есть часть мозга. Наблюдатель существует отдельно от свидетеля. Осознать присутствие этого свидетеля - значит найти существенное, основное, абсолютное, неизменное...» [5]

Самость не трансцендируется логическим мышлением, скорее, наоборот. Когда интеллект бессилен, на помощь приходит коан со

своими парадоксальными высказываниями, не менее «алогичными», чем вечные вопросы бытия: кто мы, откуда и куда направляемся?

Интеллект не способен объяснить значение жизни, и коан становится своеобразным обходным путем на пути к уничтожению барьеров сознания и обнаружению подлинной Самости. Коан заставляет ученика думать не головой (с помощью интеллекта), а «животом» или «сердцем» («хара»). Голова/интеллект - это сознательное, хара/сердце - это бессознательное. Коан погружен в бессознательное, и, выходя из него, он отражает подлинную Самость в неотражающем зеркале.

В завершение этих замечаний мы можем вернуться к Лакану и утверждать, что дзен-буддийская идея невыразимости истины с помощью (или в качестве) пустоты доказывает невозможность или неспособность языка отражать Настоящее. Истина - это такая субъективная позиция, которая требует присутствия неизвестного, а не известного. Знание-незнание влечет за собой трансформацию нарциссического эго, как агента наблюдения или знающего сознания. По Когуту, трансформированный таким образом «космический нарциссизм» характеризуется не величием и приподнятым настроением, а торжественностью и спокойной внутренней искренностью. В истории «Пиала чая» это предается следующим образом:

«В гости к Нань-иню, учителю дзен периода Мейдзи (1868-1912 гг.) приехал один университетский профессор, который желал изучить дзен.

Нань-инь разливал чай. Наполнив до краев чашку своего гостя, он не остановился и продолжал наливать чай.

Профессор, наблюдая, как из переполненной чашки обильно выливается чай, не выдержал и воскликнул: «Она переполнена, больше в нее не вместится».

«Как и эта чашка, - ответил ему Нань-Инь, - ты полон своих мнений и убеждений. Как же я смогу показать тебе путь дзен, если ты не опустошишь свою чашку?»

2. КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЯЗИ ПСИХОАНАЛИЗА И ДЗЕН-БУДДИЗМА

2.1. Фрейд и культура Востока

Если бы мы опирались только на фрейдистский психоанализ, было бы верным сказать, что сравнивать психоанализ и дзен-буддизм невозможно, поскольку в психоанализе речь идет о реальности психической, а в дзен-буддизме - о жизненной реальности, основанной на трансценденции. Это противоречие концепций – духовной и материалистической.

Продолжая это сравнение, интересно перечитать отрывок из книги Фрейда «Неудовлетворенность культурой», в которой он вспоминает мнение Романа Роллана о своем труде «Будущее одной иллюзии»: «Это чувство [религиозность] он хотел бы назвать чувством вечности, чувством чего-то безграничного, бесконечного, можно сказать, *океанического*... Я отрывается от внешнего мира, точнее, изначально Я включает в себя его, а потом поднимается над ним. И поэтому наше настоящее чувство Я - это слияние Я с окружающим миром, который безграничен и включает в себя все. Таким образом мой друг объясняет чувство *океанического*» [6]

По Фрейду, подобное чувство нельзя считать источником религиозной потребности. Но оно соответствует начальной ситуации, в которой появлению чувства Я предшествует чувство слияния с реальностью. Чувство Я сводится Фрейдом к инфантильному чувству всемогущества, поскольку в его основе лежит та же динамика.

Для Фрейда источником религиозных чувств является не это чувство *океанического*, поскольку, как он говорит, «его происхождение из детского бессилия и вытекающей из него тоске по отцу кажется мне бесспорным... Источник религиозного поведения можно обнаружить в чувстве детского бессилия. Я могу предположить, что, появившись вторично, чувство *океанического* вступило в связь с религией... часть, стремящаяся к *океаническому* чувству, чувству, можно сказать, направленному на возрождение безграничного нарциссиз-

ма, таким образом переоценивается... За этим может стоять нечто другое, в данный момент скрытое в тумане» [7]

«Нечто другое» несколько лет спустя обозначил сам Фрейд во время разговора со швейцарским психиатром Людвигом Бицвангером, основателем экзистенциального течения в психоанализе. Бицвангер заметил, что в развитой к тому времени технике психоанализа чего-то не хватало, состояние многих пациентов не улучшалось в желаемой степени и, говоря с Фрейдом о «застое» в психоанализе, он неуверенно спросил: «Не состоит ли проблема в отсутствии духа?», - поскольку некоторым пациентам сложно, а иногда и невозможно подняться до «духовного диалога» со своим аналитиком. Может ли этот барьер в общении послужить причиной сохранения болезни? Кивнув, Фрейд согласился: «Да, дух - это все». Бицвангер был удивлен, услышав подобное утверждение от материалиста Фрейда, и уточнил, не подразумевает ли он под духом «ум», на что отец психоанализа ответил: «Людям всегда было известно, что они обладают духом, я же должен был показать, что существуют еще и инстинкты».

Этот эпизод можно рассматривать как первое связующее звено между психоанализом и духом, который мы рассматриваем здесь в контексте дзен-буддизма, хотя, как пишет Джонс в 1953 г., «личное изучение Фрейдом религиозного опыта не дошло до восточных учений» [8]

Можно предположить, что в некоторой степени З. Фрейд был знаком с буддизмом, т.к. читал философские труды Шопенгауэра, который испытал очевидное влияние буддизма и индийских Упанишад.

Посетители венского дома-музея Фрейда (ул.Бергассе, 19), обращают внимание на большое количество различных статуэток, собранных Фрейдом на протяжении жизни. Они принадлежат к различным культурам мира, и среди них нельзя не заметить различных статуэток Будды, самая красивая из которых - Будда Сострадания, Авалокитешвара.

Учитывая характер Фрейда, его научный склад ума и стремление к познанию, можно с уверенностью предположить, что ему было что-то известно о буддизме и о восточном подходе к сознанию. К

тому же в 1930 г. вышла замечательная книга Ромена Роллана об известном индийском мистике, чьим учеником был сам писатель, «Жизнь Рамакришны», которую Фрейд наверняка прочитал.

Фрейд и Роллан вели тесную переписку, содержание которой не так давно проанализировал Массон. Роллан несколько раз предлагал Фрейдю исследовать медитацию через призму психоанализа, но Фрейдю было интересно другое, вот что он пишет в 1930 г.: «Теперь под его руководством я пытаюсь проникнуть в индийские джунгли, от которых прежде меня удерживали эллинская любовь к размеренности, еврейское беспристрастие и, в определенной степени, обывательский страх.

По правде говоря, мне нужно было решиться на это раньше, растения, которые есть на Земле, не должны оставаться для нас неизвестными, и в определенный момент я докопался до их корней. Но нелегко преодолеть границы собственной природы» [9]

Фрейдю не было чуждо и понятие восточной медитации. Он писал, что в разговорах с «одним своим другом» он узнал о существовании медитативных техник: «Особые методики дыхания, сосредотачивая наше внимание на телесных функциях, могут действительно разбудить в нас новые ощущения и чувство общности». [10] Очевидна аналогия с первой стадией буддийской медитации - «успокоением ума» (самадхи).

Некоторые восточные ученые пытались связать идеи Фрейда с концепциями, которые были ему чужды, в числе них - Басу Амарендрената. Нам не хотелось бы приписывать Фрейдю то, чего он не говорил и даже не думал. Несомненно, он долго отстаивал позицию, по его словам, «психоаналитическую, а следовательно, генетическую» в отношении подобных феноменов. Он считал, что регрессия к первоначальным состояниям психики является «если можно так сказать, физиологической» и «объясняет многие мудрые понятия мистики».

Тенденция психоанализа – сводить эти состояния к детским дериватам - очень распространена и долго оставалась одним из классических тезисов Фрейда о довербальном и симбиотическом соединении или же о регрессивном единстве с матерью.

Некоторые известные психоаналитики занимались практикой концентрации (хотя, помимо концентрации, дзен-буддизм использует и “глубокий взгляд”, способствуя таким образом пониманию динамического соотношения «ум-тело»), среди них можно упомянуть Ференци, Джонса, Александера, а чуть позже - Левина и Грюнберга. Все они описывали достигнутые с помощью медитации мистические состояния как гармонию, слиянием, аналогичные пренатальному симбиозу.

В 1913 г. Ференци одним из первых писал о существовании таких чувств у новорожденного, как величие, всемогущество, слияние субъекта с объектом, теоретически обосновывая «эволюционные фазы ощущений реальности» [11]

Джонс в «Комплексе Бога» (1913г.) приравнивает «колоссальный нарциссизм» к «бессознательной фантазии о полной идентификации с Богом» (1923г.). Продолжая это сравнение, он сопоставляет мистический экстаз (достигаемый в христианстве и буддизме) с состоянием слияния Я и идеального Я и характеризует его как «регресс к более примитивной и некритической форме нарциссизма».

Шредер (1922) причисляет мистический опыт к видам «пренатального единства», полагая, что у человека существует пренатальная предрасположенность в определенных психологических условиях переживать ощущения единства, бесконечности, всемогущества и слияния со Вселенной.

На последнем Психоаналитическом конгрессе, в котором принимал участие Фрейд (1922г.), Александер упомянул о практике буддийской медитации, остановив свое внимание только на первой ее стадии, т.е. на концентрации: «В этом состоянии монах как будто находится в море, которое постоянно наполняется и переполняется чувствами счастья и удовольствия, рождающимися из глубинной концентрации. И даже малейшая частица оказывается насыщенной этими чувствами...Я полагаю, что никакой аналитик не смог бы лучше описать состояние нарциссизма, данное в этом тексте ... Подобное описание представляется мне особенно интересным и важным, поскольку демонстрирует состояние, воссозданное нами теоретически и названное “нарциссизмом” » [12]

Франк Александер в 1930г. в своем небольшом исследовании «Буддийский тренинг и искусственная кататония», с одной стороны, выражает свой активный интерес к буддизму, с другой - не может освободиться от основных понятий фрейдистской школы, объясняя буддийскую медитацию как регресс к первичному нарциссизму.

Он же проводит важные аналогии между буддийской психологией и психоанализом (которые позже заинтересуют таких психоаналитиков, как Фромм и Хорни). Он говорит, что «изученные им тексты - скорее документы психологические, нежели плоды метафизической спекуляции... *Медитация - это психотехника, открывающая добровольный доступ к регрессивным состояниям... Не буду подчеркивать в дальнейшем озадачивающее сходство аналитического метода и учения Будды. Преодоление аффективного сопротивления и нарциссизма - это общая доктрина и для Фрейда, и для Будды. Можно счесть случайностью впечатляющее повторение в истории двух духовных учений, основатели которых сначала использовали гипноз в качестве одного из методов. Был ли также случайным совпадением их вывод, что основная и самая сложная цель - установить связь с сознанием?*». [13]

Мария Бонапарте (1940) пишет о «мистическом экстазе как о воссоздании рая нашего детства или наших снов». [14]

В 1950 Леуин идет дальше и замечает некоторое сходство между экстазом маниакальных пациентов и экстазом мистиков, заключая, что «экстатическая эмоция повторяет или позволяет пережить еще раз невербальный и никогда не вербализованный опыт единения с грудью» [15]

Работая над понятием Фрейда о Я - идеале как воплощении первичного нарциссизма (склонность индивидуума к слиянию на протяжении взрослой жизни) - Шасгет-Смиргель проанализировала мистические практики, направленные на достижение состояния единства и приводящие к переживанию «матери до дифференциации».

Только в последнее время были сделаны попытки оценить подобные регрессивные тенденции как защитную функцию от чувства одиночества и отделенности. Психоаналитик Эрнст Крис предложил определение «регрессия в пользу Я». Это означает, что человек через

духовный опыт стремится вновь пережить чувства прошлого, чтобы еще раз обдумать и излечить неразрешенные конфликты, перенося их в другое измерение.

Фрейд пишет: «Обычный человек не может представить себе это Провидение иначе, чем в фигуре чрезвычайно возвышенного отца» [16], хотя в некоторых восточных культурах, например, в тантрической Индии, эта фигура воплощается исключительно женскими образами (Шакти, Кали).

Здесь мы могли бы начать рассуждение о «фаллоцентрической концепции Фрейда», но эта тема уведет нас слишком далеко. Фрейд был наделен удивительной проницательностью, он как будто предчувствовал существование индийской и тибетской тантрической школы, где счастье (или просветление) достигается через определенную сексуальную практику, так называемую «маленькую дверь» или Тантру «левой руки»: «Эта техника подводит к счастью ближе, чем любой другой метод. Конечно, я говорю о том направлении жизни, в котором центром всего предстает любовь... Одна из форм проявления любви – это сексуальная любовь, которая дает нам наиболее острое ощущение удовольствия, предоставляя нам модель того, что мы ищем, стремясь к счастью». [17]

2.2 Юнг и дзен-буддизм

Другого мнения о духовных феноменах придерживался основатель аналитической психологии Карл Густав Юнг. В своей автобиографии он открыто выражает веру в дух, в трансценденцию, в жизнь после смерти.

Мы можем сказать, что первый настоящий контакт психоанализа и дзен-буддизма устанавливается именно им.

К. Г. Юнг в своих воспоминаниях о путешествии в Индию в 1938 г. упомянул: «В то время я прочитал много трудов из индийской философии и истории религии и был глубоко уверен в ценности точной мудрости». [18]

В его книге «Трансформация и символы либидо» (1912 г.), ознаменовавшей окончательный разрыв с Фрейдом, утверждается, что либидо не сводится только к сексуальности, а проявляется различными удивительными способами. В этой книге есть много ссылок на буддизм, особенно в том, что касается символики. Дерево Бодхи для

Юнга является символом матери, а медитацию он возводит к интровертности либидо, схожей с возвращением в материнскую утробу, из которой человек взял свое начало.

В «Психологических типах» Юнга, опубликованных в 1921 г., можно найти ссылки на брахманскую философию, цитаты из таких священных текстов, как Бхагавадгита, Упанишады и Атхарваведы.

В автобиографии Юнг пишет: «Лишь прочитав «Золотой цветок» - образцовый трактат по китайской алхимии, высланный мне 1928 г. Ричардом Вильгельмом - я начал понимать природу алхимии... Я на одном дыхании прочитал рукопись, так как текст давал подтверждение, на которое я даже не надеялся - моих идей о мандале...» [19]

По просьбе своего друга-синолога К. Г. Юнг написал комментарий к этому тексту, переведенному на немецкий Р. Вильгельмом и опубликованному в 1929 г.

«Секрет золотого цветка» - это учебник буддийской медитации, испытавший влияние буддизма чань («дзен» по-китайски) и даомистического господства в то время в Китае. Золото символизирует собственно свет сознания, а цветок - появление ментального света.

Поскольку Вильгельм, к сожалению, не был знаком с буддийскими учениями и терминологией, то в его переводе дана искаженная версия трактата, алхимический символизм текста интерпретирован им буквально. На самом деле этот трактат значителен описанием не психофизических практик обращения жизненной энергии, а прямого и доступного способа самореализации. Это упражнения, в которых свет (т.е. внимание) «обращается вовнутрь» - через сосредоточение ума, чтобы перенести его к основам сознания, к природному и спонтанному состоянию, свободному от любых условностей.

Юнг не только читал много трудов по восточной мистике, но и на протяжении своей жизни использовал некоторые техники глубокой медитации. В автобиографии он пишет, что во время «своей борьбы с бессознательным» - примерно в период первой мировой войны (1915-1918 г.г.) - он «часто был так взвинчен, что вынужден был прибегнуть к Йоге, чтобы избавиться от этих ощущений. Но поскольку я стремился понять, что происходит внутри меня, я приме-

нял эти практики, пока не успокаивался и не мог возобновить работу с Бессознательным» [20]

В 1932 г. в Цюрихском Психологическом клубе Юнг прочитал четыре лекции о психологической интерпретации Йоги Кундалини (Тантре), это показывает знание Юнга тантрических текстов и его желание применить некоторые описанные там техники в аналитической психологии.

В ответ на работу Карла Шмитца «Психоанализ и Йога» Юнг пишет: «Поскольку психоаналитические и психосинтетические методы я считаю способами самосовершенствования, ваше сравнение с Йогой представляется мне весьма возможным» [21]

Йога Кундалини - это особая техника йоги, воспринятая из тантризма, древнеиндийского религиозного течения с четкими антиаскетическими и антиспекулятивными чертами. Она представляет собой отклоняющийся поток в спокойном течении индуизма. В тантризме мы находим воспевание человеческого тела, являющегося микрокосмом Вселенной. «Впервые в духовной истории Индии Великая Богиня занимает господствующее положение... происходит религиозное открытие тайны женщины» [22] Например в своем трактате «Философские течения Индии» пишет: «Тантра утверждает святость и чистоту всех вещей, и следовательно, в некоторых тантрических ритуалах основу сакраментального действия составляют пять запретов: вино, мясо, рыба, жареное зерно, сексуальные отношения». [23] Как мы указали чуть раньше, существуют так называемые школы «правой руки», использующие эти элементы только как символический ритуал, и школы «левой руки», применяющие их буквально. Юнг так разъясняет свое понимание тантрической Йоги: «Индийская философия - это интерпретация определенного состояния не-эго, влияющая на нашу личную психологию. Цель человеческого развития она понимает как установление связи между сознательным эго и тем, что его превосходит. Тантрическая йога дает представление о состоянии и фазах развития этой безличности так, как будто сама собой рождает свет высшего сверхличного сознания». [24]

Во время спора 8 октября 1932 г. с профессором Хауре Юнг рассказывает, как он применил на практике Кундалини Тантра во вре-

мя аналитического опыта с одной европейской женщиной, рожденной и выросшей на востоке. Она описала сны и фантазии, которые были непонятны Юнгу до тех пор, пока он не прочитал книгу «Мощь змеи», переведенную сэром Джоном Вудроффом. Это был перевод классического тантрического текста «Сат-чакра-нирупана» с примечаниями самого Вудроффа.

Юнг утверждал, что символизм тантры подсказывал ему иногда, что странные симптомы, на которые жаловались пациенты, были не чем иным, как пробуждением Кундалини. Он делал вывод, что знание этого символизма позволяло явления, считавшиеся ранее побочными продуктами болезни, видеть как важные символические процессы, часто помогающие объяснить необычную локализацию симптомов.

В 1935 г. Юнг пишет важный психологический комментарий к тибетской «Книге мертвых», а в 1939 г. - комментарий к тантрическому тексту «Тибетская книга великого освобождения».

В 1939 г. Юнг продвинулся дальше в изучении дзен-буддизма, написав замечательное предисловие к книге Д. Т. Судзуки «Великое освобождение. Введение в дзен-буддизм». В этом предисловии Юнг пишет: «Как бы мы ни хотели определить Самость, она отлична от Я, она включает в себя опыт Я и затем его *трансцендирует* (курсив мой). Так же, как Я - это некоторый мой собственный опыт, так и Самость - это опыт моего Я, прожитый уже более широкой и возвышенной формой Я, воплощенной в форме не-Я». [25] И далее о сатори (просветлении): «Процесс сатори понимается и формулируется как прорыв сознания... Сатори - замена Я Самостью». [26] Учитель дзен ведет к такому опыту сатори через разрушение всей сознательной системы ученика, заставляя его погрузиться в пустоту (шуньята), - это единственный способ выявить истинную «человеческую природу» (Золотой цветок), или буддийскую «подлинную Самость», которую в психологических терминах можно было бы определить как самые глубинные бессознательные основы нашего сознания.

Среди написанного Юнгом о буддизме можно вспомнить «Психологию медитации» (1943г.) и вступление к книге К. Э. Нойманна «Парадоксы Гаутама Будды».

В 1958 г., за три года до смерти, Юнг принял участие во встрече с японским дзен философом Шиньичи Хисаматсу (1889-1980г.г.), когда тот возвращался в Японию из США, где он прочитал серию лекций о дзен-буддизме (эти лекции на английском языке опубликованы издательством Mumoto 1998).

Важно указать, что к концу пятидесятих годов во всем мире проявлялся интерес к дзен-буддизму. В 1957 г. в мексиканском городе Куэрнавака была проведена конференция по дзен, в числе ее участников были Фромм, Де Мартино и Д.Т. Судзуки, на ней присутствовало около пятидесяти психиатров, психологов и психоаналитиков, в основном из США (М. Грин, Дж. Кирш, И. Прогофф и др.).

В 1958 г. Коджи Сато основал при психологическом факультете университета Киото журнал «Психология», который, будучи издан на английском языке, стал важным связующим звеном между западной и восточной психологией.

Серия лекций Хисаматсу стала частью этого проявившегося интереса к востоку вообще и к дзен-буддизму в частности. Хисаматсу был безупречно подготовлен: он преподавал буддизм в университете г. Киото и был одним из важнейших японских дзен-мыслителей того времени.

Цель его разговора с Юнгом состояла в определении сходства и различия между психоанализом и буддизмом.

На самом деле, читая стенографические записи этой встречи, можно предположить, что она была не очень плодотворной и каждый остался на своей позиции. Хисаматсу был выдающимся дзен-философом, но он был недостаточно хорошо знаком с психоанализом, чтобы найти взаимопонимание и вообще перепутал Юнга с Фрейдом, приняв его за основателя психоанализа.

И все же можно отметить несколько интересных моментов в этой беседе. При обсуждении связи сознания и бессознательного Хисаматсу спросил у Юнга: «Что является подлинной Самостью, сознательное или бессознательное?». Юнг ответил: «Сознание называется Я, в то время как Самость отнюдь не равна Я. Самость - это единое целое, потому что личность, как целое, состоит из сознания и бессознательного. Но мое Я знакомо только с сознанием. Бессознательное остается мне неизвестным» [27] Юнг в разговорах часто повто-

рлял, что «бессознательное всегда остается непознанным именно потому, что оно бессознательное»).

Если мы примем во внимание, что в дзен-буддизме для пробуждения подлинной Самости нужно реализовать Не-самость, то становится ясно, что понятие Самости у Юнга и в дзен-буддизме весьма различно.

Если говорить языком Юнга, буддийский принцип несуществования личности предполагает несущественность бессознательной Самости и в то же время сознательного Я. По Юнгу, Самость – это непознаваемая до конца целостность личности, состоящая из сознания и бессознательного (личного и коллективного), в то время как в дзен-буддизме реализация своей истинной природы достигается исключительно через преодоление юнговской Самости благодаря ее трансценденции.

Таким образом, становится ясно, что Юнг никогда, в сущности, не понимал буддийское понятие Не-самости, т.е. несущественность самости и понятие «пустоты» - «шуньята». В своей автобиографии он пишет о буддизме: «Целью является не состояние морального совершенства, а нирвана. Есть цель подняться над природой, и для ее достижения в медитации происходит поиск состояния пустоты, в котором отсутствуют образы. Я же хочу постоянно пребывать в состоянии живого созерцания природы и психических образов...». [28]

2.3 Фромм, Хорни и дзен-буддизм на Западе

И все же по-настоящему решающим моментом во взаимоотношениях дзен-буддизма и психоанализа стала конференция в Куэрнавэке, которую задумал и очень хотел провести Эрих Фромм, бывший тогда президентом мексиканской Психоаналитической ассоциации. Возможно, Фромм не написал бы работу «Психоанализ и дзен-буддизм», если бы не прочитал предисловие Юнга к книге Судзуки «Великое освобождение. Введение в дзен-буддизм», а впоследствии - работы Судзуки по дзен-буддизму и не общался с Судзуки лично во время подготовки конференции в Мексике.

Дайэтцу Тэйтаро Судзуки (1870-1966гг.) - настоящий популяризатор дзен-буддизма на Западе, он преподавал историю религий, специализируясь на дзен-буддизме. После интенсивного тренинга с двумя учителями дзен в Японии он эмигрирует в 1897 г. в США, в

Ла Салль, штат Иллинойс, где переводит для запада фундаментальные тексты традиции дзен.

В 1909 г. он возвращается в Японию и преподает в Университете Отани в Киото, где создает Восточное буддийское общество.

После чего он отправляется в США и организует там лекции и конференции по дзен.

Не подлежит сомнению тот факт, что большей частью взаимобмена между дзен-буддизмом и психоанализом, по крайней мере, до 70-х - 80-х гг., мы обязаны Эриху Фромму. Для более глубокого понимания этого факта мы советуем чтение его книгу «Психоанализ и дзен-буддизм», которая была целиком пересмотрена Фроммом, как с точки зрения объема, так и с точки зрения содержания. «Главной причиной этого переосмысления послужила сама конференция. Несмотря на то, что я был знаком с литературой по дзен-буддизму, конференция стимулировала меня значительно расширить и пересмотреть свои идеи. Это относится не только к моему пониманию дзен, но и к некоторым понятиям психоанализа, а именно: составляющие бессознательного, трансформация бессознательного в сознание, а также конечная цель психоаналитической терапии». [29]

Со временем Фромм стал понимать под бессознательным не только территорию подавленного, но и источник творческих способностей человеческого существа, одаренного силой воображения. В этом ему помогло изучение дзен-буддизма.

Уже в середине 40-х годов Фромм знакомится с Судзуки, но только после визита Судзуки к Фромму в Мексику в конце 1956 г. и последовавшего визита Фромма к Судзуки в Нью-Йорк психоаналитик пишет: «Мне показалось, что я понял Дзен, как будто что-то «щелкнуло» в их манере повествования». [30]

Основной интерес Фромма к дзен-буддизму лежал в опыте слияния с объектом восприятия. Райнер Функ, литературный куратор наследия Фромма, пишет в книге «Эрих Фромм, его жизнь и идеи»: «...И дзен-буддизм, и психоанализ предлагают способы достижения переживания единства внешней и внутренней реальности, в котором преодолеваются границы Эго и человек оказывается в бессознательном, не ограниченном временем и пространством. Это может произойти без психотической дезинтеграции Эго». [31] Фромм регу-

лярно медитировал и был знаком с продвинутой медитативной техникой. Его ученик Майкл Маккоби в статье «Два голоса Эриха Фромма: пророческий и аналитический» пишет, что Фромм практиковал дзен-медитацию «... и в свои семьдесят он показал мне практику смерти, лежа на полу и представляя, что он выпускает последний вздох, переживая единство. [32] Вернувшись в Японию Судзуки Фромм написал 29 апреля 1964 г.: «Каждое утро я читаю или какой-нибудь текст дзен, или Майстера Экхарта». [33] Во время своего пребывания в Тичино он каждый день практиковал Тай-Чи, под руководством своего инструктора, балерины Кати Делаковой. С подходом, типичным для дзен, Фромм пишет: «Основная идея гуманизма - идея, что все человечество содержится в каждом человеке и что человек развивает свою человечность в ходе истории». [34] Через дзен Фромм открыл, что бессознательное предстает универсальным в опыте человеческого индивидуума. Он пишет: «Бессознательное - это целое без человека, та часть человека, которая соотносится с его обществом... Переход бессознательного в сознание превращает саму идею об универсальности человека в живой опыт этой универсальности: это реализация человечества в опыте». [35]

Среди немногих пикантных фактов в истории психоанализа часто особое внимание обращается на недолгую любовную связь двух иммигрантов, Эриха Фромма и Карен Хорни. Интересно отметить, что наиболее плодотворный период их отношений совпал с их посещением курсов дзен в Нью-Йорке, проводившихся Д. Т. Судзуки в середине 40-х годов.

Несомненно, главную роль в знакомстве Хорни с дзен-буддизмом сыграл Фромм. Затем Хорни продолжала интересоваться дзен, поддерживая контакт с Судзуки. Она совершила путешествие в Японию, где под руководством самого Судзуки три месяца посещала различные дзен-монастыри. Кельман пишет, что она была «глубоко потрясена посещением дзен-монастырей, их тысячелетней традицией поддержки посвящения в интроспекцию и молчание». [36]

Хорни пишет: «Все это указывает, что наша подлинная Самость в период силы и активности приводит нас к состоянию, в котором мы должны принимать решения и брать за них ответственность. Затем она ведет к настоящей интеграции и полному ощущению цельности,

единства. Тело и ум, действия и мысли не просто созвучны и гармоничны, но они действуют без какого-либо глубокого внутреннего конфликта». [37]

Как видно из последней фразы, Хорни полностью верит в основное понятие дзен - полноту присутствия и осознания, поиск которой определяется в ее книге «Наши внутренние конфликты» как главная цель психотерапии: «Не предъявлять требований, быть эмоционально искренними, быть способными вложить свою душевную полноту в свои чувства, в свою работу, в свои убеждения». [38]

Многие авторы подчеркивали, что в последние годы жизни Хорни посвятила значительное время поиску точки пересечения дзен-буддизма и психоанализа, используя, в частности, собственное понятие «самореализация».

Дзен-буддизм основывается на идее, что все человеческие существа обладают природой Будды, которую человек может обнаружить в процессе внутреннего поиска. Идея Хорни о самопознании похожа на основную идею дзен-буддизма о поиске подлинной Самости, являющейся центром индивидуума. Хорни пишет: «Человек по своей природе и по собственному желанию стремится к самореализации, и из этого стремления развивается его система ценностей. Очевидно, что он не может, к примеру, полностью реализовать свой человеческий потенциал, пока не станет честен с самим собой, пока не станет активным и созидательным... Он сможет вырасти по настоящему, только если он возьмет на себя ответственность». [39]

Желающие лучше понять отношение Хорни к дзен-буддизму могут прочитать статью, напечатанную в 1991 г. на страницах *American Journal of Psychoanalysis* «Карен Хорни, Д. Т. Судзуки и дзен-буддизм» и также исследование М. Уэсткотта «Отношения Карен Хорни и дзен-буддизма».

2.4 Другие психотерапевты и дзен-буддизм

Известно, что уже на начальной стадии развития психоанализа такие аналитики, как Джонс, Ранк, Ференци и Александер, писали о необходимости изучения восточного мистицизма с психоаналитической точки зрения. Позже этой темой интересовался Кернберг, он описал религиозный опыт в своем исследовании «Психоаналитические перспективы религиозного опыта». В этой работе Кернберг

анализирует природу религиозности, опираясь на психоаналитические принципы, без какой-либо попытки использовать религиозный или философский подход. На клиническом уровне одна из функций психоаналитика - понять, является ли религиозность пациента является зрелым элементом его трансперсональной системы этических ценностей. В то же время психоанализ должен помочь некоторым пациентам освободиться от формального использования религии в качестве формы рационализации ненависти и деструктивности, направленной на самого себя и на других.

Список психоаналитиков, увлекавшихся буддизмом и дзен-буддизмом, можно продолжить. Но мы далее переходим к специалистам, которые, начав с психоанализа, пошли своим особым путем.

Ролло Мэй, испытавший косвенное влияние восточной мысли, весьма проникательно заметил: «Восточная мысль никогда не было свойственно разделение объекта и субъекта, столь характерное для западной мысли». [40]

Фридрих Саломон Перлз (1893-1970г.г.), основатель гештальт-терапии, начинал свою карьеру как психоаналитик (что и было указано на его визитках): его первой аналитик была Карен Хорни, с которой он затем всю жизнь поддерживал дружбу, а четвертым аналитиком был Вильгельм Райх. В пятьдесят три года, устав от своей буржуазной жизни, Перлз эмигрировал в США, где посетил Карен Хорни, Эриха Фромма и Клару Томпсон, и именно там, в этой интеллектуальной и экстравагантной среде он заинтересовался дзен-буддизмом. Это был временный интерес, но все же он заставит Перлза уже на шестьдесят девятом году жизни провести два месяца в монастыре, где он обучался дзен.

Под влиянием дзен-буддизма и отчасти даосизма Абрахам Маслоу (1908 – 1970гг.) утверждал, что у человека есть физиологические и психологические базовые потребности, которые должны быть удовлетворены, прежде чем индивидуум сможет заняться самоактуализацией. Он полагал, что каждому человеку свойственно стремление к самореализации. К сожалению, путь человека к этой цели может быть затруднен невозможностью удовлетворить потребности более низкого уровня, такие как потребность в еде, в безопасности и др. Несмотря на желание Маслоу видеть всех людей самоактуализи-

рующимися, он считал, что это удастся только одному человеку из десяти. Эти «счастливики» могут испытать то, что Маслоу называет «пиковыми переживаниями», т.е. моменты глубокого экстаза, которые многие ученые сравнивали с переживанием опыта сатори в дзен-буддизме.

Пиковые переживания - это моменты, когда Самость трансцендировала и освободилась от влияния всего внешнего. Если описать это состояние в терминах дзен-буддизма, можно сравнить его с несколькими мгновениями пребывания “за пределами ума”, которое случается во время глубокой медитации или при осознанном наблюдении, например, за закатом (точнее, при слиянии с закатом), когда нет ни наблюдаемого объекта, ни наблюдателя. Таким образом происходит преодоление дуализма и приходит настоящее понимание жизни.

Прежде чем подвести итог этому обзору, не исчерпывающему, безусловно, нашу тему, среди психоаналитиков, связанных с дзен-буддизмом, мы не можем не упомянуть Жака Лакана.

Жак Лакан начинает свой Семинар №1 «Технические записи З. Фрейда» с попытки соединить психоанализ и дзен, Учителя дзен и Учителя Фрейда. На самом деле, существует некоторый параллелизм между методами дзен и тем, как Лакан, не произнося ни слова, заканчивал некоторые сеансы психоанализа, называя их «не-сеансами», «переходом на нулевой уровень аналитического сеанса», где цель аналитика или Учителя сводится к «распутыванию топологических узлов и загадок», как назвала это французский психоаналитик Э. Рудинеско.

По словам дзен-монаха и французского психоаналитика Ги Маса, это описание метода Лакана, данное его ученицей Э. Рудинеско, можно понимать в ключе дзен-буддизма: «Лакан, как сфинкс на горе, несколько раз прерывает свое молчание, чтобы загадками открыть нам истину». [41]

Ученики Лакана сравнивают также и его слова, жесты, необычные действия во время аналитического сеанса (например, однажды он стукнул пациента по голове книгой) с методами дзен-буддизма: в нужный момент Учитель дзен ударяет своего ученика бамбуковой палкой, что удаляет последнюю преграду на пути к просветлению, так же и Лакан пытается вызвать “просветление” у проблемного па-

циента. Лакан на своем семинаре «Функция языка» упоминает «технику, известную под именем дзен».

Леви-Стросс и некоторые другие исследователи определяли Лакана как светского учителя дзен, среди написанных на эту тему книг - «Лакан, учитель дзен» Стюарта Шнайдермана.

Понимание историй дзен может помочь нам в интерпретации «историй» Лакана и прояснить сложные понятия означающего, «большой А», фаллоса, «ничто» и др. Можно сказать, что преодоление противоположностей в историях дзен аналогично методу свободных ассоциаций в психоанализе. По этому примеру Ж. Аллуш представляет «Шутки Лакана» в своей книге «Алло, Лакан».

Вальтер Молино, психоаналитик и последователь дзен-буддизма в книге «Дзен, Лакан и чужое Эго» анализирует некоторые общие черты метода французского учителя и методов дзен. Мы должны еще раз указать на существенные и значительные различия между ними, несмотря на то, что в некоторых суждениях Лакана чувствуется влияние дзен-буддизма. Так, например, Лакан говорит, что «Я» структурируется как симптом. Он пишет: «Это не что иное, как наделенный некими преимуществами внутри субъекта симптом. Это симптом исключительно человеческий, ментальная болезнь человека». [42]

3. ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПСИХОАНАЛИЗА И ДЗЕН-БУДДИЗМА

3.1 Различные понимания «я»

В психоаналитическом лечении анализ используется с терапевтической целью - излечение пациента. Фрейд в последние годы жизни писал друзьям в письме: «Я не верю в возможность счастья для человечества. Самое большее, что мы можем сделать, - это приучить человека к нормальности несчастья». [43] Дзен-буддизм обещает больше и использует медитацию (дзадзен) с целью не только «излечить» ученика, но и способствовать достижению им счастья (нирваны).

Однако, учитывая все сказанное выше, мы не должны смешивать дзен-буддизм с современной психотерапией, хотя некоторые считают дзен-буддизм восточным психоанализом, а психоанализ - западным дзен-буддизмом.

Можно добавить, что там, где заканчиваются функции психоанализа, начинается терапия дзен. Цель психоанализа - вылечить человека с психическими отклонениями, в то время как дзен-буддизм стремится положить конец страданию вообще. Страдание вызывается желанием, которое не может быть полностью удовлетворено по самой своей природе и приводит к фрустрациям, чувству неудовлетворенности и нереализованности. Такое страдание обусловлено только нашей привязанностью к вещам и ошибочным убеждением, что мир не должен меняться, а должен оставаться неизменным, чтобы доставлять удовлетворение нашей Самости.

Дзен-буддизм учит, что только в отделении и в преодолении своей эгоцентричной и нарциссической Самости человек может достичь безусловного счастья, заключающегося в отсутствии интеллектуализации и в преодолении дуализма.

Это одно из основных отличий психоанализа от дзен-буддизма: психоанализ стремится вылечить психические расстройства Эго, приводит его к «нормальному» состоянию, дзен же исследует то ментальное состояние, которое трансцендирует любую форму эгоцентризма и нарциссизма через «расширение» Я и сознания.

Рассматривая развитие психически здорового человека, можно заметить, что на протяжении всей жизни он является пленником обманчивого чувства, что его Я независимо. Оно вынуждает человека постоянно проецировать себя на каждый аспект реальности. Мы с сожалением убеждаемся, что реальность - одно, а наши желания - совсем другое, мы постоянно уверяем себя, что мы не больны, не стареем, не умираем, не теряем любовь и деньги: да, такое бывает, но не хочется думать, что это случится с нами. Таково поведение человека, переполненного чрезмерной привязанностью и ожиданиями, и именно поэтому в буддийской традиции жизнь рассматривается как сон.

Часто можно услышать обвинения дзен-буддизма в нигилизме и пессимизме, на самом же деле он им противоположен, являясь практическим способом поиска счастья.

Первая из Четырех Благородных Истин, оставленных Шакьямуни Буддой, гласит, что жизнь есть страдание, но это не означает отказа от страстей или то, что мы не должны чувствовать радость от жизненных удовольствий. Напротив, необходимо понимать, что мы не должны испортить этот момент радости обсессивной привязанностью, свойственной нашему Эго. Дзен-буддизм учит жить настоящим моментом без желания его продлить (так как ничто не вечно и все когда-то закончится), именно в этом и заключается высшая ценность жизни.

Так же как психоанализ, дзен-буддизм вместо внешних способов "лечения" человека использует силы, лежащие в основе человеческого существования. В буддизме они называются "яды" Я (это желание, ненависть и невежество), они могут быть трансформированы с помощью "чистого внимания" и осознанности.

В буддийской мифологии – как хорошо было известно Юнгу – говорится о Будде как об алхимике, превращающим камни (яды Я) в золото (мудрость). Психоаналитик подобным образом трансформирует бессознательные силы, направляя их в позитивное русло.

В различных духовных практиках наблюдения за Самостью особое внимание уделялось способности быть "свидетелем", а не участником ментального процесса, наблюдать его "чистым вниманием" без какого-либо осуждения. Возможность наблюдать за собственным процессом, не давая никакой оценки – это путь его трансценденции. В психотерапии, как и в дзен, важно безоценочное наблюдение за собой, оно становится базой для более толерантного отношения к самому себе и к окружающим и превращается в принятие, или, на языке психоанализа, в уменьшение власти нашего Сверх-Я. В длительном процессе психоанализа, как и в медитативных практиках, человек познает свои пути восприятия, аффективные и мыслительные, или, иными словами, познает основы своей психологической структуры, которая обуславливает его поведение, и получает возможность, реконструируя ее, продвинуться в собственном развитии.

Хотелось бы отметить, что и психоанализ, и дзен-буддизм нацелены на укрепление Я, они хотят сделать его сильнее. Но если психоанализ стремится поддержать возникшую устойчивость Я, то дзен укрепляет его вначале, чтобы потом преодолеть его. То же самое он делает по отношению к Самости, укрепляя ее, прежде чем начать процесс ее трансценденции. Парадоксально, но в дзен-буддизме трансценденции возможна только в том случае, если Я крепко, а Самость сильна и развита.

Таким образом, цели дзен-буддизма и психоанализа совпадают, по крайней мере, на начальной стадии.

Буддийская психология и психоаналитическая теория в качестве основного понятия используют понятие Я, видя его функцию в синтезе и взаимной адаптации внешней и внутренней реальности, в придании личности чувства непрерывности и самооценности. Дзен считает Я завершающим продуктом процесса идентификации с нашим объектным опытом. Чувство Я не присуще изначально личности, а развивается из нашего внутреннего и внешнего опыта в соответствии с преобладающим типом взаимодействия с внутренней и внешней реальностью. Это соответствует идее теории объектных отношений, что чувство «самости» - сложное образование, возникающее из выборочных и воображаемых воспоминаний о встречах со значимыми объектами нашего мира.

Установлено, что поведение родителей влияет на формирование детской личности. С самого рождения ребенок создает образ себя и окружающего мира, опираясь на свой опыт, а его эмоциональные ответы, повторяясь и закрепляясь, становятся основой его взрослой личности.

В психофизиологических исследованиях доказано существование подобного механизма, отвечающего за появление наших эмоций. «Эти эмоции исходят из нашего мозга, который, в свою очередь, должен связать между собой стимулы внешнего мира и тела с этими поведенческими указаниями, заложенными в нас нашим детским опытом и являющимися основой ответов нашего тела и эмоций». [44] Мозг каждого ребенка создает свою поведенческую программу, влияющую на его эмоции, даже когда в этом нет острой необходимости. Из этого становится понятно, насколько сложно преодолеть

эту условность, поскольку импульс, не находя разрядки, порождает фрустрацию. Поэтому в целях избегания фрустраций каждый из нас создал индивидуальную поведенческую модель, разрешенную обществом, через которую возможно опосредованное удовлетворение наших потребностей.

Осознанность, одна из базовых техник дзен, в применении к нашим обычным эмоциональным ответам и к возникающим у нас повторяющимся мыслям дает нам возможность «наблюдать» нашу базовую структуру. Начальная идентификация с подобной структурой нормальна и необходима, она соответствует инфантильной фазе развития: у ребенка нет другого выбора, и, чтобы выжить, он должен подчиняться родителям. Но чтобы вырасти и перейти на более высокую ступень развития, он должен постепенно освободиться от этой узкой идентификации и достичь большего единства, что и происходит (в отличие от психоанализа) в медитации дзен.

Дзен-буддизм, как и психоанализ, полагает, что концентрированное внимание способно привести к прогрессивным изменениям структуры сознания. Длительное применение концентрации внимания и чистой осознанности играет главную роль в стимулировании изменений на пути медитации. Психоаналитическое исследование также подтвердило важность свободно плавающего внимания в процессах модификации когнитивных структур.

Внимание дает возможность войти в контакт с собственным сознанием, и здесь возникает риск увидеть то, что мы не хотим видеть, поскольку реальность чрезвычайно сложна и полна опасностей. Поэтому нам так трудно концентрироваться и так сложно порой устанавливать контакт с другими людьми. Мы боимся быть самими собой, боимся проявить нашу истинную натуру.

Буддийская психология на этом не останавливается, считая «навязчивую идею двойственности» слиянием самости и не-самости, Я и Другого. С психоаналитической точки зрения, Я формируется через конфликты как ответ и адаптация к стимулам внешнего мира. С рождения ребенок находится в отношениях симбиоза с матерью, это своего рода безграничное слияние. Затем вследствие переживания конфликтных ситуаций, к которым он должен приспособиться, он начинает чувствовать другую самость и делает вывод о своей от-

дельности. И здесь рождается Я, и происходит разделение пространства двух человеческих существ, возникает граница между Я и Другим. Вследствие существования этой границы человек в процессе развития реагирует на окружающий мир с помощью своей внутренней бессознательной структурной модели, притягивая к себе приятное и отталкивая все опасное и неприятное. Это со временем закрепляется и создает основу характера. Так появляется и закрепляется «дуалистический» подход к жизни, который и стремится преодолеть дзен. В буддийской философии утверждается, что развитие Я ограничено пятью элементами («скандхами»). С точки зрения дзен-буддизма, личность состоит из пяти скандх:

- 1) форма, или прочность, элемент земли;
- 2) чувства или ощущения. Это и эмоции, и физические ощущения;
- 3) восприятия (зрительный, слуховой и т.д. опыт). Во второй и третьей скандхе определяется, что является наслаждением, а что — нет. Здесь и зарождается проблема двойственности;
- 4) желание или намерение что-то сделать. Здесь появляется карма, здесь берут свое начало наслаждение и недовольство и вытекающие из них реакции. Эти реакции не связаны с настоящей свободой. Мы чувствуем вещи, понимаем их так или иначе, можем наслаждаться ими или, наоборот, страдать. Желания и намерения, с одной стороны, подталкивают и удерживают нас, с другой, — побуждают нас получать еще больше или избегать какой-то ситуации. Это порождает неудовлетворенность и несчастье;
- 5) сознание (в буддийских терминах — сознание, совпадающее с состояниями ума).

Так мы выглядим с буддийской точки зрения. Попытаемся найти еще что-то, не включенное в эти пять категорий.

Где же в этой схеме душа, Я, Оно и Сверх-Я?

Если задуматься, можно заметить, что эти скандхи, эти дифференциации являются странным сочетанием сил. Ни у одной из них нет четкой неизменной сущности, к примеру, наше тело постоянно меняется. Что же касается нашего ума, то и он подвержен мгновенным изменениям, как и наши чувства, ощущения и восприятия. Так кем же мы являемся? Зададим себе этот простой, универсальный и

глубокий вопрос. Кто переживает опыт в данный момент? Кто наблюдает за нашим умом? Конечно, это не сам ум, ведь для этого ему бы понадобилось зеркало, как и нам, когда мы одеваемся и готовимся к выходу.

Каспер комментирует это так: «Из мига в миг пять скандх воссоздаются таким образом, что драма Я предстает непрерывной. Основы невроза кроются в попытке ухватиться за внешнюю длительность и прочность Я, постоянно поддерживать ощущение *Я и Мое*» [45]

С точки зрения дзен-буддизма, чем больше мы делаем, чтобы обрести наслаждение и избежать боли, тем к большей неудовлетворенности и несчастью мы приходим.

Кен Уилбер говорит, что при словах «мое Я» проводится граница между Я и не-Я, так как при попытке ответить на вопрос: «Кто я?» мы всегда описываем то, что лежит в пределах этой границы.

Так называемый кризис идентичности происходит, когда мы не знаем, как провести такую линию. Это проблема становится острее при попытке избегания контакта, вызывающего тревогу и фрустрацию, в убежище своего Я, при сопротивлении и установлении барьера между собой и другими.

Проблемы контакта в терминах «изобретения-открытия» очень хорошо описаны Фритцем Перлзом и другими психологами. Ребенок, имеющий слишком мнительных или отвергающих и враждебных родителей, узнает о мире слишком мало и, расстроенный этим, создает себе грандиозный внутренний мир, мало связанный с миром внешним. Напротив, у ребенка, вынужденного преждевременно стать самостоятельным, вследствие того, что он часто оставался наедине с самим собой, будет мало пространства для творчества, и слишком много для «узнавания». Такому типу детей мир представляется слишком подавляющим и слишком сложным и поэтому невыносимым, у них возникает страх, что окружающий мир их поглотит, и вследствие этого развивается фобия контактов. Чтобы выйти из этой обусловленности, из темницы своего Я, нужно войти в определенное состояние сознания, где отсутствуют конфликты, или, как сказал бы Винникотт, обнаружить подлинное Я.

К этому стремится психоанализ, дзен тоже ведет к той же цели, но через медитацию и понимание пустоты (шуньята). Это поиск истинного центра, где нет дуальности и конфликтов, истинного сердца, где человек является самим собой и познает себя. В буддийском понимании этот центр по своей природе пуст (это обозначается словом «шуньята» - «бездонный») и является связующим звеном между полюсами.

Наше постоянное стремление избегать состояния пустоты вынуждает нас хвататься за наши ощущения в поисках удовольствия и попытках устранить боль.

Психоанализ, как и дзен, должен учитывать, что только принимая это условие пустоты (в сущности, являющейся совершенной полнотой), можно преодолеть психическое заболевание. От пустоты не нужно бежать, ее нельзя игнорировать. Необходимо установить с ней любящий контакт, освещая ее светом и силой осознания и постепенно превращая в нечто положительное. Не является ли психическое заболевание клубком энергии, который нужно распутать и перенаправить?

Как здоровый человек, так и пациент не должны играть стереотипные роли и прятаться за защитной преградой, но должны пытаться достичь собственной истинной Природы (подлинной Самости) через медитацию или с помощью психоанализа, или же сочетая их. Важно не осуждать свои проявления, это позволяет достичь состояния «неучаствующего свидетеля», способного беспристрастно наблюдать за собой и отношениями с окружающими.

Чуанг Це говорил: «Совершенный человек пользуется умом, как зеркалом. Он ничего не удерживает, ни от чего не отказывается, он принимает, но не берет» [46]

3.2 Различные подходы к пониманию Самости

В различных школах психоанализа Самость понимается по-разному. У Фрейда понятие самости возникло позже его основной теоретической модели, хотя уже в ней можно найти некоторые предпосылки, такие как различие удовольствия и неудовольствия со склонностью к проекции во внешний мир внутренних источников неудовольствия, которые нагружаются агрессивностью, ощущаемой субъектом внутри себя. Исследования учеников Фрейда феномена

нарциссизма подтверждают справедливость его гипотезы о ключевой роли нарциссизма в формировании психозов.

Когда Я вступает в связь с внешним миром и находящимися в нем объектами, в противовес объектным отношениям в Я появляются репрезентации самости.

Основатель психологии Самости Х. Когут в своем биполярном понимании Самости воспринимает Самость как организованную систему воспоминаний, относящихся к персонификациям самости. Этим воспоминаниям придается динамическое и генетическое значение, поскольку они считаются не простыми умственными содержаниями, а образуют организованное психологическое созвездие, динамично влияющее на поведение.

Исходя из этих предпосылок, Кохут намечает переход от психологии Я к психологии Самости. Это связано с изменением социальных условий в тот исторический период по сравнению с временами Фрейда: родители стали проводить много времени вдали от детей, что способствовало скорее возникновению не традиционного эдипова комплекса, а нарциссического расстройства Самости, поскольку Самость так же нуждается в объекте, как сердце - в кислороде. При отсутствии объекта (матери, способной исполнять все детские желания), ребенок вместо того, чтобы наслаждаться «радостью полной самости», получает нарциссическую травму, порождающую защиты самости. По Когуту, такого типа Самость лежит в основе двух типов людей, определяемых им как Человек Виновный, стремящийся к удовлетворению своих влечений, и Человек Трагический, отчаянно пытающийся реализовать свою Самость.

О. Кернберг, учитывая теории Самости как нарциссического полюса, разрабатывает теорию, основанную на наблюдении за пограничными личностями, у которых объекты находятся во внутреннем мире, но в переработанном виде. В этом случае Самость не интегрируется, а проявляется время от времени через несвязанные непоследовательные действия, следствием этого является отсутствие крепкой и здоровой идентичности.

Хорни разделяет Самость на различные типы: актуальную Самость, представляющую собой целую личность, в ее телесном и психическом, сознательном и бессознательном воплощении, такую, ка-

кой она предстает в конкретный момент времени; и идеализированную Самость, совпадающую с идеальным образом Самости, к которой невротик прибегает для защиты от противоречий между тем, что он есть, и тем, чем он хотел бы быть. Полная идентификация с идеализированной Самостью влечет за собой отказ от актуальной Самости, в результате чего у него появляется чувство самопрезрения и зависимости от тех людей, образ которых служил источником формирования идеализированной Самости.

В психологии межличностных отношений формирование Я связывается в первую очередь с взаимодействием между людьми, которое рассматривается как источник и фактор биологической эволюции. Г.С. Салливен называет системой Самости постоянные и основные качества личности, выделенные среди множества других под определяющим влиянием межличностных отношений, в частности, отношений между родителями и ребенком, поскольку те действия и качества ребенка, которые не находят у них одобрения, стремятся быть исключенными из его сознания. Вытесненные импульсы сами по себе не являются деструктивными, но они способны провоцировать тревогу, что обусловлено эмоциональным стремлением ограждать систему Самости от любой опасности.

Теории Салливена достаточно близка концепция подлинной Самости, разработанная Э. Фроммом под влиянием буддизма. В буддизме Самостью называются все человеческие возможности, которые способны реализоваться в благоприятных культурных и социальных условиях. Пытаясь объяснить невроз в терминах межличностных отношений и культурного давления, часто подавляющего потенциал индивидуума, Фромм понимает терапию не как попытку адаптации к культуре, а как стремление к развитию подлинной Самости. По его мнению, неврозы возникают вследствие или ограничений культуры, или новых потребностей, порождаемых культурой, невозможность воплотить которые влечет за собой чувства стыда и снижение самооценки.

Гуманистическая и экзистенциальная психология не рассматривает Самость как компонент психики, а понимает ее как непрерывный процесс самореализации. Ролло Мэй утверждает: «Самая важная способность человека – способность к самореализации, она ис-

ходит из того центра, который каждый индивидуум стремится утвердить во взаимодействии с другими людьми». [47]

Такого же мнения придерживается А. Маслоу, полагающий, что реализация самости должна происходить вне масок, которые мы надеваем в присутствии других людей. К.Роджерс является создателем «недирективной терапии», направленной на помощь человеку в его природном стремлении к интеграции, к самоактуализации и к гармоничным отношениям с другими людьми. Все это образует единство личности, но не структурное, а динамическое, понимаемое им через процесс ее развития.

Что касается аналитической психологии Юнга, то мы уже упоминали, что соотношение Я-Самость лежало в основе предложенной им модели психики. Юнг четко различает эти два понятия и считает, что «Самость является не только центром, но и окружностью, охватывающим как сознание, так и бессознательное; она – центр этой общности, так же как Я – центр сознательного ума». [48] Юнг понимает Самость двояко: как изначально существующий момент психической жизни и как ее цель и высшую ступень реализации.

Согласно А. Адлеру, существует творческая Самость, определяющая в высшей степени индивидуализированную субъективную систему, которая управляет психическим опытом, создавая из него стиль жизни, свойственный конкретному индивидууму.

Весьма интересной представляется критика понятия Самости в когнитивной психологии. М.Мински пишет: «Понятие Самости появилось из ошибочного древнего верования, из аксиомы, настолько укоренившейся в нашем сознании, что мы даже не представляем, что в ней можно усомниться, аксиомы, что внутри нас существует человек, который думает за нас, и этого человека мы и отождествляем с нашей Самостью. Как функционирует зрение? Очень просто: Самость смотрит через наши глаза, так же, как мы смотрим в окно. Как мы разговариваем? Здесь тоже все процессы исходят изнутри, так как наша Самость хочет что-то сообщить. Сейчас нам ясно, что, в сущности, все эти ответы являются не ответами, а пустыми словами. Эти ответы выявляют наши убеждения о нашей сущности, их можно определить как фантазии о самих себе. Помимо них среди наших мыслей о себе есть мысли о том, кем мы хотим быть и кем должны

быть. Такие идеи я называю самоидеалами, они с раннего детства влияют на психическое развитие, и часто их сложно выделить, так как они недостижимы для сознания». [49]

В одном из направлений психоанализа, в нейропсихоанализе, возник спор о том, функционирует ли мозг и, соответственно, биологическая обратная связь в нем линейно или же хаотично, и в современных теориях о биологической обратной связи различают три вида самости: 1) Самость как Эго; 2) Самость как свидетель; 3) Самость как не-самость.

Мы проанализировали концепции психоанализа и других направлений психотерапии и современной психологии.

Как известно, глубокое исследование Самости было сделано индийской и китайской философией. В буддизме истинная природа человека равна не-Самости, т.е. понятию Ананда, которое означает «не-Эго, высшее блаженство» (формула, введенная Шакьямуни Буддой, чтобы пробудить нас от сна видимостей). В аналогичном понятии преодолевшего этот дуализм дзен-буддизма угадывается чувство неудовлетворенности первым негативистским подходом к объяснению мира. В понимании дзен-буддизма, подлинная Самость – это нечто вроде метафизической Самости, превосходящей Самость психологическую. Дзен понимает психологическую Самость как темницу, постепенно уводящую человека от его подлинной Самости, которая основывается на интуиции. Будда учил нас, что Самость никогда не является реальной, иными словами, ее не существует. Как говорил Лакан, ребенок в процессе роста приобретает образ Самости, когда смотрится в зеркало, через это он начинает развивать символику «психического присутствия Я (Самости)», и впоследствии видит реальность сквозь призму этого идеала. Но он видит не реальность, а иллюзию. Он увидел свое отражение в зеркале и сделал вывод, что является увиденным в зеркале образом. Или, как определял В. Райх: «Самость формируется как результат наших самоотстранений и таким драматическим образом, что, воспринимаясь нами как самое реальное, она на самом деле возникает как реакция на то, что мы не хотим принимать.» [50] Отрицание этой реальности подобно капле, медленно образующей сталактит самости: чем больше мы ее отрицаем, тем крепче наше убеждение в ее существовании.

Естественно, мы полагаем нашу Самость как реально существующую и видим ее отражение в пяти скандхах, но на самом деле речь идет лишь о некотором подобии голограммы, созданной лучами света при благоприятствующих этому условиях. Это похоже на описание цветка Тик Нат Ханом, мастером дзен: когда мы смотрим на цветок, то определяем, что это цветок, но при длительном размышлении понимаем, что он состоит из элементов, не являющихся цветком: из солнца, дающего свет, из облака, проливающего воду, из земли, дающей минералы для роста, из садовника, ее удобряющего ... Если мы уберем один из этих элементов, то цветка не получится, т.к. не будет условий, благоприятных для его существования. Следовательно, можно утверждать, что цветок не обладает самостоятельной природой и пуст (в буддийской терминологии «шуньята»). Скандхи – это элементы, формирующие основу идентификации, образующие голограмму, определяемую нами как Самость. И все же мы должны ее учитывать, наблюдать и научиться отпускать ее. Так может произойти настоящий отказ от «ложной самости», которая, по мнению Винникотта, становится все более могущественной по мере того, как ребенок получает удовольствие от выполнения все более подавляющих требований родителей. «Ложной самости» будет необходимо постоянное восхищение, чтобы не испытать дефляцию и не стать обесцененной самостью, пребывающей в одиночестве, отчужденной и неуверенной в себе, при любой возможности оплакивающей любовь, которую ей так и никогда и удалось получить. С точки зрения буддизма, в психотерапии не существует для анализа ничего, кроме сопротивления пациента, желающего быть освобожденным от скрытой Самости, которой в действительности не существует. Не случайно современные психологи сравнивают сущность Самости с рекой, впадающей, по словам учителя дзен, в океан пустоты. В то же время нужно быть осторожными и не попасться в ловушку классического психоанализа, который отождествляет желание достижения не-самости с желанием вернуться в инфантильное состояние, предшествующим развитию Я, когда новорожденный, симбиотически слившийся с матерью, находится в состоянии очевидно блаженства, не имея никаких тревог. Большинство людей проводит жизнь, подпитывая желания «ложной самости». Мы должны

опасаться такой самости, она не реальна, и всякий раз, когда мы боимся наших чувств и пытаемся дистанцироваться от них, мы все более удаляемся от нашей истинной природы. Отсутствие страха перед своими чувствами, их принятие и пролитие света осознанности на хорошие и, особенно, на плохие чувства может открыть нам доступ к Реальности. В качестве инструментов мы должны использовать наблюдающую Самость и думающий ум, чтобы попытаться их трансцендировать через чисто интуитивный процесс, преодолеваящий дуализм и концептуализацию.

Если психоанализ главным образом рекомендует развитие сильной Самости, то дзен после такого развития настаивает на необходимости ее преодоления. Просветленный человек – это тот, кто осознал отсутствие независимой настоящей Самости, интуитивно достигнув понимания ее пустоты.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что некоторые глубокие идеи Фрейда аналогичны представлениям буддизма.

И действительно, Фрейд пишет: «Приостановите суждение и обратите беспристрастное внимание на любой объект наблюдения». [51] Позже, в 1912 г. он уточняет: “Эта техника на самом деле очень проста. Она, как мы увидим, отталкивает все приемы... и состоит не в том, чтобы обращать внимания на отдельные элементы, а в приложении ко всему происходящему равномерно плавающего внимания... Правила врача можно определить следующим образом: нужно отстраниться от любого влияния сознания и полностью отдать своей памяти бессознательного». [52]

Если бы аналитики были знакомы с дзен-медитацией, они бы поняли, что речь идет о том, что в медитации определяется как равнонаправленное внимание, т.е. отстраненное и уравновешенное восприятие всего происходящего без всякого осуждения. Это особое состояние может накладываться как на рациональное, так и на невербальное мышление.

Здесь необходимо упомянуть, что после Фрейда это понятие развивалось в психоанализе благодаря таким аналитикам, как Винникотт и, особенно, Бюн, который в своей книге “Внимание и интерпретация” (1970 г.) воссоздает дух чистого дзен-буддизма, несмотря на то, что он его не практиковал. С некоторой натяжкой можно оп-

ределить Биона как самого дзенского психоаналитика в истории психоанализа. И действительно, читая высказывание Биона: “Настоящая мысль не нуждается ни в ком, кто бы ее помыслил” [53], мы вспоминаем учителей дзен. Бцион имел в виду, что при отождествлении психоаналитика со своим инсайтом помощь аналитика пациенту теряет всякую ценность, так как лечебный инсайт не предполагает наличие мыслителя. Бцион трансформирует концепцию внимания на аналитическом сеансе и переносит его функции с части ума на самонаблюдающий ум. Бцион пишет, что психотерапевт должен находится вне памяти и желания (понятие «упекка» в буддизме), чтобы по-настоящему помочь пациенту: не думать о времени окончания сеанса, не иметь желания вылечить пациента, поскольку все это является вмешательствами, которые рассматриваются как требования. Бцион пишет, что аналитик для сближения с анализантом «должен сосредоточить свое внимание на неизвестном и на непознаваемом, он должен стать искусственно слепым» [54] и работать, как указывалось выше - “без памяти и желания”. Используя типичный парадокс Лакана, можно сказать, что воспоминание о собственной сущности означает отсутствие знания о себе, а, ослепнув, можно увидеть свет. Бцион, как и учитель дзен, стремится найти “изначальное мышление, предшествующее рождению», увидеть, ослепнув, то есть интуитивно стремится увидеть невидимое, услышать “рычание”, которое “невозможно услышать”. Этим высказыванием можно было бы с легкостью воспользоваться как коаном в традиции дзен. Бцион продолжает: “Мы выводим на свет некоторые аспекты прошлого анализанта не потому, что они в какой-либо степени значимы, а потому, что они слишком незначимы для того, чтобы он хранил это в своем багаже. Если мы выведем их на поверхность, то он сможет забыть о них. Эти прошлые и будущие воспоминания, которые ему неизвестны, кажется, обладают большой властью; это я определил бы как слабые мысли, но сильные эмоции” [55] Это тот же подход, который учитель дзен применяет к ученику: как и мать, как и аналитик, учитель должен помочь ученику (ребенку-пациенту) пережить ужас новой мысли и нового опыта. Винникотт сказал бы по этому поводу: “Принятие неизвестного приносит нам огромное облегчение” [56]

Подобный подход мы находим и у Судзуки, который пишет: “Природа хаотична, являясь питомником бесконечных возможностей; сознание, порожаемое этим хаосом, есть нечто поверхностное, чему удастся охватить лишь крупинцы реальности. Наше сознание является не чем иным, как незначительным островком, блуждающим в окружающем землю Океане. Но только при помощи этого кусочка земли мы можем наблюдать безграничную протяженность самого бессознательного... Неизвестное в то же время входит в контакт с нашим умом и в этих пределах ум и неизвестное должны приблизиться к одной и той же природе и сохранить взаимное общение... Чтобы осознать бессознательное, сознанию необходима определенная тренировка... Когда самурай находится перед противником, он не думает ни о себе, ни о противнике, ни о движениях меча, он просто стоит там со своим мечом, свободный от всяких техник и на самом деле только следует указаниям бессознательного” [57]

3.3. Бессознательное в психоанализе и дзен-буддизме

3. Фрейд строит теорию психоанализа на основе понятия бессознательного. Он пишет: “Возможно, весьма немногие люди поняли, что допустить существование некоторых бессознательных психических процессов означает сделать решающий и важный для науки и жизни шаг...” [58]

Фрейд рассматривает бессознательное и с дескриптивной, и с топической точки зрения. В первом случае бессознательное – это термин, относящийся ко всем находящимся за пределами сознания психическим составляющим, во втором – это топос (с греческого - «место») психического аппарата, заключающий непознанные сознанием элементы, в частности, те, которые не получили доступ к системе сознания вследствие вытеснения. Это значимо для первой топике Фрейда, в которой бессознательное понимается как состоящее из влечений, управляемых особыми механизмами первичного процесса, среди которых конденсация и перемещение. Под воздействием энергии влечений (либидо) составляющие бессознательного стремятся проникнуть в систему предсознательного – сознательного, и достигают своей цели только путем компромисса, деформируясь под влиянием цензуры. По Фрейду, вытесненные элементы связаны с инфантильными желаниями, которые зафиксировались в бессозна-

тельном. Процессы, протекающие в бессознательном, имеют вне-временной характер, т.е. они не организованы во времени и не меняются под влиянием времени, иными словами, никак со временем не связаны. Таким же образом бессознательные процессы, подчиняясь принципу наслаждения, не связаны и с реальностью. Резюмируя, можно указать следующие отличительные черты бессознательного процесса: отсутствие противоречий, динамичность инвестиции, вне-временной характер и замена внешней реальности реальностью психической.

Бессознательные процессы становятся доступными нашему сознанию в основном через сны и неврозы. «В отдельности (сами по себе) бессознательные процессы нераспознаваемы». [59]

Позже, описывая психический аппарат, Фрейд пользуется понятием «бессознательное» не как существительным, а как прилагательным и относит его уже не к определенной системе, как в первой топике, а к характеристике не только *Оно*, но и частично к *Эго* и к *Супер-Эго*.

Юнг углубил идеи Фрейда и разработал понятие коллективного бессознательного, отличающегося от личного бессознательного. Он считал, что коллективное бессознательное – это часть психики, которую можно отделить от личного бессознательного, поскольку его существование не связано с личным опытом. В то время как личное бессознательное образуется в основном из элементов, которые ранее были сознательными, но впоследствии были забыты или вытеснены; составляющие коллективного бессознательного никогда не были в сознании и не приобретены лично, а обязаны своим существованием исключительно наследственности. Индивидуальное бессознательное состоит прежде всего из «комплексов» (в понимании Юнга); коллективное бессознательное образовано в основном из «архетипов». Понятие архетипа, необходимого элемента идеи коллективного бессознательного, указывает на существование в психике определенных форм, присутствующих всегда и везде.

Хотя Фрейд никогда не использовал термин *коллективное бессознательное* и не изучал все, что с ним связано, необходимо сказать, что он его предчувствовал и неоднократно писал о нем. Фрейд выделял в бессознательном определенное место для элементов, со-

ставляющих его ядро и приобретенных не онтогенетически, а филогенетически: «Содержание бессознательного можно сравнить с доисторическим населением психики. Если в человеке заложены наследственные психические основы, сходные с инстинктами животных, то они составляют ядро бессознательного». [60]

После Фрейда феномен бессознательного подробно исследовали его последователи и те, кто внес конструктивное дополнение в понимание природы и функционирования бессознательных процессов.

Так, Ж.Лакан установил тесную связь между бессознательным и языком, взяв за основу идею центральности сознания, принятую в западной культуре и отраженную в изречении Р. Декарта «Я мыслю, следовательно, существую» («Cogito ergo sum»). По Лакану, человек не «живет» в мышлении (*cogito*), а существует в глубоком «Этом», которое через него говорит и которому человек полностью подчинен. «Я думаю там, где меня нет, - пишет Лакан, - и, следовательно, нахожусь там, где не думаю». [61] Если за человека говорит кто-то, значит, говорит не сознательный субъект, а «Это», и Лакан уточняет: «Мы учим, следуя Фрейду, что Другой - это место в памяти, открытое им и определенное как Бессознательное». [62] Если бессознательное - это язык, «наше учение основывается не на принятии божественных архетипов, но на том факте, что бессознательное обладает собственной языковой структурой, в которой материал развивается по законам, установленным в процессе изучения живых и мертвых языков». [63] И именно потому, что бессознательное - это язык, или, как подчеркивает Лакан, «желание, превращающееся в язык», необходим лингвистический психоанализ, чтобы проникнуть в «замысловатый язык Оно», в «лакуны смысла сознательной речи, где между строк скрывается правда бессознательного». [64] Чтобы расшифровать «риторику бессознательного», Лакан обращается к структурной лингвистике, а именно к Р. Якобсону, и соединяет механизмы бессознательного, проиллюстрированные Фрейдом, с риторическими приемами, как-то: указание на объект именем другого объекта, находящегося с первым в отношениях сходства и конденсации (метафора), наименование предмета или лица именем другого предмета или лица, находящегося с ним в отношениях зависимости или логической связи, что сравнимо с «перемещением» (метони-

мия). Именно в этих двух механизмах, описанных Фрейдом как присущих первичному процессу, проявляется бессознательное.

Для дзен-буддизма важен другой принцип, который звучит, если перефразировать слова Декарта, следующим образом: "Я не мыслю, следовательно, я существую", т.е. нужно трансцендировать сознательные мысли, чтобы обрести настоящее существование. Из этого ясно, что роль бессознательного фундаментальна, хотя оно понимается на Западе и, в частности, в психоанализе несколько иначе.

Восточной культуре и, следовательно, дзен-буддизму давно известно понятие бессознательного, и, не оспаривая заслуг Фрейда, можно сказать, что он еще раз открыл бессознательное, не зная его предшественников в восточной культуре. То же можно отметить и в отношении Юнга и его идеи коллективного бессознательного. На этом развитие западной психологии приостановилось, но если бы кто-нибудь из психологов или психоаналитиков посвятил свое время изучению буддийских текстов Висуддхимагга и Абхидхарма, он бы увидел, что все это было открыто и детально изложено более двух тысяч лет назад, в том числе существование "космического бессознательного", которое является гораздо более широким, чем бессознательное коллективное. Причина не очень широкого распространения идеи «космического бессознательного» кроется в том, что западные психотерапевты работают в основном с психически больными людьми и, следовательно, они стремятся излечить их через личное бессознательное, а в случае серьезного заболевания - через коллективное бессознательное. Сложно представить себе возможность существования психически больного человека, который установил бы контакт с космическим бессознательным, и поэтому западная психотерапия не открыла его существование.

Подход Востока совершенно иной, так как практикующий дзен наблюдает за умом медитирующих, а не психически больных. В дзен было сделано открытие, что сверхсознательный ум существует не за коллективным бессознательным, а над сознательным умом. Многие религиозные исследователи ошибались, останавливаясь на открытии сверхсознательного ума, поскольку это состояние удивительно умиротворяюще. Лишь немногие продвинулись в своем исследовании дальше и обнаружили коллективный сверхсознательный

ум, но и они остановились здесь, не считая возможным дальнейшее расширение этого безграничного счастья, и только «просветленные» открыли вершину - космический сознательный ум, являющийся не чем иным, как эквивалентом просветления, состояния Будды. Это состояние, в котором ум существует в абсолютной тишине, заполненной пустотой (шуньята). Но существует еще последнее состояние, связанное с космическим сверхсознательным, когда исчезает все индивидуальное, как исчезает река, впадающая в океан. Его можно также сравнить с высокой нарциссической волной, которая боялась исчезнуть, разбившись о берег, но теперь осознала, что быть волной – означает быть океаном, т.е. другой формой той же сущности, и теперь она уже не боится разбиться. Космическое сверхсознательное - это состояние, в котором можно понять и пережить истину жизни, смысл существования, соединение со всей Вселенной. В этом состоянии Я уже не существует, есть только ощущение чистого бытия.

Из семи книг Абхидхармы Питакки третий раздел (Трипитаки) полностью посвящен психологии буддизма и представляет собой подробный анализ основных принципов, управляющих умом. К примеру, там описывается 51 вид «ментальных состояний», определяемых как «умственные образования»(четасика) и 89 различных возможных состояний сознания (читы).

Мастер дзен Тик Нат Хан пишет, что в буддизме сознание понимается как состоящее из двух уровней, уровень сознания называется «мана-виджняна» (верхнее сознание). Чувства, ощущения, страдания, счастье существуют в двух различных формах. Первая - в форме семени (биджа). Допустим, мы научились улыбаться в возрасте трех лет; мы могли не улыбаться в течение последних двадцати лет, но семя улыбки остается. Поскольку мы так долго не проявляли его, оно очень ослабло, но не исчезло. Все, что мы ощущаем, входит в наше мана-виджняна, и все, что в нем нашло выражение, порождает подобное семя в алая-виджняне (склад сознания), укрепляющее первоначальное семя. Если мы позволяем семени депрессии завладеть нашим мана-виджняна, мы таким образом продолжаем сажать новые семена той же природы и в алая-виджняне. Семена влияют друг на друга и изменяют друг друга. В практике дзен «сажаются» семена счастья, покоя, позитивности, и их пытаются вырастить как

можно более крепкими, чтобы они влияли на отрицательные семена и забирали у них энергию. Это одна из важнейших причин, по которой дзен всегда стремится к оптимизму, радости от малого; по свидетельству современных психотерапевтов, в этом источник излечения. Сам Тик Нат Хан, являющийся замечательным психотерапевтом, говорит: «Самый главный принцип буддийской психотерапии - жить настоящим моментом».

Можно вспомнить о том, что происходило в дзен-монастыре в Селении Слив во Франции, где преподает Тик Нат Хан. В 2001 г. английская благотворительная организация отправила туда на несколько месяцев шестнадцатилетнюю девушку. Никто не знал о том, что она психически больна и проходит курс лечения, и к ней относились так же, как и к остальным молодым людям. Она жила обычной жизнью в монастыре, общаясь со своими сверстниками. Когда срок ее пребывания там закончился, она вернулась в Англию, откуда сообщили, что она больше не проявляет никаких признаков психического расстройств и начала оказывать помощь другим молодым людям из этой организации.

Возвращаясь к «складу сознания», можно сказать, что там хранятся все наши семена, и хотя эти семена и есть мы, мы можем пробудить их и способствовать их проявлению. В нашем «складе сознания» хранятся семена страдания, но не только, заглянув глубже, мы увидим, что под ними существуют семена счастья, поскольку от наших предков нам перешли все семена, включая семена счастья. Эти семена хранятся глубоко в складе нашего сознания, но мы можем их вывести на поверхность, и этот процесс обеспечивает психическое равновесие (это условие напоминает условие Фрейда о превращении бессознательного в сознательное).

Для многих исследователей буддийское понятие алая-виджняна было лишь аналогом фрейдистского бессознательного. Необходимо уточнить, что изначально алая-виджняна считалась функцией, потом же она превратилась в склад. Это означает, что в буддизме алая-виджняна понималась как склад всех пережитых фактов, а также хранила материал для фактов будущего. Алая-виджняна, как и другие виджняны, обусловлена случайностью. Осознанность, по дзен-буддизму, расположена вне алая-виджняны, которую можно

определить как защиту от любых идей изменения или роста. И там же располагается карма личности и следы всех проделанных действий. В буддизме существует убеждение, что любое действие оставляет в психике след, эти следы образуют основу будущих действий. Отсюда ясно, что изменения возможны даже при сопротивлении алая-виджняне. В этой трактовке алая-виджняна только частично напоминает понятие бессознательного у Фрейда. Основное отличие состоит в обусловленности случайностью. Все, что хранится в алая-виджняне - это след какого-либо действия: человек создал свою алая-виджняну, и любое его действие облегчает выполнение последующего.

И здесь мы можем увидеть различия между понятием бессознательного у Фрейда и моделью алая-виджняна. Фрейд полагал, что бессознательное развивается через ряд психосексуальных стадий; успех или неудача в преодолении каждой из них отражается на всем бессознательном и на всей личности человека. Иными словами, это результат психических сил или так называемых влечений. Алая-виджняна ориентирована на действие, она содержит следы всех положительных и отрицательных действий, совершенных в прошлом. Через медитацию некоторые образы «поднимаются» в сознание, подобно тому, как Фрейд описал динамику влечений, возникающих в бессознательном и входящих в сознание. Несмотря на убеждение мана-виджняны в том, что алая-виджняна является подлинной самостью, буддийское учение убеждает нас в обратном. Ничто из вийнана не является настоящей самостью, практика буддизма состоит в освобождении человека от ограничивающих восприятий виджняны и реализации природы Будды.

Фрейд не принял бы это понятие, и, действительно, буддизм представляет Я (заклоченное в мана-виджняне) как нечто, от чего следует освободиться, а психоанализ утверждает, что Я необходимо укрепить. Взгляды Фрейда и буддизма на развитие личности различны: по Фрейду, главная задача - это превращение бессознательного в сознательное для избавления от фиксаций и освобождения заблокированной энергии. Буддизм не может принять подобную концепцию, утверждая, что алая-виджняна, будучи виджняной, ощущает различие между субъектом и объектом. Алая-виджняна и

другие виджняна – это иллюзия, но это не противоречит идее, что в повседневной жизни психоанализ может помогать человеку, поскольку не все достигнуто просветления в этой жизни.

Святейшество Далай Лама XVI (Тендзинь Гьятсо) в одном из интервью на вопрос, существует ли в буддизме учение о бессознательном, ясно ответил, что понятие алая-виджняна можно считать близким понятию бессознательного у Фрейда, но между ними есть существенное различие, так как алая-виджняна может проявляться в сознании, она вездесуща, это основа, ядро личности человека.

В подтверждение этого Судзуки в своей книге «Дзен-буддизм» пишет: «Бессознательное в понимании дзен, безусловно, - загадка, неизвестное, и поэтому оно ненаучно, донаучно. Но это не означает, что оно расположено вне досягаемости сознания и является чем-то, с чем мы не имеем ничего общего... Чтобы осознать бессознательное, сознание должно обладать определенным навыком... Подобно самураю с его мечом, достигшему высшего мастерства в момент достижения состояния потери Я и пустоты сознания».[65]

Из вышесказанного ясно, что с точки зрения дзен, подлинную Самость можно обнаружить в бессознательном, или, точнее, через бессознательное, и следовательно, бессознательное нам близко, но мы не можем его наблюдать. Как глаз не может увидеть сам себя, так и для осознания бессознательного необходима выработка определенных навыков и даже определенного образа жизни, в котором преодолевается алая-виджняна с помощью коанов, трансцендирующих все границы, и происходит движение за пределы коллективного бессознательного. Судзуки говорит об этом так: «Разверзлись тени бессознательного, и все стало видно так же, как мы видим собственное лицо в блестящей поверхности зеркала».[66]

3.4 Различные концепции сновидения.

В психоанализе сновидениям приписывается важное психологическое значение. При помощи интерпретации скрытое содержание сна превращается в явное. Сновидение не творит, а трансформирует, его функция состоит в «некоторой помощи в соединении в сновидении существующих стимулов».[67] В их числе соматические ощущения, дневные фантазии, ночные мысли, которые деформируются

во сне вследствие работы цензуры при помощи четырех операций: конденсации, замещения, репрезентации и вторичной обработки.

По Фрейду, сновидение является психическим, а не только соматическим продуктом, вместе с тем это особая форма мышления. И все же эту форму мышления не следует отождествлять с бессознательным, потому что «сновидение – не бессознательное, но форма, в которой отверженная предсознательным и даже «бодрствующим» сознанием мысль благодаря создаваемым сном условиям смогла вернуться, укрепленная бессознательными влечениями и деформированная способом, который определяется бессознательными механизмами».[68] На начальном этапе развития своей теории Фрейд приписывал сновидению также функцию защиты сна.

И все же основная функция сновидения, по Фрейду, - это скрытое удовлетворение вытесненного желания. Оно является компромиссным образованием, частично гармонируя с Я и частично позволяя получать удовлетворение инстинктивным импульсам (в галлюциаторной форме).

Фрейд считал, что интерпретация снов - это «королевский путь к познанию Бессознательного. Она проделывает пройденный сновидением путь в обратном направлении, переходя от явного содержания к его скрытому смыслу, к которому ведут свободные ассоциации сновидца и знание символики сновидения».[69]

К.Г. Юнг также уделял большое значение сновидениям и рассматривал их как «спонтанную саморепрезентацию актуальной ситуации Бессознательного, выраженную в символической форме».[70] Он считал, что сновидения должны рассматриваться не только каузально, но и перспективно (т.е. с точки зрения их цели, а не причины), поэтому необходимо отказаться от единой символики сновидений и учитывать биографический и психологический контекст сновидца. Юнг утверждал, что бессознательное выполняет компенсаторную функцию по отношению к сознанию. Что же касается интерпретации, то она может быть сделана как на объективном, так и на субъективном уровне в зависимости от того, интерпретируются ли элементы сна через их значение в жизни сновидца или же как символическое выражение его внутреннего процесса.

Юнг предположил, что из коллективного бессознательного приходят «великие» сновидения, т.е. сновидения, насыщенные смыслом и имеющие истоки в этих глубинных слоях.

В дальнейшем появились другие направления в интерпретации сновидений, одно из наиболее интересных - это экзистенциальный анализ. В нем сновидение интерпретируется как «способ выражения самого мира», отличный от бодрствования, потому что во сне не существует границы между Я и миром и, соответственно, субъект более свободно и активно взаимодействует с ним.

В этом подходе смыслу сновидений не придается большого значения, поскольку, как пишет Бицвангер, «...видеть сон означает: я не знаю ни того, что со мной происходит, ни того, как это со мной происходит». Я сновидения - это не тот человек, который видит сон, а тот, с кем он происходит - «и он не знает, каким образом». [71]

Если в состоянии бодрствования субъект является творцом своей жизни, то во сне он становится ее функцией, и жизнь скорее управляет субъектом, а не он - жизнью.

В психотерапии вообще и в психоанализе в частности были разработаны и другие понимания смысла сновидения, но открытие важности сновидений - это заслуга Фрейда, которая никогда не оспаривалась его последователями.

Взгляд дзен-буддизма на сновидение не столь серьезен, но столь же основателен, и для его понимания достаточно привести в пример следующую историю. Великому учителю Чжуан Цзы однажды приснилось, что он - порхающая бабочка. Во сне он не ощущал себя как человека, он просто был бабочкой. Вдруг он проснулся и увидел свой человеческий облик. И он подумал: «Я человек, которому приснилось, что он бабочка, или я бабочка, которой снится, что она человек?»

В традиции дзен считается, что человек обладает семью телами: физическим, эфирным, астральным, ментальным, духовным, космическим и нирваническим. И каждому телу присущ особый тип сновидений.

В западной психологии физическое тело известно как сознание, эфирное - как бессознательное, а астральное - как коллективное бессознательное.

Сны физического тела могут быть связаны с внешними обстоятельствами, например, если у вас на лбу влажная повязка, то вы можете увидеть во сне что-либо, связанное с водой и влагой; а если же у вас лежит что-то тяжелое на животе, вам может присниться какая-то физическая тяжесть.

Многие сны эфирного тела видят порождены подавленными желаниями, как например, при двухдневном голодании нам приснится пища, а при сексуальном воздержании - сны, связанные с сексом.

Сны эфирного тела еще связаны с физическим телом, но эфирное тело остается за пределами психологического исследования, и это может создать некоторую путаницу при применении к дзен-буддийской концепции сновидения принципов психоанализа. Эфирное тело может перемещаться в сновидениях, существует реальная возможность того, что оно покинет физическое тело, и если сновидец будет помнить об этом, то ему покажется, что он спит, хотя это сон, отличающийся от сна физического тела. Физическое тело остается на месте, а тело эфирное может передвигаться в пространстве на неограниченные расстояния. Учитель дзен, принимающий существование эфирного тела, не интерпретирует его как царство бессознательного. В понимании дзен, это не бессознательное, а сознание другого уровня, которое можно открыть лишь через осознание собственного эфирного тела.

Физиологические сны могут быть вызваны внешними факторами, так же как эфирные сны - продолжительным повторением определенных мантр или «над» (определенных слов), которые, постоянно отзываясь в центре эфирного тела, могут вызвать эфирные сны. Суфии используют для достижения этой цели ароматы. Поэтому в состоянии глубокой медитации можно ощущать прежде неизвестные запахи и слышать неизвестные звуки, это сны эфирного тела (как и так называемые духовные видения).

В этом разделении на семь тел говорится о Бессознательном как о сознательном на более глубоком уровне, но бессознательным - на предыдущем, более поверхностном уровне (так, для физического тела эфирное является бессознательным и т.д.). Сознательное означает нечто известное, бессознательное - нечто пока неизвестное.

С помощью снов астрального тела можно попасть в предыдущие реинкарнации. Обычные сны могут содержать элементы эфирного или астрального сна, и в этом случае сновидение настолько усложняется, что понять его без определенной подготовки невозможно. И действительно, все семь тел человека существуют одновременно, и они могут пересекаться. В сновидении физического тела человек ограничен своим физическим состоянием, во сне эфирного тела он может передвигаться в пространстве, но не во времени (он будет двигаться в любом направлении, но на часах всегда будет, к примеру, два часа ночи), в царстве астрального тела можно преодолеть временной барьер, но это относится только к прошлому, а не к будущему. Астральный ум может вернуться в самое далекое прошлое человека и пройти все фазы его эволюции – от амебы до собственно человека.

Астральный ум аналогичен понятию коллективного бессознательного Юнга. Наша индивидуальная история перерождений проникает иногда в наши обычные сны, но чаще это происходит при психических заболеваниях. У психически больного человека, с точки зрения дзен-буддизма, стирается граница между первыми тремя телами. Он может увидеть во сне свою предыдущую жизнь, но ему никто не поверит, даже он сам, все примут его астральный сон за обычное сновидение психотика.

Сон, присущий четвертому – ментальному – телу, открывает доступ как к прошлому, так и к будущему. Например, человек, которому грозит смертельная опасность, может на мгновение увидеть будущее. Поэтому если далеко умирает близкий нам человек, то мы можем это почувствовать во сне. Это не всегда происходит в явной форме, так как существуют барьеры, которые необходимо преодолеть, чтобы “послание” стало частью обычного сна, а любой барьер, как и цензура у Фрейда, что-либо трансформирует, и каждое тело обладает своей символикой и языком.

Тот, кто видит сны своего четвертого тела неискаженными, может проникнуть в будущее, но только в свое.

Пятое тело – духовное – выходит за пределы индивидуальности и царства времени и видит сны не о себе, а о целом. Здесь берут свое начало мифы о сотворении мира, весьма похожие друг на друга и

различающиеся лишь в деталях (христианские, египетские, иудейские, майя), например, везде существует миф о всемирном потопе. Пятый ум может видеть сны об этих мифах.

Чем глубже мы проникаем (а на самом деле продвигаемся через тела), тем ближе наши сны к реальности, хотя теперь определение “сны” не очень уместно, поскольку они уже не индивидуальны. Все теологические понятия созданы пятым телом, они могут различаться языком и концепциями, но в их основе лежат одни и те же понятия.

В шестом теле – космическом – преодолевается ограниченность сознания, и бессознательный мир становится сознательным. На этом уровне учитель дзен трансцендирует индивидуальность, сознание, время и пространство. Теории Брахмы, майя, теории о единстве и о бесконечности реализуются в этом типе сна, и люди, видевшие сны в таком состоянии, были создателями великих систем и религий.

В этом состоянии мир и ум сливаются в одно целое, но все же остается некоторая граница между существующим и не существующим, бытием и небытием, и это последний барьер, преодолеваемый седьмым телом – нирваническим, через него открывается доступ к “ничто”, которое имеет, в свою очередь, собственные сны – сны «ничто», небытия, пустоты.

В свете всего вышесказанного можно ясно понять интерпретацию снов прорицателя Далай-Ламы в традиции тибетского буддизма. В Х111 в. третий Далай-Лама увидел во сне летающих железных птиц, и его прорицатель предсказал: “Когда железные птицы взлетят над Тибетом, Далай-Лама потеряет свое царство”, и так и случилось.

Чтобы вернуться с мистического уровня к более практическому, можно, несколько упрощая, сказать, что, с точки зрения дзен-буддизма, существует пять типов сновидений.

Первый тип не имеет особого значения. В течение дня человек собирает слой “пыли”, который ему необходимо “смахнуть”, и именно так собирается пыль в нашем уме. В нем есть некоторое подобие автоматического механизма, отвечающего за эту повседневную функцию. В психоанализе важно не пытаться интерпретировать подобные, очень распространенные сновидения. Чем дальше практикующий дзен продвигается в осознанности, тем больше он пони-

мает, что таким снам не стоит придавать значения, поскольку они являются лишь “пылью” дня.

Второй тип сна – это попытка удовлетворить желания, подавленные и вытесненные ранее из-за постоянного влияния социума и этических норм. Суждения родителей, как и суждения общественных организаций, стало частью *Сверх-Я* человека, но, несмотря на запреты, бессознательное человека так или иначе стремится удовлетворить свои влечения, в том числе и при помощи сновидения. Пытаясь понять такой сон, следует искать бессознательные влечения, отраженное в нем, а не сознательные желания.

Цивилизованный человек постоянно воздерживается от удовлетворения определенных потребностей, и они реализуются в сновидении. Бессознательное не признает никаких моральных и философских правил, ему знакомо только одно – принцип удовольствия, и оно освобождает свои потребности во время сна.

Сны второго типа представляются весьма важными и достойными интерпретации и в психоанализе, и в дзен-буддизме. И действительно, это ясные “послания” Бессознательного о его влечениях, а не о желаниях сознания. Желания происходят от наших предположений, нашего воспитания, от определенных жизненных обстоятельств. Если, к примеру, кто-то хочет стать премьер-министром, бессознательное здесь ни при чем. Сознание сообщает: “Я хочу стать премьер-министром, и если в ходе этого процесса мне придется пожертвовать любовью, я готов пойти на это”. То же самое происходит и с сексуальными, и с другими потребностями. Бессознательному нет дела до общества, оно, в лучшем смысле этого слова, подобно животному или дереву, оно естественно. При правильном понимании сновидений второго типа начинается изменение сознания, а следовательно, и поведения, и стиля жизни человека: человек, внимательно относящийся к своим влечениям и следующий им, подобен реке, впадающей в океан. У реки нет потребности говорить, она может течь как на восток, так и на запад, она просто ищет свой путь. «Река, впадающая в океан, не испытывает ни одного желания, ей знакома только собственная потребность» [72]

С точки зрения дзен, бессознательное всегда право, так как в нем содержится мудрость веков, в то время как субъект проживает толь-

ко свою отдельную жизнь. Гениальность психоанализа состоит в этом понимании важности “посланий” бессознательного. Психоаналитик помогает пациентам понять эти «послания», что делает их жизнь менее печальной, менее невротичной и более счастливой.

Третий тип сна – это контакт со сверхсознательным. Эти типы сновидений весьма редки, потому что человек потерял свою связь со сверхсознательным, и все же они иногда случаются, так как сверхсознательное является частью личности. Надо быть очень внимательным и осознающим (что достигается путем медитации), чтобы среди “пыли” каждодневных снов различить мерцания следов сверхсознания. Если ученик отдает себе отчет в том, что сон происходит из его сверхсознания, он учится наблюдать за ним и медитировать о нем, поскольку этот сон – хороший учитель, показывающий, как жить в гармонии со своей природой, чтобы достичь просветления.

Четвертый тип сновидения приходит к нам из предыдущих жизней. Такие сны имеют место достаточно часто, но из-за содержащегося внутри нас хаоса нам чаще всего не удается отличить эти сны от остальных. Именно благодаря пониманию этого четвертого типа сновидений на Востоке появилось понятие реинкарнации.

Постепенно, через работу со снами, через медитацию и осознание учеником своей внутренней природы многое может измениться в его жизни. В первую очередь, чем глубже его осознанность во время сна, тем слабее становится его убежденность во внешней реальности как единственно существующей. Поэтому индуисты на протяжении веков повторяют, что мир подобен сну (майя). Это не означает несуществование мира, но они видят его как реальность, связанную с умом конкретного человека, следовательно, существует столько же миров, сколько людей. Когда на кого-либо снисходит просветление, пробудившийся познает реальность без помощи ума, это настоящая истина, Брахман, предельное. При участии же ума все действительно становится сном, потому что сны рождаются именно в уме, а при отстранении ума – и в этом таится парадокс – ничто не может быть сном, и остается только истинная реальность. Ум в традиции дзен рассматривается как зеркало, отражающее мир. Но это лишь отражение, не более того. Когда же нет зеркала, нет и отражения, и ученик может познать настоящую реальность. Наша обычная работа

ума похожа на то, как если бы в ясную ночь на тихом озере, в котором отражается луна, мы пытались бы поймать это отражение, и эта игра может продолжаться на протяжении многих жизней.

Пятый тип сна похож на четвертый, но направлен на будущее и случается крайне редко, только в том случае, если человек действительно достиг просветления.

3.5 Медитация в традиции дзен и в психотерапии

Из всего вышесказанного ясно, что основным средством достижения целей в дзен-буддизме является медитация, давно используемая также и в лечении неврозов.

Сначала мы дадим научно-психологическое определение этого понятия.

Медитация – это практика, помогающая при помощи определенных упражнений преодолеть обычное эгоцентричное и рациональное сознание через его переработку в более широкое сознание, позволяющее пережить более глубокую Самость. Так возникает гармония со всем существующим, и Самость не противопоставляется Я, как в западной культуре, а ощущается как целое, частью которого является Я. Медитация во всех духовных традициях использует регуляцию дыхания, ограничение внешних стимулов, концентрацию внимания, особые положения тела, способствующие концентрации, визуализацию символов той стадии, к которой медитирующий хочет приблизиться, ритмическое повторение звуков, позволяющих отвлечься от рационального мира слов.

Медитация сравнительно недавно является предметом научного исследования: только в 1938 году французская ученая Тереза Бросс впервые описала состояние медитирующего йога, которое она имела возможность наблюдать во время своей научной экспедиции в Индию, буквально выражая увиденное следующими словами: «Казалось, что сердце его остановилось».

И действительно, она была очень близка к истине: при применении электрокардиограммы (ЭКГ) и электроэнцефалограммы (ЭЭГ) и других современных техник исследования появилась возможность документально зафиксировать такие очевидные изменения психофизического состояния опытных медитирующих, как например:

- значительное снижение частоты дыхания и ритма сердцебиения
- изменение гальванических кожных реакций (КГР)
- снижение уровня холестерина в крови
- снижение “ базовой “ температуры тела, продлевающее жизнь
- достижение расслабленного состояния мозга, сходного – только внешне – со сном, при котором, однако, сознание безмятежно бодрствует.

Труд японского психиатра из Токио Томо Хирая, подробно изучавшего многих монахов дзен, находившихся в состоянии медитации, уже признан классикой. А совсем недавно Джеймс Х. Остин в своем исследовании «Дзен и мозг» доказал наличие кардинальных психофизиологических изменений во время глубокой медитации:

- повышение амплитуды и регулярности альфа-волн, возникающих у немедитирующих лишь при закрытых глазах. У медитирующих же появляющиеся на поверхности коры головного мозга даже при приоткрытых глазах;
- значительное снижение потребности в кислороде, а также частоты дыхания и ритма сердцебиения.

Появившиеся в последнее время исследования современного анализа крови, направленного на изучение гормональных изменений и нейропередатчиков, привели к следующим выводам:

Глубокая медитация вызывает:

- регуляцию вырабатываемого организмом кортизола, основного гормона, ответственного за стресс;
- повышение уровня мелатонина во время сна, выполняющая первичную функцию регуляции сна и биоритмов организма (некоторое время мелатонин считался даже источником вечной молодости);
- активизация таких важных нейrogормонов, как кабала, серотонина и эндорфина, снижающих уровень стресса;
- снижение уровня норадреналина, важнейшего нейrogормона, производимого надпочечными железами и мозгом при испытании человеком сильного стресса;
- снижение уровня производимого гормона кортизола, адреналина и катехоламина, активно вырабатываемых организмом в стрессовых ситуациях;

– повышение уровня серотонина, нейротрансмиттер поддерживающего хорошее настроение, и следовательно, действительно борющегося с депрессией;

– повышение уровня ДЭА (дегидроэпиандростерона). Этот гормон также вырабатывается надпочечными железами и мозгом и значительно влияет на настроение и иммунную систему;

– повышение уровня мужского гормона тестостерона, положительно влияющего и на женский организм в период менопаузы, так как именно он способствует последующей трансформации женских гормонов эстрогенов;

– повышение синтеза (особенно при визуализации) укрепляющих иммунную систему нейропептидов.

Выше мы говорили о волнах мозговой активности, которым далее необходимо дать краткое определение:

1) волны Альфа

Происходят из подсознания и имеют частоту от 8 до 13 колебаний в секунду при напряжении, равном 50 микровольтам. Они возникают преимущественно в верхней части мозга, в так называемой зоне памяти (подсознание основано на воспоминании), во время некрепкого сна, под наркозом или при закрытых глазах, то есть при таких ментальных состояниях, когда контролировать мозг начинает подсознательное. Альфа волны исчезают, когда человек получает визуальные стимулы, или после мысленного напряжения или иных состояний, требующих активной работы мозга. Итак, они пропадают, когда глаза человека открыты, но, несмотря на это, при наличии однородного поля зрения, или при ношении очков с потускневшими стеклами, скрывающими важные для наблюдающего предметы, альфа волны не исчезают. При малейшем же напряжении глазных мышц, например, при попытке что-нибудь разглядеть, и следовательно, при использовании сознательной части мозга альфа волны рассеиваются. Во время сна альфа волны пропадают, их заменяют прерывистые высокочастотные шумы низкого напряжения, называемые «установками сна», так как во время сна контроль осуществляет не подсознание, а бессознательное.

2) волны Бета

Бета волны возникают в сознательной части мозга и имеют частоту, равную 15 – 60 колебаниям в секунду, в то время как их напряжение ниже, чем у альфа волн и равно 5 – 10 микровольтам. В основном они возникают в сенсорных и двигательных зонах головного мозга, управляемых сознанием. Обычно они имеют частоту от 20 до 25 колебаний в секунду. Их появление не зависит от того, открыты или закрыты у человека глаза, так как при их активности работает сознание.

3) волны Дельта

Возникают в Центре психической силы. При частоте от 4 до 8 колебаний в секунду, они отличаются высоким напряжением – от 20 до 200 микровольт, что говорит о мощности волн психического происхождения. Они исходят из «тихой зоны» головного мозга, вырабатываемой волной в ритме 4-7/сек. Дельта волны возникают обычно во время сна и редко могут быть зафиксированы средним взрослым человеком в состоянии бодрствования, так как именно во время сна зрелый человек использует значительную часть своего опытного психического потенциала. Фиксирование дельта волн у взрослого человека в состоянии бодрствования свидетельствует о наличии у него сильной ментальной депрессии, сознательной депрессии, вызванной интоксикацией, опухолью мозга или же эпилепсией. Подобное состояние означает, что в действительности мозг не контролирует себя полностью, находясь под значительным влиянием сильного скрытого ментального тока. Дельта волны не зависят от открытости/закрытости глаз, и, следовательно, центр психической силы активен как в состоянии бодрствования, так и в состоянии сна, причем в последнем случае они подавляют вырабатываемые исключительно во сне волны Альфа. Следовательно, ситуацией управляет Центр психической силы, а «подсознание» выявляется «во сне».

4) волны Тета

Располагаются по всей височной зоне, обладают частотой от 1 до 4 колебаний в секунду. Поскольку височная зона - часть Центра психической силы, исходящие из него волны Тета и Дельта – это волны психической силы.

5) волны Гамма

Гамма волны характеризуют глубокий психический потенциал, подобный силе медиумов в состоянии «транса». Они обладают частотой в 14 колебаний в секунду, количество же фиксируемого в мозге электричества зависит от степени напряжения сознания. В состоянии некрепкого сна активизируются волны Дельта, подавляющие своими медленными колебаниями частично активные волны Альфа. В состоянии же глубокого сна волны Альфа пропадают совершенно и замещаются волнами Дельта и Тета (что происходит также и в состоянии глубокого гипноза). Центр психической силы начинает в это время полностью управлять мозгом. В некоторых случаях частота Дельта все же вытесняется более высокой частотой волн Гамма.

Итак, резюмируя, необходимо указать, что волны Альфа – это нервный ток подсознания.

Волны Бета – нервный ток сознания, исходящий из сенсорных и двигательных зон головного мозга. Эти волны служат также нервным током сознания личности.

Волны Дельта, также как Тета, - это нервный ток, исходящий из центра психической силы, характеризующий бессознательное личности.

Гамма волны встречаются достаточно редко и служат нервным током совершенно бессознательной части личности. Это волны мозговой активности, доступные медиумам и шаманам в состоянии «транса», а также опытным йогам и мастерам дзен. Ответ на вопрос об их происхождении будет различным, в зависимости от того, отвечает ли на него психофизиолог-атеист, или практик трансцендентного Дзен-буддизма.

При последних исследованиях глубокой медитации помимо ЭЭГ применялись также более совершенные технологии, такие как техника функционального магнетического резонанса (f MRI) и электромагнетическая томография низкого разрешения (Loreta), позволяющие точно определять задействованные во время медитации зоны головного мозга.

Удивительным стало появление научного подтверждения следующих гипотез:

- об уже указанном ранее повышении частоты Альфа волн;
- присутствие разрядов Тета волн в процессе глубокой медитации,
- наличие, хоть и не часто фиксируемое, Гамма волн.

Попутно скажем, что появление Тета ритмов в состоянии бодрствования, исходящих преимущественно из средне-фронтальной зоны головного мозга испытуемых, еще раз подтверждает, что в состоянии глубокой медитации человек свободен от какой бы то ни было экзистенциальной тревоги, он погружен в состояние «блаженства», или – что терминологически правильной – находится «вне границ своего Я».

Оставаясь в сфере науки, нельзя забывать о том, что глубокая медитация позволяет достичь большей синхронизации двух полушарий головного мозга, что показало использование энергетического детектора мозга Brain olotester, компьютеризованной электроэнцефалограммы, раскладывающего волны мозговой активности на 64 дорожки, выводящиеся в цвете на экран компьютера для определения точной степени синхронизации двух полушарий. Недавно стало известно, что здоровье человека определяется уровнем синхронизации полушарий головного мозга – чем он выше, тем крепче здоровье испытуемого.

Но наука продвинулась дальше, в очередной раз доказывая то, что на Востоке было известно в течение тысячелетий, а именно что при групповой медитации вырабатывается сильная коллективная энергия, не являющаяся лишь суммой энергии каждого индивидуума, вырабатываемой одновременно. Подобному эксперименту подверглась невербальная эмпатическая коммуникация на факультете психологии в Университете г. Мехико.

Не так давно нейронауки согласились с тем, что опыт глубокой медитации способен привести в порядок центральную нервную систему, влияя не только на программу (software), выражаясь в компьютерных терминах, но также и базовую структуру (hardware). И действительно, в последнее время было доказано, что связь между нейронами не фиксируется раз и навсегда, но может изменяться в

зависимости от опыта, расширяя таким образом границы предмедитативного Я.

В одной статье, недавно опубликованной в журнале *International Journal of Psychotherapy*, отмечено, что медитация имеет следующее влияние :

- она развивает терпение;
 - способствует вынесению непредвзятых мнений;
 - помогает людям легче переносить тяжелые жизненные ситуации;
 - способствуют установлению контакта людей с самими собой и своим сознанием;
 - развивает чувство собственной ответственности;
 - приводит в порядок чувства,
- одним словом, на языке буддизма можно сказать, что медитация развивает «сострадание».

В продолжение этой темы можно вспомнить замечание Джейкоба Нидлмана в книге «A sense of the cosmos» (Dutton: New York, 1977), что все большее количество наших современников «не знает, нужна ли им помощь психологическая или духовная».

В последнее время стала развиваться в определенных психотерапевтических кругах тенденция к применению медитации в лечебных целях, и здесь мы сталкиваемся с различными, а иногда и противоположными направлениями и интерпретациями предмета. Классический и юнговский психоанализ не рекомендует применение медитации жителям Запада, в то время как Вилбер, Энглер и другие склонны включать ее в психотерапевтический курс лечения. Несмотря на это все они сходятся во мнении, что медитация существенно помогает в психотерапии, но не заменяет ее.

Мы уже неоднократно отмечали, что Фрейд считал медитацию одним из религиозных методов, находящихся на примитивной стадии развития Эго и способных восстановить безграничный нарциссизм, используемый в качестве крайней защиты от страха отделения.

Ф.Александр - повторимся - называл медитацию «либидозной и нарциссистской потребностью познать себя изнутри, некоторым подобием шизофрении, вычеркивающей из внешнего мира либидозные интересы».

Другие же считают желание преступить границы Эго регрессивным возвращением к первичному недифференцированному нарциссистскому состоянию.

К. Г. Юнг был убежден, что для западного человека возвращение к собственной природе без применения систем и методов, подавляющих и контролирующих естество человека, гораздо важнее применения медитации для обретения контроля и большей власти над самими собой. Он также полагал, что до использования медитации необходимо познать природу собственного бессознательного, и психотерапия поэтому служит формой обращения к себе, высшей, нежели медитация. В конечном счете он не рекомендовал применять какие-либо дисциплины к бессознательному во избежание эффекта судороги. Юнг часто говорил об опасности «насилия» со стороны бессознательного при неверном применении восточных психотехник, что могло бы привести к психотическим декомпенсациям или к созданию воображаемой реальности, спровоцированной отождествлением с архетипическим материалом бессознательного.

Необходимо, однако, помнить также о том, что несмотря на все почтение к Юнгу, его точка зрения подходит к таким методам интроспекции, как трансцендентальная медитация, но не к дзен медитации или випассана, где медитирующий должен сначала распознать конфликты в бессознательном и активно противостоять им, прежде чем их трансцендировать.

Шафии, стремящийся к тесному сотрудничеству между психотерапией и медитацией, описывает последнюю как временную подконтрольную регрессию к довербальной ступени развития или к фазе соматического симбиоза в отношениях между матерью и ребенком, регрессию, возвращающую личность к неразрешенным конфликтам, возникавшим на фазе развития базового чувства доверия. Нам хорошо известно, что подобная фрустрация базового чувства доверия вызывает кумулятивную травму с последующим построением механизмов защиты. По Шафии, медитация возвращает человека к начальному этапу возникновения фиксации, позволяя на невербальном уровне снова пережить травмы фазы сепарации и индивидуации.

Доказано, однако, что многие из положительных клинических эффектов, вызываемых медитацией, связаны с ее первой стадией (самой простой) – с успокоением ума, то есть с определенной формой релаксации. Такой подход слишком упрощает проблему и связан с так называемой «теорией взаимной задержки реакции», которая, к примеру, полагает, что фобическая реакция исчезает при символическом представлении несовместимого с ней ответа, допустим, в состоянии полного расслабления. Подобное мнение лежит также в основе современных бихевиористских стратегий, направленных на установление самоконтроля и БОСа.

Дельмонте заметил, что медитация основывается на двух «когнитивных установках»: сжатии и расширении. При сжатии внимание стремится к исключению, или по крайней мере, к сведению к минимуму элементов, на которых необходимо сосредоточиться. В медитации "осознанности" нейтрально наблюдается содержание сознания при замедлении привычного подхода.

Эффективное повторение медитации, по мнению Дельмонте, приводит к состоянию «отсутствия мыслей», возникающему из-за блокировки привычного подхода, который заменяется ощущением отсутствия времени и пространства. Замечают также, что глубокая медитация замедляет или трансцендирует функции, обоих полушарий головного мозга, что противоречит мнению, понимающему медитацию, в первую очередь, как реакцию расслабления, связываемую с функцией правого полушария.

По Дельмонте, вызываемое медитацией замедление привычной вербально - логической модели освобождает нас от обычной системы психологической защиты и позволяет, таким образом, нашей осознанности развиваться в новом направлении. И здесь можно проследовать по линии, «восходящей» на более отвлеченный от системы личных установок уровень, или же по «нисходящей» линии, по которой наше осознание спускается с когнитивного уровня на уровень довербальный, и происходит адаптационная регрессия к бессознательным уровням осознания, где подавленные эмоции могут вернуться в сознание и освободиться через катарсис. Можно говорить и о существовании третьего направления, «трансцендентного», на котором медитирующий испытывает «отсутствие мыслей», ощущение

единства и блаженства, и трансцендирует двойственность и, следовательно, получает довербальное осознание экзистенциального единства с реальностью. Так, медитация может быть использована в трех различных направлениях: во-первых, для прагматического изменения человеческого поведения путем увеличения и улучшения нашего благополучия (восходящая линия); во-вторых, для облегчения доступа к не доступному для иных методов материалу бессознательного (нисходящая линия); и в-третьих, чтобы вызвать отчужденные состояния осознанности, позволяющие испытать – хоть и на ограниченный период времени – свободу пространства подлинной реальности, предшествующего нашему сознанию и простирающегося вне его границ (трансцендентное направление).

Уже почти единогласно признано, что медитация способствует самосозерцанию и может провоцировать полезные для психотерапевтических целей изменения поведенческих моделей. Отсюда следует, что медитация хорошо сочетается с психотерапией, особенно с психодинамическим ее направлением.

Сам Эпштейн принимает использование медитации как в адаптационных, так и в регрессивных целях. Он обращает внимание на то, что некоторым медитирующим необходимо место для разрешения проблем бессознательного, которые могут возникнуть в ходе медитации – от дневных фантазий до пред-когнитивных сознательных, зрительных или слуховых процессов. С этим также связывают происхождение некоторых феноменов, имеющих место во время глубокой медитации, таких как, например, появление яркого света, внезапные смены радости и восторга, спокойствия, обострение восприятия, чувства любви и привязанности, опыт кундалини, считающийся в некоторой степени патологией. Это приближает нас к выраженной Вилбером идее «предтрансового заблуждения», являющегося комплексом, состоящим из предрациональных и трансрациональных структур, каждая из которых не рациональна по происхождению (об этом нам предстоит вспомнить при разговоре об упрощении понятия озарения до границ автоматического, симбиотического океанически-нарциссистского состояния). И действительно, настоящей медитации доступна перспектива трансценденции Эго, а не элементарная регрессия, обслуживающая Эго.

Энглера, психиатра и учителя медитации, в своем подробном описании применения медитации в клинических условиях приходит к выводу, что как буддийская медитация, так психоанализ Эго и психология теории объектных отношений понимают Эго как интернализированный образ, основанный на опыте контакта с объектным миром и обладающий такими качествами, как консистенция, вменяемость и продолжительность.

Попутно вспомним, опираясь на теорию объектных отношений, что основной причиной психопатологий служит отсутствие чувства Подлинной Самости, вызванное тщетной попыткой создать интегрированную и гармоничную самость и закрытому, таким образом, доступу к подлинной реальности (ложная самость, по Винникотту).

Автор дзен-ориентированной фразы: «Прежде чем стать никем, ты должен быть кем-то» заметил склонность некоторых западных практиков медитации концентрироваться на уровне психодинамического опыта, в центре которого лежит первичный мыслительный процесс с ирреальными фантазиями, повседневными мечтами, воображением, воспоминаниями, де-репрессией конфликтного материала, непрекращающимися размышлениями и эмоциональной лабильностью с часто проявляемой тенденцией к трансференциальному эффекту у мастеров медитации. Энглера приписывает подобные проблемы неспособности развития должных сосредоточенности и ослабления, поглощенности содержанием осознания, а не самим процессом осознания. Типичной считается также тенденция путать медитацию с лечением и анализировать ментальное содержание вместо того, чтобы наблюдать его с позиции свидетеля.

Это порождает один из самых противоречивых вопросов в психотерапии и медитации, а именно – оказывает ли медитация положительный психотерапевтический эффект только на людей с особым психическим устройством, или же, напротив, она противопоказана людям, страдающим психическими отклонениями? По Энглера, многие западные практикующие испытывают трудности на уровне чувства самобытности и самооценки, и склонны использовать буддийскую медитацию как кратчайший путь к преодолению подобных проблем. Таким практикам использование медитации не показано, так как может лишь ухудшить изначально пограничное состояние,

характеризующееся отсутствием интеграции, разделением единства объектных отношений, нечеткими границами между Самостью и миром, чувством внутреннего опустошения, или даже отсутствием Самости и невозможностью построения удовлетворительных и стабильных объектных отношений.

Буддийское учение «анатта» (не-самость) оказывается весьма привлекательной доктриной для таких людей, так как с его помощью они объясняют, логически осмысливают и утверждают для самих себя отсутствие самоинтеграции. Подобным же образом пограничных пациентов привлекает идеал озарения, наделенный эмоциональной энергией как верх человеческих возможностей и совершенства. Для них он представляет очищенное состояние неприкасаемой самодостаточности, исключающее любые проблемы, ошибки, недостатки, но не чувство превосходства над другими (нарциссизм).

В свете всего выше сказанного Энглера подчеркивает, что медитативная практика буддизма оказывается эффективной исключительно для тех, кто применяет ее с нетронутым, цельным чувством Самости. Глубокая медитация является техникой углубления, отличающейся непредвзятостью и отказом от цензуры, преобладанием наблюдения и умеренностью в удовлетворении желаний, импульсов, снижением отреагирования, катарсиса и активных действий в присутствии проявляющегося Эго, при помощи чего практикующий становится свидетелем собственного опыта.

Итак, становится очевидно, что все указанные элементы предполагают нормальное функционирование на невротическом уровне. Если мы вспомним, что техникой излечения пограничных состояний служит построение структуры с целью облегчить интеграцию образов самости и аффектов, стабилизируя, таким образом, Самость, что позволяет соблюдать постоянство в объектных отношениях даже при фрустрациях, нам станет ясно, что глубокая медитация в таких случаях противопоказана. Необходимо также сказать, что простого внимания к неоднозначным состояниям Эго недостаточно для интеграции разрозненных частей Самости, объектов или аффектов.

Энглера также отмечает, что пренебрежение здоровым развитием формирования самобытности и установление константных объект-

ных отношений с помощью противопоказанных попыток уничтожения Эго чревато тяжелыми психопатологическими последствиями.

Эпштейн, с другой стороны, расходится с Энглером в мнении о медитации как способом психотерапевтического вмешательства, подходящего исключительно для тех, кто обладает «в полной мере развитой личностью». Он отмечает, что даже личности, страдающие от предэдиповых симптомов и нарциссистских патологий, могут с помощью медитации добиться положительного результата в ходе избавления от своих инфантильных и нарциссистских конфликтов. Нельзя забывать, однако, как замечал Малер, что остаточные нарциссистские патологии, сосредоточившись на воспоминаниях о радостном гармоничном слиянии ребенка с матерью, когда незамедлительно исполнялись все желания, а Самость еще не была дифференцирована, продолжают существовать на протяжении всего жизненного цикла.

По современной теории психоанализа, инфантильный опыт недифференцированного слияния с матерью порождает две психические структуры: с одной стороны, Эго-идеал, к которому Эго стремится и на который старается походить и в который оно хочет погрузиться, вспоминая о пережитом ранее совершенстве.

В то время как Идеал Эго служит идеализированным образом Эго о самом себе, сосредоточенным вокруг веры в собственную устойчивость, постоянство и совершенство. Однако необходимо отметить, что это образ воспоминания о совершенстве Эго, искаженный идеализацией и усиленный отказом Эго от собственных недостатков.

При пограничных состояниях нарциссизма Идеал Эго оказывается весьма сильным, а Эго-идеал – слабым. Только при взрослении и выздоровлении Эго-идеал стремится вернуться к Идеалу Эго. Эпштейн отмечает, что психоаналитические теории видят в медитации нарциссистскую попытку слияния Эго и Эго-идеала ради слияния с первичным объектом. Следовательно, по этой этике, медитация рассматривается как укрепление Эго-идеала за счет Идеала Эго. Эпштейн же полагает, что буддийская медитация может способствовать реструктурировать как Эго-идеал, так и Идеал Эго. Следовательно, страх, испытываемый иногда во время глубокой медитации, является результатом *прозрения* непостоянства, несостоятельности и

неудовлетворительной природы Самости». С точки зрения психологии буддизма, можно подчеркнуть, что психическое равновесие можно обрести при помощи укрепляющего действия сосредоточения, поддерживающего единство Эго и Эго-идеала путем фиксации ума на одном объекте. Это позволяет ему раствориться в объекте и погрузиться в состояние глубокой радости, напоминающей состояние первичного инфантильного нарциссизма.

Труды и рассуждения Энглера, Вилбера и Эпштейна являются наиболее полным синтезом, стремящимся к интеграции теории психоанализа и психологии буддизма.

Как мы уже упомянули, одна из общих целей психоанализа и медитации - это быть в гармонии с самим собой и окружающими, т.е. достижение здоровья (латинское «Salus» - спасение). До психоанализа религия уже включала в себя компонент терапии (от греческого «therapein» - помогать), здесь достаточно будет сказать о катартическом моменте исповеди. Св. Бернард пишет: «Когда оздоравливается сознание, оздоравливается и тело». [73] Как в медитации, так и в психоанализе открытие Бессознательного и установление контакта с ним – это первая ступень эволюции Я, приводящая к расширению сознания и к преодолению обусловленности поведения только эмоциональными импульсами. Это изменение важно в психоаналитическом процессе, а также на пути дзен, в котором ограниченность Я трансцендируется в океане «пустоты».

А. Ваттс пишет: «При глубоком анализе таких «путей жизни», как дзен-буддизм и даосизм, мы не найдем ни философии, ни религии в том смысле, в каком они понимаются на Западе. Мы найдем нечто, весьма напоминающее психотерапию... Их общая цель – вызвать изменение сознания, изменение в нашем ощущении себя и в отношении с человеческим обществом и миром природы». [74]

Несмотря на то, что медитация - это древнейший метод восточной традиции, она существует в некоторой степени и в иудейско-христианской традиции. Библейская традиция в формулировке «сидеть и молчать» (Псалом 4,5) разделяет основные принципы медитации: «Распростерты на ковре, вернитесь в ваше сердце и погрузитесь в покой тишины» (Плач, 2, 10 – 3, 28), вплоть до молитв, основывающихся на концентрации на дыхании и на постоянном повто-

рении священной фразы. Самая известная формулировка – “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, смилостивись надо мною, ибо я грешен”, - известна благодаря анонимному автору замечательного текста “Рассказы русского пилигрима”. В исламской традиции также существует схожая техника молитвы, называемая «зикры», что означает “согласие” (Аллаха), и практикуемая суфиями.

Однако медитация возникла на Востоке как естественный продукт восточного образа мышления. Ошо Раджнеш считает, что первые элементы состояния, достигаемого через медитацию, были пережиты первобытными людьми в ощущении потери себя, которое случается на пике оргазма («маленькая смерть» у французов, «великий прилив» у китайцев). В Упанишадах (индийском сборнике религиозно-философских текстов на санскрите, относящемся к последней фазе ведического периода и излагающем древнейшие индийские доктрины) медитация упоминается как способ “остановить ум”, в Бхагават-Гите можно прочитать: “Отказываясь от всех без исключения желаний, происходящих из замыслов, управляя при помощи ума стадами чувств, нужно постепенно замедлить работу ума через игру разума с поддержкой устремленности. Сосредотачивая ум на Самости, не задумываясь ни о чем”. [75]

Дзен-медитация, если несколько упростить, развивается в двух направлениях: успокаивать ум и смотреть в глубину, отсюда – два способа использования внимания: первый - концентрироваться только на одном объекте, второй - развивать осознанность восприятия изменений, происходящих ежесекундно. С большой точностью Гольман разделяет буддийскую медитацию на две основные категории: методы концентрации и технику инсайта. Методы концентрации создают психофизиологические состояния гипометаболизма, что может напомнить “океаническое чувство” у Фрейда, которые, говоря аналитическим языком, переживаются как реализация желания слияния Я с идеалом Я. Но за этой фазой релаксации и приятных ощущений (что, надо заметить, не является целью медитации) нужно перейти к “чистому вниманию” или “взгляду вглубь”. Эта характеристика внимания типична для дзен-буддизма и в психологических терминах ее можно определить как процесс «ментализации», постоянного внимания к мыслям, эмоциям, образам и ощущение

нием, появляющимся как будто в фильме на экране сознания. Ньянапоника описывает ментализацию как “ясную и определенную осознанность того, что с нами происходит в разные моменты восприятия”. [76] Следовательно, если концентрация нужна для стабилизации ума, ментализация помогает интуитивно следовать природе Самости. Энглер пишет: “Ментализация способствует лечебному разделению Я, поощряя взгляд на себя как на объект, укрепляя способность Я-наблюдателя каждое мгновение следить за изменениями”. [77]

Лоувальд приписывает ментализации способность развивать синтезирующее свойство Я, необходимое для поддержки психического единства индивидуума.

Следовательно, медитирующий должен развить Я-наблюдателя, что похожего на развитие беспристрастного внимания (по Фрейду). Неврологом Дамазио из университета Айовы определяет это как “способность самоосознания, позволяющая аналитику следить за собственными реакциями и за тем, что пациент говорит, и в то же время за процессом свободных ассоциаций, возникающим в самом пациенте”. [78] “Чистое внимание”, с аналитической точки зрения, выполняет функцию контейнирования эмоций, особенно отрицательных, и вместе с качеством, обозначаемым в дзен как “глубокое слушание”, характеризуют хорошего психоаналитика. С точки зрения психоанализа, глубокая медитация обладает следующими аспектами: чистое внимание, освобождение от подавления, освобождение от условностей и переработка. Основная цель дзен-медитации – осознать те зоны ума, которые являются бессознательными и, возможно, достичь просветления, которое тибетский монах-психотерапевт Лопсанг Папгай определяет как “достижение отсутствия бессознательного”.

В повседневной жизни все мы, и особенно пациенты, часто обусловлены нашими мыслями, чувствами и опытом и не можем предположить возможность другого взгляда. Глубокая медитация может нам помочь в понимании того, что эти мысли и мнения существуют сами по себе и их можно наблюдать без идентификации с ними, позволяя им появляться самим по себе. Недаром китайский мудрец

Лао Цзы написал: “Когда человеку надоела его болезнь, он уже не болен”.

Состояние осознанности, которое через медитацию можно применить в практике повседневной жизни, может помочь нам, с точки зрения дзен, преодолеть “три привязанности” – к сексуальному удовольствию, к существованию и к не-существованию – которые описываются в психоанализе с сексуальным инстинктом, инстинктом Я и инстинктом смерти. Осознанность – это способ освободиться от наших страхов, наших неврозов, она учит нас не культивировать нашу Самость, но отпустить ее и принять любую вещь и каждое событие, даже негативное. Так начинается долгий путь отрыва от Самости, чтобы отстранить с нашего пути ум и превратить его в чистый опыт, отказавшись от концептуализации. Необходимо проявить осторожность, чтобы выйти за рамки психоаналитического подхода, рассматривающего трансценденцию как регрессивное состояние, предшествующее образованию Я. Настоящая трансценденция идет дальше Я, за Я.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблем взаимоотношений между психоанализом и дзен-буддизмом много и их решить не просто, а иначе не может и быть, стоит представить диалог двадцатилетнего, начинающего свою жизнь юношу (психоанализ - это наука молодая) и спокойного седовласого семидесятилетнего старца (дзен-буддизм).

Ясно, что в этом диалоге будут и непонимание, и максималистские выпады и тому подобное, но не надо отчаиваться, диалог возможен, потому что и юноша, и старец - из одной семьи, это внук и дед, а цель семьи – вернуться к утерянному счастью, которое для юноши означает душевное здоровье, а для старца – намерение придать жизни смысл, иначе говоря, достичь просветления.

Действительно, как мы показали в этой работе, можно придти не только к диалогу, но и к сотрудничеству, ведь внук нуждается в мудрости деда, тогда как последний преобразится благодаря жизненной энергии внука. Мы можем надеяться и на большее в буду-

щем слиянии. Однако, чтобы не поддерживать ожидание легкой интеграции, попытаюсь передать смысл одного выступления Ошо Раджнеша (Ошо считается «просветленным», он был профессором философии в индийском университете).

Он говорил о том, что Восток очень отличается от Запада и что психоанализ очень отличается от дзен-буддизма. Ошо напоминал, что человек Запада думает о проблеме с целью найти ее причины, проследить ее историю и, сконцентрировавшись на прошлом, обнаружить ее глубочайшие корни. Другими словами, он хочет сделать сознание необусловленным прошлым опытом, по возможности вытаскивая вовне все оставшиеся в нем психические отпечатки. Он подчеркивал, что психоанализ работает с воспоминаниями, разбираясь в вашем детстве, вашем прошлом, пытаясь понять, откуда возникла проблема.

Восток поступает иначе, заявляя прежде всего, что ни одна проблема на самом деле не является серьезной, и таким образом уменьшает значимость проблемы. Во-вторых, подчеркивается, что проблема существует потому, что субъект идентифицируется с нею. Это не просто вопрос о прошлом или будущем, это вопрос о идентификации с проблемой, здесь и лежит ключ к ее разрешению.

Возьмем, например, человека с сильными и неконтролируемыми вспышками гнева. Психоаналитик начал бы разбираться в детстве пациента, выявлять его защитные реакции, он постарался бы понять, какие механизмы порождают этот гнев, предложил бы свою интерпретацию и так далее.

Если бы этот человек пришел к учителю дзен, тот дал бы ему понять, в чем именно его ошибка: не в самом гневе, а в том, что этот человек идентифицирует себя с гневом. Он посоветовал бы ему при следующем приступе гнева просто стать его наблюдателем, свидетелем, наблюдать его нарастание, как будто он смотрит фильм по телевизору. Он бы сказал: «Смотри на самого себя, как будто наблюдаешь за другим человеком. Осторожно, не идентифицируй себя с ним». Секрет в том, чтобы не идентифицировать себя с проблемой.

Психоневрозы с точки зрения дзен – это облака, скрывающие голубизну неба нашего сознания, а западный подход состоит в анализе, анализе и еще раз анализе. Восточный подход – в том, чтобы

стать осознанием неба. С Западом получаешь ощущение окружности, с Востоком – центра окружности.

Нужно использовать память так, как это делал Будда, который пользовался ею, но не идентифицировал себя с ней, используя память как простой механизм. Запад всегда отличался динамичностью, и, конечно, XX век был веком психоанализа. Чтобы выжить в XXI веке, психоанализ должен продолжить свое развитие, должен набраться смелости (что и происходит сейчас), чтобы критически отнестись к себе, видоизмениться и интегрироваться с другими науками или течениями мысли.

Одна из трудных задач – воспользоваться традициями двадцати пяти веков дзен-буддизма и частично интегрироваться с ним, особенно с тем дзен, который развивается как западное духовное явление, а не просто как копия восточного. Как пишет учитель дзен Тик Нат Хан: «Дзен есть жизнь: жизнь не подражает. Если дзен станет реальностью на Западе, он примет западные формы, сильно отличающиеся от форм восточного дзен». [79] Процесс уже начался, достаточно вспомнить, что после Фромма сформировались много интересных психоаналитиков и психотерапевтов, которые занимаются лечением, сочетая, насколько это возможно, психоанализ и дзен – достаточно вспомнить Марка Эпштейна, Давида Бразье, Робнота Розенбаума, Поли Янг и других, которые применяют в психоаналитическом лечении буддистский подход.

Может показаться парадоксом, но буддистская медитация дзен стала больше помогать психотерапевту, чем пациенту. Все согласны с тем, что психоаналитик, чтобы эффективно решать свои задачи и не навредить каким-то образом своему пациенту, должен сам подвергаться анализу (чтобы не проецировать на пациента свои проблемы, и в первую очередь – проблемы нарциссические, свойственные в какой-то степени каждому человеку).

Дзен-буддистская медитация может пролить свет на «идеальное Я» человека. Медитация, если ею занимается психоаналитик, может помочь осознать присутствия в себе «идеального Я», убежденность в собственном совершенстве (что, конечно, является иллюзией). «Идеальное Я» иногда более реально, чем само Я, «зеркальное Я» Лакана. Медитация снисходит не столько на идеал Я, сколько на первона-

чальные корни нарциссизма, иначе говоря, на «идеальное Я». Вот почему психоаналитик может действительно быть «здесь и сейчас», иметь «плавающее внимание», иметь сострадание и пытаться приблизиться к позиции Биона во время аналитического сеанса, которая, отметим, является чисто дзен-буддистской: «Я сам размышлял так, пытаюсь отойти от памяти и желания, понимая под памятью что-то вроде прошедшего времени, а под желанием - будущее время... Другими словами, ачиная сеанс с сознанием, как можно более приближенным к *tabula rasa*». [80]

Качества и установки, которые приносит медитация, действительно для любого человека, а в данном случае - и для аналитика, и для пациента:

– говорить себе правду по поводу происходящего во внутренней реальности (это является важным для развития);

– давать выход негативным эмоциям, иначе говоря, освободиться от страхов, от ощущения вины и гнева (это облегчает терапевтическое воздействие);

– быть подлинным и доверять. То, что говорится, должно действительно отражать то, что ощущается и проявляется (когда пациент недостаточно доверяет, анализ не может иметь лечебного эффекта). Аналитiku необходимо обратить собственную практику прежде всего к самому себе и постараться самому стать счастливым. Несчастный аналитик не сможет существенно помочь своему пациенту. Вот почему Тик Нат Хан советует найти себе довольного, счастливого аналитика;

– относиться с любовью, в том смысле, что психотерапия, как и дзен-буддизм, требует «открытого сердца» и развитой способности давать и получать любовь. Одухотворенность пробуждает любовь в нашей жизни, психоанализ способствует развитию любви в межличностных отношениях;

– осознанность, которая возвращается психоанализом и дзен-буддизмом наряду с безоценочным вниманием. Психотерапевт, который помогает пациенту развивать осознанность, может получить помощь от медитации, которая повышает чувствительность к нюансам опыта;

– освобождение, как взнос психоанализа и практики дзен-буддизма в освобождение от Я-концепции, от страхов и от разочарований, от прошлого и от изначальной предубежденности.

Дзен-буддистский взгляд учит относиться к негативным чувствам так, как будто это холдинг какой-нибудь достаточно хорошей матери Винникота. Как во время анализа, так и при медитации мы пытаемся вскрыть наш нарциссизм, чтобы преобразить его в свете последующей «переработки». Анализ должен научиться от дзен не отвергать психические страдания, а постараться пройти дальше, переступить их, разрушая слишком легкую концепцию Самости, нуждающейся в защите или помощи. Нужно стараться проникнуть в наш врожденный нарциссизм, чтобы понять его пустоту, а не только пытаться создавать новые позитивные объекты внутреннего мира пациента.

Благодаря осознанию идентификация должна быть разоблачена, именно это и принесет лечению успех. С помощью осознания терапевт должен помочь пациенту сделать невротические расстройства объектами глубокого внимания, научиться видеть в них не угрозу, а возможность придти к более ясному пониманию, которое само по себе уже обладает терапевтическим эффектом.

Аналитик должен привести пациента к убеждению, что его осознанность сильнее его невроза и, как это обычно делает психоанализ, вовремя дать ему понять, что не все психоневрозы излечимы и не все требуют лечения. Необходимо научить его не поддаваться им, не давать им контролировать себя, а самому контролировать их, научившись жить с ними. Как учит Тик Нат Хан, мы должны не избавляться любой ценой от невроза, а признавать его, когда он появляется, не отвергая при этом его негативных аспектов, наблюдать его появление в нашем сознании и принимать его со словами: «Узнаю тебя, приятель...», заключить его в объятия нашей полной осознанности и постепенно преобразовывать его негативную энергию.

Другой концепцией дзен-буддизма, применимой к целям психоаналитического лечения, является понимание принципа пустоты. Тот, кто боится пустоты, особенно собственной, никогда окончательно не вылечится. На Западе понятие пустоты связывается с ощущением ужаса, с проблемой потери своего разума, потери кон-

троля над собой. Западный человек очень боится сойти с ума. Винникотт учит нас, что спонтанно кинуться в неведомое, преодолевая страхи – ключ к наполненной жизни. Вот почему ребенку, когда он уже в достаточной степени развил в себе доверие к родителям, нужно учиться оставаться одному и самому исследовать мир, без этого невозможно развиваться.

При наличии достаточно здорового Я медитация, введенная в психоанализ, может стать способом смягчения экзистенциального чувства пустоты, которое современные методы лечения диагностируют, но еще не научились лечить.

Важно иметь в виду, что сама по себе медитация бесполезна без психотерапевта, иначе говоря, медитация, в ее первой фазе, недостаточна для решения психических проблем, она может подготовить почву, но является лишь дополнением к психотерапии. Медитация может придать уверенности Я, что позволит затем успешно провести некое лечение, но она одна не может заменить терапию.

Однако конечная цель состоит в том, чтобы «сделать современного человека столь же простодушным, каким был человек в древности, простым и естественным. Теперь человек потерял все эти замечательные качества. Терапевт должен помочь ему, но его работа – это всего лишь подготовка, а не результат. Финальной частью и будет медитация». [81]

Судзуки пишет об одном приеме («выпад и ответ»), который Бодхидхарма (основателем дзен-буддизма) применил по отношению к своему ученику и будущим вторым патриархом Туй-ко. «Туй-ко обратился к Бодхидхарме: «Мое Я еще не умиротворилось. Прошу тебя, Учитель, умиротвори его»

«Принеси сюда свое Я, тогда я умиротворю его» - ответил Бодхидхарма.

«Я уже много лет пытаюсь сделать это, - ответил Туй-ко, - Мне еще не удалось завладеть им. Мое Я поистине недостижимо»

«Вот! Твое Я умиротворено раз и навсегда», - подтвердил Бодхидхарма». [82]

Как напоминает нам по поводу этого приема Р.Мартини в книге «Предназначение человека и дзен-буддизм», « в конце концов и по сути дела не у Эго проблемы, а проблема – это само Эго ...». [83]

Позвольте представиться, Джоаккино ди Фео

Я родился в Италии в 1944 году. По профессии я психоаналитик. После обучения в Италии я получил вторую ученую степень в институте психоанализа Московского Государственного Университета. Затем в течение трех лет я стажировался на русском языке в области психоанализа у известного российского психоаналитика Лебина В.М., и получил российское свидетельство, дающее мне юридическое право заниматься психоанализом в России.

Я прекрасно владею русским языком, так как живу в России уже не один год и имею ученую степень по русскому языку и литературе. Вследствие того, что у меня есть значительный опыт работы по психоанализу в США и Латинской Америке, я с успехом провожу психоанализ на английском, испанском, французском и, конечно же, итальянском языке. Несмотря на то, что в своей психоаналитической деятельности я основываюсь на классическом психоанализе Фрейда, мой профессиональный подход развивался на протяжении многих лет. Мой метод можно назвать *трансцендентальной терапией*, так как в процессе психоанализа я руководствуюсь многовековой мудростью дзен-буддизма, в традиции известного буддистского мастера Тик Нат Хана.

Союз западного психоанализа с восточной психологией и мудростью, а также сострадание к человеку, характерное для буддизма, всегда давали хорошие результаты не только в решении психологических проблем, но также и в развитии потенциала человеческой личности каждого из нас.

На кафедре психофизиологии МГУ я овладел методом биологической обратной связи (БОС), применяемым для лечения и профилактики стрессовых состояний. Применение мною БОС в рамках психоаналитических сессий – новый шаг в развитии классического психоанализа, этот метод дает отличные результаты.

Мой телефон в Москве (095) 232-30-06 моб. 762-41-50
факс 913-62-48
e-mail GDF@ROPNET.RU Mail@psy-analitik.ru

Список использованной литературы

1. Freud S. Il disagio della civiltà (1929) Opere Boringhieri, Torino 1978, vol. X p.41
2. Watts A. Tao: the watercourse way (1975) Pantheon Books, New York, 197 p. c.40
3. Lacan J. Le seminaire de Jacques Lacan, Livre VII (1973). Edition du Seuil, Paris p.83
4. Damasio A. The feeling of what happens (1966) Harvest Books Inc., New York p.65
5. Osho R. Autobiography of a spiritually incorrect mystic (2000) St Martin Press. New York, p.112
6. Фрейд С. Неудавлетворенности культуры (1929) Москва Аст-Лтд 1997 с.18
7. Фрейд С. Неудавлетворенности культуры (1929) Москва Аст-Лтд 1997 с.18 (1929)
8. Jones E. The life and the work of S. Freud (1981) Basic Books, Washington D.C. p.99
9. Jones E. The life and the work of S. Freud (1981) Basic Books, Washington D.C. p.196
10. Фрейд С. Неудавлетворенности культуры (1929) Москва Аст-Лтд 1997 с.32
11. Ferenczi S. Osservazioni psicoanalitiche (1921) Opere Vo.3 1919-1-26 Cortina, Milano p.44
12. Alexander F. The coach and the tree (1998) North Point, New York p.259
13. Alexander F. The coach and the tree (1998) North Point, New York p.260
14. Bonaparte M. Female Sexuality (1986) Int. Universities Press, New York p.44
15. Lewin K. The sick man (1998) The analytic Press New Jersey p.115
16. Фрейд С. Неудавлетворенности культуры (1929) Москва Аст-Лтд 1997 с.19 (1929)
17. Freud S. Aforismi di Freud (1997) Boringhieri Roma p.77
18. Jung C. Ricordi sogni riflessioni (1992) Rizzoli, Milano p.112
19. Jung C. Ricordi sogni riflessioni (1992) Rizzoli, Milano p.134
20. Jung C. Ricordi sogni riflessioni (1992) Rizzoli, Milano p.96

21. Jung C. The psychology of Kundalini Yoga ,Princeton University Princeton 1993 , p.XI
22. Элиаде Т. Йога,бессмертие и свобода С.П. Азбука классика,2001 46 с.
23. Zimmer A. Tantra e occidente (1992) Mondadori Milano p.73
24. Jung C. The psychology of Kundalini Yoga ,Princeton University Princeton 1993 , p.14
25. Jung C. La saggezza orientale (1983) Bollati Milano p.102
26. Jung C. La saggezza orientale (1983) Bollati Milano p.104
27. Jung-Hisamatsu The Jung-Hisamatsu conversation, Brunner,Sussex 2002, p.117
28. Jung C. Ricordi sogni riflessioni (1992) Rizzoli, Milano p.186
29. Fromm E. Psicoanalisi e zen buddismo (1968) Astrolabio Roma p.2
30. Fromm E. Psicoanalisi e zen buddismo (1968) Astrolabio Roma p.5
31. Funk R. Fromm his life and ideas Continuum,New York 1999, p. 77
32. Maccoby M. Journal American Psychoanalytical Association Vol.44,1996 New York
33. Fromm E. The essential Fromm Continuum New York 1999,pag,34
34. Fromm E. The essential Fromm Continuum New York 1999,pag,71
35. Funk R. Fromm his life and ideas Continuum,New York 1999, p. 77
36. Kelman K.Horney: a biography (1992)Princeton University Princeton p.166
37. Paris B. Karen Horney A psychoanalyst's search Yale University Press,New Haven 1994 p.12
38. Paris B. Karen Horney A psychoanalyst's search Yale University Press,New Haven 1994 p.87
39. Horney K. I nostri conflitti interni (1983) Mondadori,Milano p.55
40. May Rollo Existence (1995) Jason Aronson San Francisco p.65
41. Roudinesco E. J.Lacan (1997) Columbia University Press Washington p.98
42. Lacan J. Lettres de l'Ecole Freudienne 1975 Ed. Du Soleil p.16
43. Freud S. The correspondence of S. Freud (1979) Harvard Press, Harvard Vol 3 p.71
44. Damasio A. The feeling of what happen (1966) Harvest Books Inc.,New York p.19
45. Casper M. Soul and mind Basic Books (1991) New York p.95
46. Merton T. Way of Chuang Tzu (1989) North Point Pree,New York,p.43

47. May R. May Rollo Existence (1995) Jason Aronson San Francisco p.41
48. Jung C. Gli archetipi dell'inconscio collettivo (1981) Boringhieri,Torino p.73
49. Minsky M. The self enigma Basic Books (1994) New York p.34
50. Reich T. Selected writings (1986) Parallax Press San Francisco p.48
51. Freud S. I casi clinici (1962) Boringhieri Torino p.148
52. Freud S. Tecnica della psicoanalisi (1976)Boringhieri Torino p.76
53. Bion W. Gli elementi della psicoanalisi (1973) Armando Editori,Roma p.43
54. Bion W. Apprendere dall'esperienza (1975) Armando Editori Roma p.67
55. Bion W. Apprendere dall'esperienza(1975) Armando editori Roma p.37
56. Winnikott D. Sviluppo affettivo e ambiente (1970) Armando Editori,Roma p.88
57. Suzuki D. Psicoanalisi e zen buddismo (1968) Astrolabio Roma p.93
58. Freud S. Le difficoltà della psicoanalisi (1976) Boringhieri Torino p.21
59. Freud S. L'inconscio e la metapsicologia (1976) Boringhieri Torino Opere Vol.VIII p.43
60. Freud S. L'inconscio e la metapsicologia (1976) Boringhieri Torino Opere Vol.VIII p.21
61. Lacan J. Gli scritti (1970) Einaudi Torino p.146
62. Lacan J. Una questione preliminare (1974) Einaudi Torino p.55
63. Lacan J. La direzione della cura (1961) Einaudi Torino p.42
64. Lacan J. Gli scritti (1970) Einaudi Torino p.122
65. Suzuki D. La dottrina dello zen (1968) Astrolabio Roma p.71
66. Suzuki D. La dottrina dello zen (1968) Astrolabio Roma p.33
67. Freud S. L'interpretazione dei sogni (1961) Astrolabio Roma p.324
68. Freud S. Il sogno (1963) Astrolabio Roma p.22
69. Freud S. L'interpretazione dei sogni (1961) Astrolabio Roma p.521
70. Jung C. Considerazioni sulla psicologia del sonno (1973) Boringhieri Torino p.49
71. Binswanger L. Essere al mondo (1973) Astrolabio Roma p.11
72. Osho R. La meditazione (1981) NCS Roma p.52
73. Bernard P. La somma teologica (1989) Feltrinelli Milano p. 22

74. Watts A. Le psicoterapie occidentali e orientali (1986) Ubaldini Roma p.93
75. Giordani F. Aforismi indiani (1998) Mondadori Milano p.56
76. Nhat H. Il cuore della meditazione buddista (1978) Ubaldini Roma p.86
77. Engler J. Vicissitudes of the self (1998) Parallax Press San Franciscop.32
78. Damasio A. The feeling of what happen (1966) Harvest Books Inc.,New York p.63
79. Nhat H. Zen Keys (1989) Parallax Press San Francisco p.77
80. Bion W. Attenzione e interpretazione (1989) Armando Editori Roma p.52
81. Osho R. The great Pelerinage (1986) Sait Martin Press New York chapter 27 p.4
82. Suzuki D. La dottrina dello zen (1968) Astrolabio Roma p.51
83. Suzuki D. La psicoanalisi e lo zen buddismo (1968) Astrolabio Roma p.163



В этой жизни

1. ОСНОВЫ ПРАВСТВЕННОСТИ И НАСТАВЛЕНИЯ ПО МЕДИТАЦИИ

Мы практикуем медитацию не для того, чтобы нами кто-то восхищался, а для того, чтобы в мире воцарился покой. Мы стараемся следовать учениям Будды и прислушиваемся к наставлениям достойных доверия учителей в надежде на то, что мы тоже сможем обрести чистое состояние Будды. Осознав в себе эту чистоту, мы можем воодушевить других людей и поделиться с ними Дхаммой, истиной.

Учения Будды состоят из трех частей: *шила* (нравственности), *самадхи* (концентрации) и *панны* (интуитивной мудрости).

О *шילה*, то есть нравственности, следует поговорить в первую очередь, поскольку она представляет собой основание вторых двух частей. Ее значимость невозможно переоценить. Без *шила* нельзя выполнять другие практики. Для мирян главный уровень *шила* состоит из пяти заповедей, иначе говоря воспитывающих правил: не отнимать жизнь; не брать то, что тебе не принадлежит; не вступать в небрачные связи; не лгать; не потреблять дурманящие вещества. Соблюдение этих правил обеспечивает изначальную чистоту, облегчающую движение по пути практики.

Главное чувство человека

Шила это не свод заповедей, переданных нам Буддой, и ее не нужно ограничивать рамками буддистских учений. На самом деле, нравственность берет начало в главном чувстве человечества. Давайте предположим, что у нас случилась вспышка гнева и мы хотим навредить другому человеку. Если мы поставим себя на его место и беспристрастно рассмотрим поступок, который намереемся совершить, то быстро придет к такому выводу: «Нет, я бы не хотел, чтобы так обошлись со мной. Это было бы жестоко и несправедливо». Если у нас возникают подобные мысли в отношении планируемого нами поступка, то мы можем быть уверенными в том, что он недобродетельный.

Таким образом, нравственность можно считать проявлением нашего ощущения единства с другими людьми. Мы знаем, что чувствует человек, которому причинили боль, и из-за сострадания и ува-

жения к другим людям стараемся не причинять им боль. Мы должны говорить только правду. Нам не следует оскорблять людей, обманывать их и возводить на них напраслину. Если мы будем воздерживаться от злых поступков и гневной речи, тогда грубое и недобродетельное состояние ума постепенно перестанет развиваться. По крайней мере, вспышки гнева будут более редкими и слабыми.

Разумеется, гнев это не единственная причина, по которой мы вредим другим людям. Жадность может заставить нас присвоить какую-то вещь незаконным или безнравственным образом. Половое влечение может заставить нас искать встречи с чужой женой. В таких случаях мы, опять же, постараемся изо всех сил не поддаваться искушению похотью, если осознаем, сколько вреда можем причинить человеку.

Даже в небольших количествах дурманящие вещества могут сделать нас менее чувствительными, более уязвимыми перед грубыми побуждениями гнева и жадности. Некоторые люди отстаивают право применения наркотиков и алкоголя. Они говорят, что эти вещества не так уж плохи. Напротив, эти вещества крайне опасны, ведь они могут вызвать даже у добросердечного человека забвение. Опьяняющие вещества, как пособники преступников, открывают дверь целому сонму трудностей, начиная пустыми разговорами и заканчивая необъяснимыми вспышками ярости и равнодушия, что может оказаться губительным для самого человека и окружающих его людей. Одурманенный человек и в самом деле непредсказуем. Итак, воздержание от опьяняющих веществ представляет собой способ защиты остальных заповедей.

Для тех людей, чья преданность призывает их желать дальнейшей дисциплины, имеется свод из восьми и десяти заповедей для мирян, десяти заповедей для монахинь и *Виная*, иначе говоря 227 правил для монахов.

Очищение во время ритрита

Во время медитационного ритрита полезно изменить образ поведения, чтобы усилить практику медитации. Во время ритрита тишина становится подходящей формой правильной речи, а celibat – сексуального поведения. Человек ест мало для того, чтобы избежать сонливости и умерить чувственный аппетит. Будда советовал держать пост с полудня и до следующего утра. Если же сделать это человеку трудно, тогда он может поесть совсем чуть-чуть и после по-

лудня. Таким образом, человек высвобождает время для духовной практики и может открыть вкус Дхаммы, превосходящий вкус всех мирских явлений.

Чистота – вот еще один аспект, поддерживающий развитие разумности и мудрости. Вы должны мыться, стричь ногти и волосы и следить за порядком в пищеварении. Все это называется внутренним очищением. Что касается внешней чистоты, то ваша одежда должна быть опрятной, а спальня – ухоженной. Считается, что соблюдение этих правил делает ум ясным и легким. Разумеется, не следует становиться одержимым очищением. Во время ритрита нежелательны украшения, косметика, благовония и занимающие долгое время процессы совершенствования и облагораживания тела.

На самом деле, в этом мире нет большего украшения, нежели чистота поведения, нет большего убежища, и нет другого основания для цветения разумности и мудрости. *Шила* приносит неподдельную красоту, она исходит из сердца и отражается на всем человеке. Она подходит всем людям, независимо от возраста, общественного положения и условий жизни. Это поистине украшение на все времена. Поэтому я прошу вас обязательно содержать свою добродетель в чистоте и свежести.

Даже если мы в высшей степени усовершенствуем свою речь и поступки, все равно *шила* сама по себе недостаточна для смирения ума. Необходим некий метод для того, чтобы воспитать в себе духовную зрелость, осознать истинную природу жизни и поднять ум на более высокий уровень понимания. Этот метод называется медитацией.

Наставления по медитации

По словам Будды, лучшим местом для медитации будет трава под деревом в лесу или любое другое тихое место. Он говорил, что созерцающий человек должен сидеть тихо и спокойно со скрещенными ногами. Если такая поза кажется вам очень неудобной, тогда вы можете воспользоваться любой другой сидячей позой. Если у вас болит спина, тогда вполне допустимо сесть на стул. В самом деле, для того чтобы достичь душевного покоя, мы должны убедиться в том, что нашему телу уютно. Поэтому так важно выбрать позу, которая будет для вас удобной на протяжении долгого времени.

Сядьте с прямой спиной, но не перенапрягайте ее. Нетрудно осознать причину сидения с прямой спиной. Если вы сутулитесь, то

скоро почувствуете в спине боль. К тому же, физические усилия по поддержанию прямой спины без всяких дополнительных подпорок усиливает практику медитации.

Закройте глаза. А теперь перенесите фокус внимания на живот, брюшную полость. Дышите обычно, не изменяя рисунок дыхания. Не замедляйте и не учащайте вдохи и выдохи, пусть ваше дыхание течет естественно. Вы осознаете некие процессы во время вдоха и поднимания живота, а также выдоха и падения живота. А теперь активизируете свою осознанность и убедитесь в том, что ваш ум ощущает всю полноту протекающих в вас процессов. Будьте внимательным с самого начала всех ощущений, возникающих во время вдоха. Держите в четком фокусе внимания всю стадию вдоха: от начала к середине и до самого окончания вдоха. Потом осознавайте ощущения падения живота: от начала к середине и до самого окончания выдоха.

В своих описаниях мы говорим, что у вдоха и выдоха есть начало, середина и окончание, но такие слова лишь призваны показать, что осознанность человека должна быть острой и непрерывной. Мы не призываем вас разбивать процесс дыхания на три части. Вы должны постараться осознавать все эти движения от начала до конца как единый процесс, как цельное явление. Не нужно впиваться фокусом осознанности в ощущения, не нужно уделять повышенное внимание началу и окончанию движения живота.

В этой медитации очень важно прикладывать усилия и оттачивать цель, чтобы ум встречал ощущение непосредственно и во всю силу. Отточить осознанность вам поможет мягкое фокусирование внимания на объекте, если вы к тому же будете тихо говорить в уме: «Вверх, вверх... вниз, вниз». Иногда ум будет отвлекаться. Вы начнете думать о посторонних вещах. Тогда следите за работой ума! Осознавайте, что вы размышляете. Для того чтобы установить факт отвлечения ума, произносите про себя: «Мыслю, мыслю», а потом снова начинайте говорить: «Вверх, вверх... вниз, вниз».

Этот же процесс следует применять для объектов осознанности, которые возникают в любой из шести дверей, которые называются дверями чувств. Это глаза, уши, нос, язык, тело и ум. Какие бы усилия ни прикладывал человек, никто не сможет полноценно сосредоточиваться на подъеме и спаде живота вечно. В уме неизбежно появятся другие мысли и займут в нем господствующее положение. Таким образом, сфера медитации содержит в себе все наши пережива-

ния: виды, звуки, запахи, вкус, тактильные ощущения и ментальные объекты в виде картинок, навеянных воображением или эмоциями. Когда возникает любой из этих объектов, вы должны сосредоточить на них прямой фокус осознанности и мягко поизносить в уме фразу: «Говорю, говорю».

Если во время сидячей медитации какой-то другой объект будет настойчиво вмешиваться в сферу вашего внимания, отвлекая вас от наблюдения за подъемом и падением живота, тогда вам следует ясно отметить наличие этого объекта. Например, если во время медитации вы услышите громкий звук, сознательно направляйте на него свое внимание, пока он слышен. Осознавайте звук как прямое переживание и также быстро присваивайте ему мягкий внутренний ярлык: «Слышу, слышу». Когда шум стих, когда он уже не господствует в пространстве, снова следите за подъемом и падением живота. Таков главный принцип, которого следует придерживаться в сидячей медитации.

Для того чтобы создать вербальный ярлык, нет необходимости прибегать к сложному языку. Лучше всего применить одно простое слово. Для восприятия глазами, ушами и языком мы просто говорим: «Вижу, вижу... Слышу, слышу... Ощущаю, ощущаю». Для ощущений в теле мы можем выбрать более точный термин вроде тепла, давления, жесткости или движения. Ментальные объекты удивительно многообразны, но в действительности они распадаются на ясные категории: мышление, воображение, воспоминание, планирование и визуализацию. Но помните о том, что вы, пользуясь техникой ярлыков, не стремитесь обрести искусство красноречия. Техника ярлыков помогает нам ясно постичь настоящие качества своего опыта, не завязнув в его содержании. Эта техника развивает силу и сосредоточение ума. Во время медитации мы стремимся обрести глубокое, ясное и четкое осознание своего ума и тела. Это прямое осознание показывает нам правду о нашей жизни, истинной природе ментальных и физических процессов.

Медитацию не стоит обрывать по истечении часа сидения. Ее нужно выполнять постоянно в течение всего дня. Когда вы встали с коврика, вам следует ясно проговорить про себя, начиная с намерения открыть глаза: «Намереваюсь, намереваюсь... Открываю, открываю». Ощутите свое ментальное намерение. Прочувствуйте процесс открывания глаз. Продолжайте отмечать внимательно и точно смену своих поз до того момента, как вы встанете и начнете ходить.

Вы должны весь день осознавать и отмечать в уме остальные виды деятельности, когда будете, например, выпрямлять и сгибать руку, брать ложку, одеваться, чистить зубы, закрывать и открывать дверь, моргать, есть и так далее. Все эти виды деятельности следует отмечать внимательно и осознано, присваивая действию мягкий ментальный ярлык.

Исключая часы глубоко сна, вы должны стараться поддерживать постоянную бдительность на протяжении всех часов бодрствования. Вообще-то, это не трудная задача. Вы просто сидите и ходите, наблюдая за тем, что происходит с вами.

Медитация ходьбы

Во время ритрита мы обычно перемежаем сидячую медитацию с так называемой медитацией ходьбы с тем же сроком выполнения, и так до конца дня. Чаще всего один вид медитации длится час, но можно выполнять ее и сорок пять минут. Для медитации ходьбы созерцатели выбирают лужайку с диаметром примерно в двадцать шагов и медленно шагают туда-сюда.

В обыденные дни медитация ходьбы также способна принести большую пользу. Небольшой срок (скажем, десять минут) медитации ходьбы перед сидячей медитацией способствует сосредоточению ума. Кроме этой пользы, развитая в медитации ходьбы осознанность приносит пользу всем нам, когда мы выполняем ее, перемежаясь в обычный день из одного места в другое.

Медитация ходьбы развивает уравновешенность и остроту осознанности, а также устойчивость концентрации. Можно соблюдать эти очень глубокие аспекты Дхаммы во время ходьбы, и в результате даже стать просветленным! На самом деле, йог, который не выполняет медитацию ходьбы перед сидячей медитацией, похож на машину с разряженным аккумулятором. Когда он сядет в медитацию, ему будет трудно запустить двигатель осознанности.

Медитация ходьбы предполагает направление фокуса внимания на процесс ходьбы. Если вы движетесь достаточно быстро, тогда отмечайте про себя перемещение ног: «Левая, правая, левая, правая». И используйте свою осознанность для того, чтобы следить за всеми ощущениями в ногах во время передвижения. Если вы движетесь медленнее, отмечайте подъем, перемещение и опускание каждой ноги. В каждом случае вы должны пытаться держать внимание на ощущениях во время ходьбы. Отмечайте, какие процессы проис-

ходят, когда вы останавливаетесь в конце лужайки, когда вы стоите неподвижно, когда вы поворачиваетесь и начинаете снова идти. Не смотрите на свои ноги до тех пор, пока в том не возникнет насущная потребность из-за какого-то препятствия на земле. Вредно держать в уме образ своих ног, когда вы пытаетесь осознать свои ощущения. Вы хотите сосредоточиться на самих ощущениях, а зрение здесь не при чем. Многие люди изумляются, когда понимают, что могут обрести чистое восприятие физических объектов вроде легкости, дыхания, холода и тепла.

Обычно мы делим ходьбу на три разные движения: подъем, перемещение и опускание стопы. Для того чтобы поддержать острую осознанность, мы четко разделяем движения, присваиваем им мягкие ментальные ярлыки и убеждаемся в том, что наша осознанность следует за шагом в полной активности до самого его окончания. Дам вам один небольшой, но очень важный совет: отмечайте опускание стопы в тот миг, когда она еще только получает импульс на движение к земле.

Давайте рассмотрим подъем стопы. Нам известно название этого движения, но во время медитации важно проникнуть в условное понятие и осознать истинную природу всего процесса подъема стопы, начала намерения поднять ее и продолжения движения во время всего процесса перемещения ноги, в котором много ощущений.

Наше усилие осознать подъем стопы не должно ни подхлестывать ощущение, ни промахиваться мимо этой мишени. Оттачивайте и удерживайте ментальную цель, так вы способствуете уравновешению своего усилия. Когда наше усилие будет сбалансировано, когда наша цель будет точно установлена, осознанность устремится на свой объект. Концентрация развивается только при наличии этих трех факторов, то есть усилия, точности и осознанности. Разумеется, концентрация это собранность и направленность ума. Она характеризуется удержанием сознания от отвлечения и рассеянности.

По мере нашего изучения это процесса подъема стопы мы будем убеждаться в том, что он похож на вереницу муравьев, бегущих через дорогу. Издалека эта вереница может показаться нам неподвижной, но с более близкого расстояния становится понятно, что она дрожит и вибрирует. Если подойти еще ближе, тогда уже видно, что линия распадается на отдельных муравьев. И мы видим, что наше представление о веренице муравьев было ошибочным. Теперь мы ясно воспринимаем вереницу муравьев как череду отдельных му-

равьев. Точно так же, когда мы всматриваемся в процесс подъема стопы с начала и до самого конца, ментальный фактор, иначе говоря качество сознания, называемое *озарением*, приближается к объекту исследования. И чем ближе озарение, тем яснее осознается истинная природа подъема стопы. В отношении человеческого ума есть один удивительный момент: когда понимание возникает и углубляется посредством *випассаны*, то есть озарения, тогда практика медитации, конкретные аспекты истины о существовании склонны проявляться в определенном порядке. Этот порядок называется прогрессом озарения.

Первое озарение, которое переживают все созерцатели, помогает осознать (не интеллектуально, иначе говоря рассудочно, а совершенно интуитивно), что процесс подъема стопы состоит из отдельных ментальных и материальных явлений, происходящих одновременно, в паре. Физические ощущения, которые по своей сути материальны, соединены с осознанностью, которая по своей сути ментальна, но отличаются от нее. Мы начинаем воспринимать всю последовательность ментальных событий и физических ощущений, а также оценивать условия, которые связывают ум и материю. Мы воспринимаем с величайшей ясностью и четкостью, что ум рождает материю, когда наше намерение поднять ногу вызывает физические ощущения движения, а также что материя рождает ум, когда в нашем сердце возникает сильное желание направить нашу медитацию ходьбы в тенистое место. Понимание причины и следствия может принимать самые разные формы. Когда возникает озарение, наша жизнь кажется нам гораздо более простой, нежели раньше. Наша жизнь это не более, чем череда ментальных и физических причин и следствий. Вот вторая ступень классического развития озарения.

По мере развития концентрации мы понимаем еще глубже, что эти явления процесса подъема стопы непостоянны, безличностны. Шаги возникают и исчезают один за другим с фантастической скоростью. Таков следующий шаг озарения, следующий аспект существования: сосредоточенное внимание позволяет вам видеть непосредственно. Нет никого за тем, что происходит. Явления возникают и исчезают как чистый процесс, согласно закону причины и следствия. Эта иллюзия движения и твердости подобна кинофильму. Для обычного восприятия фильм кажется полным героев и объектов, самых разных картин мира. Но если мы замедлим скорость движения

киноплёнки, то увидим, что на самом деле фильм составлен из отдельных статичных кадров.

Обнаружение пути посредством ходьбы

Когда человек очень внимателен во время одного единственного процесса подъема стопы (то есть когда его ум погружен в движение, осознанно проникает в истинную природу того, что происходит), в этот момент открывается путь освобождения, которому учил Будда. Благородный восьмеричный путь Будды, часто называемый срединным путем, состоит из восьми факторов, а именно правильного воззрения или понимания, правильного мышления или цели, правильной речи, правильного поведения, правильного образа жизни, правильных усилий, правильной осознанности и правильного сосредоточения. В любой миг активной осознанности в сознании оживают пять из восьми составляющих пути. Возникают правильные усилия, правильная осознанность, концентрация или сосредоточение, правильная цель. Как только мы начинаем постигать истинную природу явлений, также появляется и правильное воззрение. Когда присутствуют эти пять составляющих восьмеричного пути, сознание полностью освобождается от любой грязи.

Когда мы применяем это очищенное сознание для того, чтобы проникнуть в истинную природу того, что происходит, мы освобождаемся от иллюзий или заблуждений в отношении самих себя. Мы видим лишь, как возникают и исчезают чистые явления. Когда озарение наделяет нас способностью к интуитивному постижению механизма причины и следствия, взаимосвязи ума и материи, мы освобождаемся от недопонимания в отношении природы явлений. Мы понимаем, что каждый объект существует лишь мгновение, поэтому освобождаемся от иллюзии постоянства, иллюзии непрерывности. Поняв непостоянство и его основные неудовлетворительные качества, мы освобождаемся от иллюзорного мнения о том, что ум и тело у нас не страдают.

Это прямое восприятие безличности приносит свободу от гордости и тщеславия, а также свободу от неправильного воззрения: мол, у нас есть постоянная самость. Когда мы внимательно наблюдаем за процессом подъема стопы, мы видим, что ум и тело не получают удовлетворение, и поэтому освобождаемся от желаний. Эти три состояния ума (тщеславие, неправильное воззрение и стремления) называются *поддерживающими дхаммами*. Они поддерживают суще-

ствование в *самсаре*, круговороте стремлений и страданий, который возникает из-за незнания высшей истины. Активное внимание в медитации ходьбы разрушает поддерживающие дхаммы, приближают нас к свободе.

Вы понимаете, что слежение за подъемом своей стопы открывает невероятные возможности, которые приближают нас к свободе! То же самое касается слежения за выносом ноги вперед и опусканием ее на землю. Разумеется, глубину осознанности, описанной в наставлениях по медитации ходьбы, следует также достигать в слежении за движением живота в сидячей медитации и в остальных физических движениях.

Будда описал пять дополнительных особых выгод от медитации ходьбы. Во-первых, человек, выполняющий медитацию ходьбы, приобретет запас жизненных сил для того, чтобы пускаться в долгие странствия. Это было важно во времена Будды, когда *бхикку* и *бхиккунни*, то есть монахи и монахини, могли перемещаться только пешком. Люди, которые практикуют медитацию в наше время, могут считать себя бхикку и считать пользой одно уже только укрепление физической силы.

Вторая польза заключается в том, что ходьба вызывает решимость практиковать саму медитацию. Во время медитации ходьбы необходимо прикладывать двойные усилия. Помимо механических усилий для подъема ноги нужны еще и ментальные усилия для осознания движения. А это фактор правильных усилий из благородного восьмеричного пути. Если эти двойные усилия сохраняются в подъеме, перемещении и опускании ноги, так вы укрепляете способность к мощному и постоянному ментальному усилию, которое все йоги называют ключом к практике випассаны.

В-третьих, по словам Будды, равновесие между сидением и ходьбой способствует хорошему здоровью, которое в свою очередь ускоряет прогресс в практике. Разумеется, нам трудно медитировать, когда мы бодем. Слишком долгое сидение может вызвать множество физических недугов. Но перемена позы и прогулки оживляют мускулы и стимулируют циркуляцию крови, тем самым предотвращая возникновение болезни.

Четвертая польза медитации ходьбы заключается в том, что она способствует нормализации пищеварения. Неправильное пищеварение приносит сильный дискомфорт и поэтому мешает практике. Ходьба очищает внутренности, устраняет лень и апатию. После еды

и перед сидячей медитацией следует провести хорошую медитацию ходьбы для предотвращения дремоты. Прогулка по утрам сразу же после пробуждения это также хороший способ укрепления внимательности, к тому же тогда вы не будете клевать носом во время утренней сидячей медитации.

И последняя, но не самая малозначительная, польза медитации ходьбы заключается в том, что она приносит надежную концентрацию. Ум сосредоточивается на каждом действии во время медитации ходьбы, и в это время концентрация становится непрерывной. Каждый шаг строит основу для сидячей медитации, помогает уму оставаться с объектом от мгновения к мгновению. В конечном итоге вам открывается истинная природа реальности на самом глубоком уровне. Поэтому я использую пример с автомобильным аккумулятором. Если на машине не ездить, ее аккумулятор разрядится. Йог, который никогда не выполняет медитацию ходьбы, вряд ли чего-то добьется, если будет все время сидеть на подушке. Но тот, кто усердно ходит, естественным образом разовьет глубокую осознанность и крепкую концентрацию для сидячей медитации.

Я надеюсь, что все вы добьетесь успеха в полноценном выполнении этой практики. Вы должны быть чистыми в своих заповедях, должны культивировать их в речи и действии, создавая таким образом условия для развития самадхи и мудрости.

Вам следует старательно выполнять эти наставления для медитации, ежесекундно отмечая свои ощущения с глубокой, ясной и точной внимательностью, чтобы проникнуть в истинную природу реальности. Вы должны понять, как ум и материя составляют все переживания, как взаимозависимы эти два явления из-за причины и следствия, что все ощущения характеризуются непостоянством, неудовлетворительностью и отсутствием самости, чтобы в конечном итоге реализовать *ниббану*, то есть безусловное состояние, которое искореняет ментальное загрязнение, здесь и сейчас.

Беседа

Медитация *випассана* подобна садоводству. У нас есть семя ясного и полного видения, то есть осознанность, с помощью которой мы созерцаем явления. Для того чтобы культивировать это семя, удобрять растение и сорвать его плод трансцендентной мудрости, мы должны выполнять пять процедур. Их называют пятью защитами или пятью *ануггахитами*.

Пять защит

Подобно садовникам, мы должны выстроить вокруг своего маленького поля забор, чтобы оградить почву от больших животных, оленей и кроликов, которые могут уничтожить наше нежное растение, как только оно попытается пробиться на поверхность земли. Первая защита это *шила-нуггахита*, защита нравственности против грубого и жестокого поведения, которое возбуждает ум и мешает возникнуть концентрации и мудрости.

Мы должны также поливать семя. Это значит, что мы слушаем лекции о Дхамме и читаем священные писания, затем старательно применяем в жизни обретенное понимание. Если мы будем поливать семя слишком часто, то погубим его, поэтому наша цель заключается лишь в очищении. Мы ни в коем случае не должны сбивать себя с толку, теряться в лабиринтах концепций. Эта вторая защита получила название *сутта-нуггахита*.

На описании третьей защиты я ненадолго остановлюсь. Она называется *саккача-нуггахита*. Это беседа с учителем. Эту защиту можно уподобить многим процессам ухода за растением. В разное время о растении нужно заботиться по-разному. Возможно, нужно очистить корни от почвы, но только не следует перестараться, иначе корни перестанут сообщаться с землей. Листья нужно старательно чистить. Мы должны открыть растению доступ к солнечным лучам. Точно так же, когда мы обсуждаем практику с учителем, он дает нам разные наставления в зависимости оттого, что необходимо для того, чтобы вывести нас на верный путь.

Четвертая защита называется *самата-нуггахита*. Эта защита концентрации ограждает нас от гусениц и сорняков недобродетельных состояний ума. Во время своей практики мы делаем мощное усилие для осознания всего, что возникает у шести дверей чувств: глаз, ушей, носа, языка, тела и ума, причем в этот самый миг. Когда ум предельно сосредоточен и полон энергии, тогда у жадности, ненависти и заблуждения нет никакой возможности заползти в него. Таким образом, концентрацию можно сравнить с прополкой земли вокруг растения или применением эффективных и естественных удобрений.

Если у нас имеются эти первые четыре защиты, тогда может расцвести озарение. Однако йоги склонны привязываться к ранним озарениям и необычным переживаниям, связанным с мощной концен-

трацией. К сожалению, это помешает их практике перейти в более глубокие уровни *випассаны*. На этой стадии вступает в силу пятая защита, *випассана-нуггахита*. Эту медитацию продолжают волевым усилием развивать до самого высокого уровня, не останавливаясь зря для вкушения удовольствий от душевного покоя или других удовольствий от концентрации. Стремление к этим удовольствиям называется *никанти танха*. Эти тонкие ощущения словно паутина, тля, плесень, крохотные паучки, липнут к растению и в конечном итоге могут прервать его развитие.

Даже если йог попадает в такие глупые ловушки, хороший учитель все равно может выяснить это в беседе с ним (или с ней), а потом подтолкнуть его (или ее) обратно на прямой путь. Поэтому обсуждение с учителем своих переживаний стало такой важной защитой для практики медитации.

Процесс беседы

Во время интенсивной практики *випассаны* личные беседы проводят как можно чаще. Лучше всего устраивать беседы каждый день. Беседы выстраиваются определенным образом. После того как практикующий описывает свои переживания, учитель может задавать ему вопросы относительно неких деталей перед тем, как дать содержательный комментарий состояния ученика или наставления.

Процесс беседы прост. Вы должны научиться передавать суть своей практики примерно в десять минут. Примите во внимание тот факт, что вы рассказываете о своем исследовании самого себя, что и называется *випассаной*. Попробуйте придерживаться уровня, свойственного научному миру: краткости, точности и четкости.

Сначала расскажите, сколько вы затратили часов на сидячую медитацию и на медитацию ходьбы за последние сутки. Если вы будете абсолютно открытым и честным, это качество покажет искренность вашей практики. Потом опишите свою сидячую практику. Обязательно описывать каждую сидячую медитацию подробно. Если сидячие медитации сходны, тогда вы можете свести вместе их характерные черты в своем рассказе. Попробуйте озвучить подробно самой ясной сидячей медитации. Начните свое описание с главного объекта медитации, подъема и падения живота. Затем вы можете добавить другие моменты, которые возникали у любой из шести дверей чувств.

После описания сидячей медитации обратитесь в медитации ходьбы. Тогда вы должны описывать лишь те переживания, которые имеют прямую связь с вашими движениями при ходьбе. Не включайте сюда целый ряд моментов, которые вы уже упомянули, описывая свою сидячую медитацию. Если вы использовали метод из трех частей, то есть подъем, перемещение и опускание стопы во время медитации ходьбы, то попытайтесь включить в доклад каждую мелочь и все свои переживания.

Что произошло?

Как вы отметили это явление?

Что стало с ним?

Я прошу вас для всех этих объектов медитации передавать переживание в три фазы. Во-первых, вы определяете, что произошло. Во-вторых, вы рассказываете, как вы отметили это событие. В-третьих, вы описываете, что увидели, почувствовали или поняли, то есть что случилось, когда вы отметили это.

Для примера давайте рассмотрим первый объект: подъем и падение живота. Прежде всего, следует определить процесс подъема живота. «Живот поднялся», – говорите вы. Вторая фаза подразумевает, что вы отмечаете событие, придаете ей безмолвный вербальный ярлык. «Я заметил, что мой живот *поднялся*», – говорите вы. Третья фаза подразумевает, что вы описываете, что происходило, когда ваш живот поднимался. «Отмечая подъем моего живота, я получил разные переживания», – говорите вы.

Вы продолжаете беседу, используя это же трехфазное описание для процесса падения живота и прочих моментов, возникающих во время сидячей медитации. Вы отмечаете появление объекта, описываете свои замечания, передаете последующие переживания до тех пор, пока не исчезнет объект, или ваше внимание не отвлечется.

Возможно, вам поможет прояснить этот метод такая аналогия. Вообразите, что я сижу напротив вас. Неожиданно я поднимаю руку и поворачиваю к вам ладонь, чтобы вы увидели, что я держу яблоко. Вы обращаете внимание на яблоко, узнаете его и (поскольку это аналогия) произносите про себя слово «яблоко». Потом вы продолжаете распознавать, что яблоко красное, круглое и яркое. Наконец, я медленно поворачиваю ладонь, чтобы яблоко скрылось из поля вашего зрения.

Как бы вы рассказали об ощущении яблока, если бы оно было первым объектом медитации? Вы бы сказали: «Яблоко исчезло. Я отметил это явление как *яблоко* и определил, что оно красное, круглое и яркое. Затем яблоко медленно пропало из поля моего зрения».

Таким образом, вы бы точно описали три фазы своего восприятия яблока. Во-первых, яблоко появилось, и вы смогли воспринять его. Во-вторых, вы обратили внимание на яблоко и осознали, что именно находится перед вами. Поэтому вы «практиковали медитацию» с яблоком, приложили особые усилия для того, чтобы в уме присвоить ему вербальный ярлык. В-третьих, вы продолжили изучение яблока и определяли его качества, а также отметили момент, когда оно скрылось из фокуса вашего внимания. Этот трехфазный процесс вы должны провести в своей медитации *vipassane*. Разумеется, исключая тот момент, что вы исследуете и описываете свои ощущения подъема и падения живота. Вам следует учесть, что ваша обязанность исследовать выдуманное яблоко не предполагает, что вы воображаете яблочный вкус и процесс вашего поглощения его! Точно так же, в беседе о медитации вы должны ограничить свое описание прямыми переживаниями, а не воображением, представлением и мнением об объекте.

Как вы сами видите, этот стиль рассказа представляет собой руководство того, как осознанность должна действовать в настоящей медитации *vipassane*. По этой причине беседы о медитации полезны по дополнительной причине, помимо возможности получить наставления учителя. Йоги часто осознают, что подобные доклады оказывают эффект катализатора на их практику медитации, поскольку так от них требуется как можно более четкое сосредоточение на своих переживаниях.

Осознанность, точность, настойчивость

Недостаточно смотреть на объект безразлично, равнодушно или рассеянно. Это не та практика, в которой вы рассеянно повторяете некую ментальную формулу. Вы должны смотреть на объект с полным вниманием, напряженно. Направляя все свое внимание на объект как можно точнее, вы удерживаете на нем фокус сознания, чтобы проникнуть в истинную природу объекта.

Несмотря на наши активные усилия ум не всегда может настроиться для того, чтобы удерживаться на животе. Он отвлекается. В такой момент возникает новый объект, слоняющийся ум. Как нам

задержать его? Мы осознаем его рассеянность. Это первая фаза. Потом наступает вторая фаза: мы присваиваем ему ярлык «рассеян, рассеян». Спустя какое время после отвлечения ума мы заметили перемену? Через одну секунду? Две минуты? Полчаса? А что происходит после того, как мы присвоили ярлык событию? Рассеянный ум мгновенно исчезает? Может быть, ум продолжает бродить? Или же мысли теряют свою силу и в конечном итоге пропадают? Возникает ли новый объект перед тем, как мы увидели исчезновение старого объекта? Если вы не можете вообще отметить рассеянность ума, тогда вы должны рассказать учителю и об этом тоже.

Если скитающийся ум исчез, вы возвращаетесь к слежению за подъемом и падением живота. Вы должны описать, умеете ли вы возвращаться к созерцанию. Было бы замечательно, если бы вы в своих рассказах упоминали о том, сколько времени ваш ум обычно удерживается на движении подъема и падения живота, прежде чем возникнет новый объект.

Боль, неприятные ощущения неизбежно возникнут у вас по прошествии некоторого времени сидячей медитации. Например, у вас где-то неожиданно стало саднить. Вы отмечаете про себя: «У меня появился зуд». Ухудшается ваше состояние или нет? Исчез зуд или нет? Появились ли новые объекты, вроде желания почесаться? Все это нужно описать как можно точнее. То же самое верно в отношении видов и знаков, звуков и вкуса, тепла и холода, напряженности, вибраций, звона и прочих объектов из бесконечной процессии в сознании. И не важно, какой именно объект, вам нужно лишь применить к нему трехфазный принцип.

Этот процесс подвергается безмолвному исследованию. При этом вы ощущаете все напрямую, не задавая себе множество вопросов и не теряясь в мыслях. Для учителя важно, можете ли вы осознавать, какой объект появился, хватит ли у вас силы ума удержать внимание на нем, а также ваша решимость полностью исследовать его. Будьте честны со своим учителем. Если вы не можете найти объект или не заметили его, или переживали что-то уже после присвоения объекту ментального ярлыка, это не всегда значит, что ваша практика неудовлетворительна! Ваш четкий и точный доклад поможет учителю оценить вашу практику. Затем он укажет вам на ваши ошибки или сразу исправит их, чтобы вы снова вышли на правильный путь.

Мне хотелось бы, чтобы вы извлекли пользу из этих наставлений, чтобы учитель однажды научил вас помогать самому себе.

2. ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСШЕЙ РЕАЛЬНОСТИ ЧЕРЕЗ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАВЛЯЮЩИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Медитацию *випассана* можно воспринимать как процесс развития определенных ментальных факторов до тех пор, пока они не наберут достаточную силу для того, чтобы постоянно господствовать в уме. Эти факторы называются *управляющими способностями*, всего их пять: вера, усилия (энергия), внимательность, концентрация и мудрость. Особенно во время интенсивного *ритрита* правильная практика развивает сильную и надежную веру, мощные усилия, глубокую концентрацию, острую внимательность. Такая практика открывает все больше проблесков глубокого озарения, иначе говоря мудрости. Этот конечный результат, то есть интуитивная мудрость (*панна*) представляет собой силу ума, которая пробивается к сокровенной истине о реальности и таким образом освобождает нас от невежества и его результатов: страдания, иллюзии и всех форм несчастья.

Однако для развития таких процессов необходимо найти подходящие причины. Девять причин вызывают рост управляющих способностей. Чуть позже я приведу эти причины, и мы подробно обсудим их. Первая причина это внимание, направленное на непостоянство всех объектов сознания. Вторая причина это заботливое и уважительное отношение к практике медитации. Третья причина это поддержание непрерывного потока осознанности. Четвертая причина это окружение, способствующая медитации. Пятая причина это вспоминание обстоятельств или поведения, которое оказалось полезным в вашей прошлой практике медитации, чтобы можно было поддержать или воссоздать эти условия, особенно при возникновении трудностей. Шестая причина это культивирование качеств ума, которые ведут к просветлению. Седьмая причина это решимость активно работать в практике медитации. Восьмая причина это терпение и постоянство невзирая на боль и другие препятствия. Последняя, девятая причина это развитие управляющих способностей для того, чтобы продолжить практику до тех пор, пока вы не достигнете цели, освобождения.

Йог может продвигаться в своей практике, если он (она) создаст пусть даже первые три причины для возникновения управляющих способностей. Состояние ума такого йога можно характеризовать верой, энергией, вниманием, концентрацией и мудростью, если он (она) осознает исчезновение ментальных и физических явлений с ясностью и почтением, а также с постоянством. В таких обстоятельствах внутренние препятствия для медитации скоро исчезнут. Управляющие способности успокоят ваш ум и очистят его от беспокойства. Если вы такой йог, то переживете безмятежность, которую могли и не ощущать никогда прежде. Вы можете наполниться восторгом. «Фантастика! Все так и есть! – воскликнете вы. – Все учителя говорят о мире и покое, и вот у меня возникли именно такие переживания!» Итак, в результате вашей практики возникнет первая управляющая способность, а именно вера.

Эта вера особенного качества называется предварительной подтвержденной верой. Ваши переживания заставляют вас думать, что будущие обещания Дхаммы могут в самом деле сбыться.

Вместе с верой возникает естественное вдохновение, взрыв энергии. Когда присутствует энергия, за ней следует усилие. Вы скажете себе: «Это только начало. Если я стану работать чуть-чуть активнее, то приобрету более яркие переживания». Новые усилия направляют ум, и он каждый миг достигает цели. Таким образом, укрепляется и углубляется внимание.

Внимание обладает сверхъестественной способностью вызывать концентрацию, сосредоточенность ума. Когда внимание проникает в исследуемый объект, ум мало-помалу обретает способность оставаться уравновешенным. Он уже не отвлекается, а удерживается на объекте. В такой естественной манере концентрация становится сильной и основательной. На самом деле, чем сильнее внимание человека, тем сильнее его концентрация.

С верой, усилием, внимательностью и концентрацией связаны четыре или пять управляющих способностей. Мудрость, пятая управляющая способность, не нуждается в особом представлении. Если присутствуют первые четыре фактора, тогда мудрость, иначе говоря озарение, раскрывается само собой. Человек начинает видеть очень ясно и интуитивно, что ум и материя это разные явления, и начинает также понимать в очень специфической манере, как ум и материя связаны посредством причины и следствия. После каждого озарения углубляется крепкая вера человека.

Йог, который увидел, как от мгновения к мгновению возникают и исчезают объекты, чувствует большое удовлетворение. «Это невероятно, — говорит он. — Явления сменяют друг друга от мгновения к мгновению, но в них нет самости. Никого нет дома». Это открытие вызывает чувство глубокого облегчения и спокойствие ума. Последующие озарения, когда человек осознает непостоянство, страдание и отсутствие самости, обладают особенно мощной способностью укреплять веру. Они наполняют нас убежденностью в том, что Дхамма, о которой нам рассказывали, и в самом деле существует.

Практику *випассаны* можно сравнить с заточкой ножа на точильном камне. Необходимо держать лезвие под правильным углом, не высоко и не низко, давить сверху с нужной силой. Человек постоянно водит лезвие по камню до тех пор, пока не заточит одну сторону. Затем человек переворачивает нож для того, чтобы заточить другую сторону, применяя то же давление и тот же угол. Этот пример служит иллюстрацией священных писаний. Точность угла подобна тщательности в практике, а давление и движение — постоянству внимания. Если тщательность и постоянство действительно наличествуют в вашей практике, тогда можно быть уверенным в том, что спустя недолгое время ваш ум станет достаточно острым для того, чтобы пробиться к истине существования.

ПЕРВАЯ ПРИЧИНА: ВНИМАНИЕ К НЕПОСТОЯНСТВУ.

Первая причина развития управляющих способностей заключается в том, чтобы замечать, что все возникающее также растворяется и исчезает. Во время медитации человек исследует ум и материю во всех шести дверях чувств. Необходимо подойти к процессу исследования со вниманием для того, чтобы заметить, что все появляющееся в последствии растворяется. Если вы стали очень осознанны, тогда эту идею можно подтвердить с помощью действительного исследования.

Такое отношение представляет собой очень важное приготовление к практике. Предварительное признание того, что явления непостоянны и скоротечны, препятствует реакциям, которые могут возникнуть, когда вы открываете эти факты (иногда болезненно) на своем личном опыте. Без этого приятия ученик может довольно долго предполагать обратное положение дел: мол, объекты мира постоянны. И такое предположение может затруднить развитие озарения. Поначалу вы можете принимать на веру непостоянство. По мере уг-

лубления практики эта вера будет подтверждена вашим личным опытом.

ВТОРАЯ ПРИЧИНА: ОСТОРОЖНОСТЬ И УВАЖЕНИЕ.

Вторая основа для усиления управляющих способностей это очень заботливое отношение к выполнению практики медитации. Важно выполнять практику с высшим почтением и тщательностью. Для того чтобы развить это отношение, вам полезно размышлять о пользе, которой вы скоро станете наслаждаться, выполняя практику. При правильной практике внимание к телу, чувства, ум и ментальные объекты помогают вам очистить ум, преодолеть печаль и скорбь, полностью избавиться от физической боли и душевных недугов, и в конечном итоге достичь *ниббаны*. Будда называл такую медитацию *самипаттаной*, то есть медитацией на четырех основах внимания. Эта медитация поистине бесценна!

Помня об этом, вы можете обрести вдохновение стать очень старательным и внимательным в отношении осознаваемых объектов, которые возникают в шести дверях чувств. На медитативном *ритрите* вы должны также попытаться до минимума замедлить свои движения, учитывая тот факт, что ваше внимание находится на самой первой стадии развития. Замедление позволяет вам внимательно отслеживать движения тела, вы осознаете все подробности.

Священные писания показывают это качество осторожности и тщательности на примере человека, который перебирается через реку по очень узкому висячему мосту. Перил нет, а внизу бежит быстрый речной поток. Очевидно, этот человек не может повернуть обратно или побежать по мосту. Он (она) должен ступать шаг за шагом с большой осторожностью.

Созерцателя можно сравнить с человеком, который несет чашу, до краев наполненную маслом. Вы можете вообразить степень осторожности, которая требуется для того, чтобы не пролить масло. Эта степень внимательности должна присутствовать в вашей практике.

Второй пример озвучил сам Будда. Очевидно, в лесу жила группа монахов, которые практиковали медитацию лишь напоказ. Эти монахи были небрежны. По окончании сидячей медитации они вскакивали резко и невнимательно. Они ничего не замечали, передвигаясь с места на место. Они смотрели на сидящих на деревьях птиц, на плывущие в небе облака и совсем не направляли на все это фокус

своего ума. Разумеется, они нисколько не продвинулись вперед в своей практике.

Будда, узнав о таком положении дел, исследовал ситуацию и понял, что причина неудачи монахов заключается в недостатке уважения и почтительности к Дхамме, учению и медитации. Затем Будда подошел к монахам и привел им пример с чашей, наполненной маслом. Монахи, воодушевившись его *суттой*, иначе говоря лекцией, решили с этих пор совершать все дела тщательно и осторожно. В результате они совсем скоро достигли просветления.

Вы можете убедиться в этом результате на основе личного опыта во время *ритрита*. Если вы замедлите свои движения, если будете двигаться очень осторожно, то сможете применить качество почтительности в отслеживании своих переживаний. Чем медленнее вы двигаетесь, тем быстрее вы будете продвигаться в своей медитации.

В этом мире необходимо приспосабливаться к сложившимся обстоятельствам. В некоторых ситуациях приходится двигаться быстро. Если вы тащитесь по скоростному шоссе как черепаха, то вполне можете оказаться либо на кладбище, либо в тюрьме. В больнице, напротив, следует обращаться с пациентами очень бережно и разрешать им двигаться только медленно. Если врачи и медсестры будут подгонять пациентов, чтобы побыстрее выписать их, тогда пациенты будут страдать и вполне могут скоро попасть в морг.

Йоги должны осознавать свое положение, где бы они ни оказались, и приспосабливаться ко всем ситуациям. Во время *ритрита* или в любой другой ситуации следует быть внимательным и двигаться с привычной для себя скоростью, если другие люди ждут у вас за спиной. Однако вы также должны понять, что главная цель любого человека заключается в том, чтобы развить внимательность. Поэтому вам, когда вы снова останетесь в одиночестве, лучше всего возвратиться к очень медленной скорости. Вы можете медленно есть, умываться, чистить зубы и принимать душ с обостренным вниманием, если больше никто не ждет свою очередь в душевую комнату.

ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА: НЕРУШИМАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.

Сохранение внимательности – вот третий главный фактор развития управляющих сил. Необходимо постараться изо всех сил пребывать в данном моменте времени, от мгновения к мгновению, без всяких перерывов. Таким образом, можно укрепить внимательность,

увеличить его силу. Защищая свою внимательность, мы оберегаем себя от *килес*, то есть вредных и болезненных качеств жадности, ненависти и иллюзий, тогда они не навлекут на нас заблуждение. Не стоит и сомневаться в том, что *килесы* не могут возникнуть в присутствии острой внимательности. Когда ум освобождается от *килес*, он сбрасывает с себя бремя и становится светлым и счастливым.

Делайте все, что необходимо, для поддержания последовательности. Совершайте одно действие в единицу времени. Когда вы меняете позу, разбейте движение на отдельные части и отмечайте каждую часть с высшей степенью осознанности. Когда вы встаете после сидячей медитации, отметьте намерение открыть глаза, а потом и ощущения, возникающие при самом начале подъема век. Отметьте подъем руки от колена, шевеление ноги и так далее. На протяжении всего дня полностью осознавайте даже самые малозначительные действия не только тогда, когда вы сидите, стоите, идите или лежите, но и когда вы закрываете глаза, поворачиваете голову, опускаете дверную ручку и совершаете прочие подобные действия.

Исключая часы сна, йоги во время *ритрита* должны быть постоянно внимательными. Последовательность должна быть настолько непрерывной, чтобы не осталось времени для рассуждений, колебаний, мышления, логических доводов, сравнения своих переживаний с тем, что вы прочли о медитации. Времени вам должно хватать лишь на ясную осознанность.

Священные писания сравнивают Дхамму с добыванием огня. Во времена до изобретения спичек или увеличительных стекол люди добывали огонь примитивным способом трения. Они применяли инструмент, похожий на лук, который держали горизонтально. Петлей веревки обвивали вертикальную палочку, конец которой устанавливали в небольшое углубление на доске. В углубление заранее насыпали сухие листья. Люди тянули лук туда-сюда, палочка вертелась и воспламеняла листья. Другой метод заключался в том, чтобы просто вращать эту палочку ладонями. В любом случае люди долго терли поверхности дерева до тех пор, пока трение не нагревало дерево до температуры горения. Вообразите, что бы произошло, если бы дикари терли поверхности дерева десять секунд, а потом в течение пяти секунд думали о своем действии. По вашему мнению, они добыли бы огонь? Таким образом, необходимы непрерывные усилия для того, чтобы добыть огонь мудрости.

Вы когда-нибудь обращали внимание на поведение хамелеона? Священные писания приводят пример с этой ящерицей для того, чтобы показать непрерывную практику. Хамелеоны очень интересно приближаются к своей цели. Заметив вкусную муху или самку, хамелеон мгновенно бросается вперед, но не сразу подбегает к цели. Он быстро преодолевает часть расстояния, а затем останавливается и оглядывает небо, вертя головой. Потом он снова срывается с места, немного пробегает и снова останавливается, чтобы осмотреться. Хамелеон никогда не преодолевает все расстояние за один раз.

Люди, которые занимаются практикой спустя рукава, которые какое-то время активизируют внимание, а потом предаются грезам наяву, и есть такие йоги-хамелеоны. Хамелеонам все же удается выживать несмотря на недостаток непрерывности своих движений, но у йога с такой практикой ничего не получится. У некоторых йогов есть склонность размышлять о себе всякий раз, когда у них появляется новое переживание. Они ломают голову над тем, какой стадии озарения они достигли. Другие люди не нуждаются даже в новизне, они тревожатся и беспокоятся из-за знакомых явлений.

«Сегодня я не в своей тарелке, – говорит такой человек. – Возможно, накануне я переел. Не плохо бы мне немного вздремнуть. У меня болят ноги. Наверно, я натер мозоль. Этот зуд помешает моей медитации! Ну-ка я открою глаза и проверю, так ли это». Йоги-хамелеоны все время колеблются.

ЧЕТВЕРТАЯ ПРИЧИНА: ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ.

Четвертая причина развития управляющих способностей заключается в убеждении в том, что для раскрытия озарений соблюдены необходимые условия. Правильная, уместная и подходящая деятельность может вызвать знания озарения. Нужно соблюсти семь условий для того, чтобы создать атмосферу, поддерживающую практику медитации.

Первое условие это место. Медитативную атмосферу нужно оберегать и пестовать, ведь здесь вы сможете получить озарение.

Второе условие это уединенность места для медитации. Это условие берет начало в древней практике ежедневного странствия с чашей для подаяния. Место для медитации у монаха должно находиться вдалеке от деревни, чтобы его ничто не отвлекало, но вместе с тем оно должно быть и достаточно близко к селению, чтобы монах мог положиться на крестьян, ведь они каждый день носят ему еду. У

йогов-мирян еда должна быть под рукой, и все же им не следует отвлекаться на нее. В соответствии с этой установкой, человек должен избегать тех мест, где его концентрация рассеивается. Я имею в виду суетные многолюдные места, где ум склонен отвлекаться от объекта медитации. Одним словом, важно соблюдать тишину, но нельзя удаляться слишком далеко от шума цивилизации, чтобы не потерять средства к существованию.

Третье условие это речь. Во время *ритрита* лучше всего говорить редко и коротко. Писания рекомендуют слушать беседы о Дхамме. Мы можем принимать участие в дискуссиях о Дхамме вместе с учителем, то есть беседовать с ним. Иногда важно подискутировать о практике, особенно когда человек смущен или не уверен в том, как ему следует приступить к медитации.

Но помните о том, что все излишнее приносит вред. Однажды я наставлял Дхамме людей, и мой помощник слишком усердно поливал растение, которое росло в горшке. У цветка опали все листья. То же самое может произойти с вашим *самадхи*, если вы слишком увлечетесь дискуссиями о Дхамме. Необходимо осторожно оценивать даже лекции своего учителя. Здесь главное правило заключается в том, чтобы выяснить, развивает ли у вас то, что вы слышите, уже возникшую концентрацию или вызывает концентрацию, которая еще не возникла. Если ответ отрицателен, значит необходимо переменить обстоятельства, возможно даже приняв решение не приходить на лекции учителя и не просить о дополнительных личных беседах с ним.

Йоги во время интенсивного *ритрита* непременно должны старательно избегать любых разговоров, особенно болтовни о мирских делах. Даже серьезная дискуссия о Дхамме не всегда уместна во время активной практики. На *ритрите* нужно избегать споров о догме с йогами-друзьями. И совсем неуместны во время *ритритов* разговоры о еде, месте, суетных делах, деньгах, политике и прочем в этом духе. Все подобные разговоры называются *звериной речью*.

Цель таких запретов заключается в том, чтобы не смущать ум практикующего. Господь Будда из глубокого сострадания к созерцающим йогам сказал: «Ревностный созерцатель не должен много говорить. Если он будет часто говорить, то вызовет в своем уме смущение».

Разумеется, иногда совершенно необходимо поговорить и во время *ритрита*. В таком случае вы должны стараться передать ре-

чью лишь то, что насущно. Вы должны также обращать внимание на процесс речи. Сначала у вас возникнет желание поговорить. В вашем уме появятся мысли о том, что именно и как вы произнесете. Вы должны отмечать такие мысли и прилежно присваивать им ярлыки, а также отмечать ментальное приготовление к речи, а затем и сам факт речи, сопутствующие ей физические движения. Шевеление ваших губ, мимика лица и совершаемые при этой жесты должны быть объектами внимания.

Несколько лет назад в Бирме вышел в отставку высокопоставленный правительственный чиновник. Он был очень ревностным буддистом. Этот господин прочел много буддистских священных писаний и книг в лучших переводах на бирманский язык и какое-то время уделял медитации. Его практика не была сильной, но он был полон познаний и хотел учить, поэтому стал учителем.

Как-то раз он приехал в центр, что в Рангуне, чтобы практиковать медитацию. Давая йогам наставления, я обычно объясняю практику, а затем сравниваю свои предписания со священными текстами, стараясь сгладить все различия. Этот господин сразу же принялся задавать мне такие вопросы: «Откуда эта цитата? В связи с чем она была сделана?» Я вежливо посоветовал ему забыть об этой стороне дела и продолжать свою медитацию, но это было ему не под силу. Три дня подряд на всех беседах он вел себя подобным образом.

Я спросил его: «Зачем вы приехали сюда? Вы хотите быть учеником или пытаетесь учить меня?» У меня сложилось мнение, что он приехал лишь для того, чтобы демонстрировать свои обширные познания, а не потому, что хотел практиковать медитацию.

«Я ученик, а вы учитель», – с усмешкой махнул он рукой.

«Вот уже три дня я пытаюсь ненавязчиво дать вам понять, как вы ведете себя, но теперь мне придется говорить с вами прямо, – сказал я. – Вы похожи на священника, который призван сводить в браке женихов и невест. Однажды пришла пора жениться ему самому, но он почему-то встал вовсе не туда, где следовало стоять жениху, а отправился к алтарю и начал проводить церемонию. Собравшиеся гости были крайне изумлены». И тогда этот господин осознал суть. Он признал свою ошибку и с тех пор был послушным учеником.

Йоги, которые по-настоящему хотят понять Дхамму, не будут стремиться подражать этому господину. Вообще-то, писания повествуют о том, что не важно, насколько образован и опытен человек, все равно во время медитации ему следует вести себя так, как будто

он не способен ничего делать по собственной инициативе, как будто он очень прост и послушен. В этой связи я хочу поделиться с вами воззрением, которое я развил в молодости. Если я не сведущ, опытен и искусен в какой-то сфере деятельности, то и не вмешиваюсь в ситуацию. И даже если я сведущ, опытен и искусен в чем-то, то все равно не навязываю свое мнение до тех пор, пока кто-то не попросит у меня совета.

Четвертое условие касается человека, который активно общается с учителем медитации. Если наставление учителя помогает ему продвигаться по пути, развивать уже возникшую концентрацию или вызывать концентрацию, которая еще не возникла, значит он может сказать, что у него толковый учитель.

Еще два условия человек должен соблюдать в отношении общины, которая поддерживает его практику, а также в отношении общества остальных людей. Во время интенсивного *ритрита* йогам требуется большая поддержка. Для того чтобы развить внимательность и концентрацию, они отходят от мирских дел. Таким образом, им нужны товарищи, способные выполнять определенные задачи, которые могут отвлечь йога от интенсивной практики. Например, это покупка и приготовление еды, оплата жилья и так далее. Людям, увлеченным групповой практикой, важно учитывать свое влияние на общину. Очень благоприятна ненавязчивая забота о других йогах. Порывистые или суетливые движения могут мешать другим людям. Помня об этом моменте, можно стать полезным человеком для других йогов.

Пятое условие касается пищи. Еда, которую человек считает абсолютно приемлемой для себя, также поддерживает его продвижение в медитации. Однако следует учитывать, что не всегда можно соблюсти все свои предпочтения. В лагере могут собраться много людей, там пищу готовят сразу для всех участников *ритрита*. В такое время лучше всего смиренно принимать все, что вам подают. Если медитация человека нарушается из-за того, что он ощущает недостаток или питает отвращение к блюдам, тогда стоит приправлять еду, если есть такая возможность.

История Матикаматы

Однажды шесть монахов практиковали медитацию в лесу. Им помогала одна благочестивая женщина, которую звали Матикаматой. Она выяснила, какие блюда нравились монахам, и каждый день

готовила им еду. Как-то раз Матикамата пришла к монахам и спросила их, может ли мирской человек практиковать медитацию так же, как и они. «Разумеется», – ответили монахи и дали ей наставления. Женщина в радостном настроении возвратилась домой и погрузилась в медитацию. Она не прерывала медитацию, даже когда готовила еду для монахов и прибиралась по дому. В конечном итоге она достигла третьей стадии просветления, *анагами*, точки невозвращения. Благодаря накопленным в прошлом заслугам она приобрела психические силы, например ясновидение и яснослышание. Таким образом, она смогла видеть и слышать то, что происходило очень далеко от нее. Она научилась читать мысли людей.

Ощувив прилив радости и благодарности, Матикамата сказала себе: «Я осознала особую Дхамму. Я очень занятой человек, ведь мне приходится присматривать по хозяйству и каждый день кормить монахов. Я уверена, что монахи продвинулись по пути гораздо дальше меня». Применяя свои развитые психические способности, она исследовала успехи в медитации всех шести монахов и с изумлением отметила, что ни один из них не обрел даже проблеск озарения *vipassаны*.

«Что стряслось у них?» – ломала голову Матикамата. С помощью своих сверхъестественных способностей она изучила состояние монахов и определила, где была помеха. Дело было вовсе не в месте, в котором они практиковали медитацию, и не в том, что они не жили в одиночестве. Суть заключалась в том, что они не получали подходящую еду! Одним монахам нравились кислые блюда, а другим – соленые. Третьим были по душе перченые яства, а четвертые предпочитали выпечку. Некоторые монахи ограничивались одними овощами. Из великой благодарности к монахам за то, что они научили ее медитации, в результате чего она достигла глубокого просветления, Матикамата начала готовить еду для каждого монаха отдельно. В конечном итоге все монахи очень скоро стали *арахантами*, то есть полностью просветленными людьми.

Быстрые и яркие достижения этой женщины вкупе с ее разумностью и преданностью служат замечательным примером для родителей и других людей, которые присматривают за кем-то, и которым не нужно отказываться от стремления к глубоким озарениям.

В этой связи я хотел бы упомянуть о вегетарианстве. Некоторые люди придерживаются мнения о том, что нравственно есть только

овощи. В буддизме Тхеравады нет упоминания о том, что такая практика приводит к исключительному восприятию истины.

Будда не налагал запрет на употребление в пищу мяса. Он лишь оговорил определенные условия для этого. Например, животное нельзя убивать для конкретного человека. Монах Девадатта попросил его огласить правило, которое запрещало бы есть мясо, но Будда, подумав, отказал ему.

В те времена, как и сейчас, люди в своем большинстве ели и мясную, и растительную пищу. Только брамины и другие люди из высшей касты были вегетарианцами. Когда монахи ходили по домам с чашей для подаяния, им приходилось брать все, что давали им благодетели из всех каст. Если бы монахи различали вегетарианских и плотоядных благодетелей, то такое поведение воздействовало бы на дух их деятельности. Более того, как брамины, так и члены других каст, имели возможность вступить в общину монахов и монахинь. Будда принял во внимание этот момент, со всеми его плюсами и минусами.

Итак, для практики Дхаммы нет необходимости ограничивать себя вегетарианством. Разумеется, для здоровья будет лучше, если вы станете придерживаться сбалансированной вегетарианской диеты, и если ваше побуждение к отказу от мясной пищи продиктовано состраданием, это стремление безусловно добродетельное. С другой стороны, если ваш организм привык потреблять мясную пищу или же по каким-то причинам для здоровья вам необходимо есть мясо, то такое поведение нельзя считать вредной для практики. Недействителен тот закон, исполнять который не может большинство людей.

Шестое условие это погода. Люди обладают восхитительной способностью приспосабливаться к погоде. И не важно, жарко на улице или холодно, мы все равно выдумываем способы, как уютно устроиться. Когда же эти способы ограничены или недоступны, практика человека может нарушиться. В такое время лучше практиковать в тепле, если это возможно.

Седьмое и последнее условие это поза. Здесь понятие позы разделяется на четыре категории: сидение, стояние, ходьба и лежание. Сидячая поза лучше всего подходит *самате*, иначе говоря медитации безмятежности. В традиции *Махаси Саядава* практика *vipassаны* основана на сидении и ходьбе. Для любого типа медитации играет роль импульс, движущая сила, а поза не имеет особой важности. Подойдут позы всех четырех категорий.

Начинающие йоги должны избегать лежачих и стоячих поз. Стоячая поза может очень скоро вызвать боль в теле. У вас возникнет напряжение и покалывание в ногах, что может нарушить практику. Лежачая поза тоже неблагоприятна, поскольку вызывает дремоту. В этой позе не нужно прикладывать усилия ради сохранения позы, и она слишком уютна.

Исследуйте свое состояние для того, чтобы понять, соблюдены ли у вас семь условий. Если это не так, тогда вы, возможно, должны сделать шаги для того, чтобы уверенно соблюсти их. Так ваша практика будет развиваться. Если это предпринять с целью продвижения в своей практике, тогда ваш путь не будет эгоцентричен.

ПЯТАЯ ПРИЧИНА: ПОЛЕЗНЫЕ УСЛОВИЯ ПРОШЛОГО.

Пятый способ укрепления управляющих способностей заключается в том, чтобы завершить созерцательное озарение, используя то, что называется *знаком самадхи*. Он относится к обстоятельствам, в которых протекала прежде хорошая практика: острая внимательность и концентрация. Как мы все уже знаем, практика склонна то улучшаться, то ухудшаться. Иногда мы взмываем в небеса, в страну *самадхи*, а иногда по-настоящему падаем вниз под ударами *килес*, ничего не осознавая. Применение знака *самадхи* означает, что когда вы поднимаетесь на эти облака, когда у вас крепкая внимательность, вы должны постараться отметить, какие обстоятельства привели вас к замечательной практике. Как вы работаете с умом? Каковы особые обстоятельства, в которых протекает благоприятная практика? Когда вы в следующий раз попадете в трудную ситуацию, вы можете вспомнить причины хорошей внимательности и снова вызвать их.

ШЕСТАЯ ПРИЧИНА: ВОСПИТАНИЕ ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ.

Шестой способ укрепления управляющих способностей заключается в том, чтобы воспитывать факторы просветления, то есть внимание, исследование, энергию, восторг (радость), безмятежность и концентрацию. Такие качества ума, иначе говоря ментальные факторы, в действительности представляют собой причины, приводящие к просветлению. Если они присутствуют в уме человека и активны в нем, значит миг просветления приближается. Можно сказать, что человек сам приближает к себе этот миг. Более того, семь факторов просветления принадлежат тому, что известно под терми-

ном «благородный путь и благостное сознание». В буддизме говорят о сознании в контексте особых, мимолетных отрезков сознания, особенно ментальных объектов, с четкими характеристиками. Путь и благостное сознание представляют собой связанные ментальные события, составляющие переживание просветления. Эти события появляются тогда, когда ум смещает внимание от обусловленной сферы к *ниббана*, иначе говоря не обусловленной реальности. В результате такого передвижения искореняется определенное загрязнение, и ум уже никогда не будет прежним.

Если йог, стремящийся создать условия для пути и благостного сознания, понимает факторы просветления, он может использовать их для того, чтобы уравновесить практику своей медитации. Факторы просветления усилия, радости и исследования возвышают ум, когда он погружается в депрессию, тогда как факторы безмятежности, концентрации и уравнищенности успокаивают ум, когда он становится чрезмерно деятельным.

Йог может часто ощущать депрессию, угнетенное состояние духа, невнимательность. Тогда он может решить, что его (ее) практика никчемна. Возможно, йогу не удастся отслеживать фокусом внимания объекты, как прежде. В такое время йогу важно выйти из своего состояния, осветить ум. Он (она) должен искать одушевление и побуждение. Например, все это можно найти в прослушивании хорошей лекции о Дхамме. Лекция может вызвать фактор просветления радости или восторга, она также может воодушевить человека на более напряженные усилия или углубить фактор просветления исследования, предоставляя знания о практике. Эти три фактора просветления (восторг, усилие и исследование) самые полезные для устранения депрессии и уныния.

Если воодушевляющая лекция вызвала восторг, энергию или исследование, вы должны использовать эту возможность для того, чтобы попытаться очень четко сосредоточить ум на объектах исследования, чтобы объекты предстали в ясном свете перед фокусом восприятия ума.

Иногда йоги могут получать необычные переживания или по какой-то иной причине осознавать, что их охватило приятное возбуждение, восторг или радость. Ум становится активным и преисполняется энтузиазма. На *путрпите* вы иногда видите, что некоторые йоги сияют и ходят так, как будто на самом деле парят высоко над землей. Из-за обилия энергии ум выскальзывает. Он отказывается со-

средоточиваться на том, что происходит в настоящий миг. Если внимание вообще касается объекта-цели, то только по касательной.

Если вы осознаете, что излишне возбуждены, тогда вам следует восстановить уравновешенность, развивая три фактора просветления: безмятежности, концентрации и уравновешенности. Хорошо бы приступить к этому действию с осознания того, что ваша энергия в самом деле излишня. Тогда вы думаете так: «Не нужно никуда спешить. Дхамма раскроется сама. Я должен просто спокойно сесть и предаться созерцанию с мягкой осознанностью». Так вы стимулируете фактор безмятежности. Затем, когда энергия утихает, можно начать применять концентрацию. Практичный метод выполнения этой стадии процесса заключается в сужении фокуса медитации. Вместо того чтобы отмечать множество объектов, лучше полнее концентрируетесь на нескольких объектах. Скоро ум возобновит свой нормальный, более медленный ритм. В конечном итоге можно прийти к безмятежности, уговаривая и утихомиривая ум такими мыслями: «У йога нет никаких предпочтений. Нет смысла куда-то спешить. Для меня имеет значение лишь наблюдение за тем, что происходит, независимо оттого, благостны события или дурны».

Если вы способны поддерживать свой ум в равновесии, смягчать возбуждение и устранять депрессию, тогда вы можете быть уверенными в том, что мудрость совсем скоро откроется сама собой.

Вообще-то, лучше всех умеет устранять неуравновешенность в практике компетентный учитель медитации. Если он (она) регулярно устраивает беседы с учениками, то может распознать и убрать разнообразные излишества, которым подвержены йоги.

Я хотел бы напомнить всем йогам о том, что им никогда не следует унывать, когда им кажется, что им не дается медитация. Йоги похожи на маленьких детей. Как вы знаете, дети проходят разные стадии развития. Когда малыши переходят из одной стадии развития в другую, они склонны переживать целые бури эмоций как психически, так и телесно. Складывается впечатление, будто они очень легко раздражаются, и их трудно успокоить. Они плачут, порой даже навзрыд, в самые неожиданные моменты. Неопытная мать может беспокоиться о своем ребенке в такие периоды. Но дело в том, что если дети не переживут эти страдания, то никогда не станут зрелыми, взрослыми людьми. Горести ребенка это зачастую признак его развития. Итак, если вам кажется, будто ваша практика никуда не

годится, не беспокойтесь. Вы можете напоминать маленького ребенка, который переходит от одной стадии роста к другой.

СЕДЬМАЯ ПРИЧИНА: МУЖЕСТВЕННЫЕ УСИЛИЯ.

Седьмой способ развития управляющих способностей заключается в практике посредством мужественных усилий, причем до такой степени, чтобы вы захотели пожертвовать своим телом и жизнью ради продолжения непрерывной практики. Это значит, что мы должны уделять телу меньше внимания, чем велит нам наша привычка. Вместо того чтобы тратить время на украшения себя или угождение своим желаниям добиться большего комфорта, мы направляем как можно больше сил на продвижение в медитации.

Может быть, в настоящее время наше тело кажется нам очень молодым и здоровым, но после нашей смерти оно станет абсолютно никчемным. Какой толк от трупа? Тело подобно очень хрупкому хранилищу, которым можно пользоваться сколь угодно долго, но стоит ему один раз упасть на пол, и от него уже не будет никакой пользы.

Если мы живы и относительно здоровы, значит у нас есть прекрасная возможность обратиться к практике. Давайте постараемся извлечь пользу из своих тел прежде, чем будет уже слишком поздно, когда наши тела превратятся в бесполезные трупы! Разумеется, наша цель заключается не в том, чтобы торопить это событие. Мы должны также постараться быть разумными и поддерживать телесное здоровье ради продолжения своей практики.

Возможно, вы спросите меня о том, какую пользу можно извлечь из тела. Однажды ученые провели исследование для того, чтобы определить рыночную ценность веществ, составляющих человеческое тело. В наших телах содержатся железо, кальций и другие вещества. По моему мнению, все они потянут не больше, чем на один американский доллар, причем стоимость их извлечения из тела во много раз выше цены всей совокупности этих веществ. Если не принимать в расчет этот процесс извлечения веществ из тела, труп бесполезен. Может быть, им можно лишь удобрить почву. Если органы мертвого человека можно использовать для трансплантации живым людям, это хорошо. Но в этом случае продвижение к конечной точке в виде безжизненного и бесполезного трупа лишь замедляется.

Тело можно воспринимать как помойку, отвратительную и полную нечистот. Нетворческие люди никак не смогут воспользоваться

вещами, которые найдут на свалке, тогда как человек со смекалкой быстро осознает ценность утилизации. Он (она) могут выгрести из кучи мусора грязные и смердящие вещи, а потом очистить их и снова применить. Можно много рассказывать о людях, которые скопили миллионные состояния на переработке мусора.

Из этой кучи мусора, которой мы называем свое тело, мы можем извлечь золото посредством практики Дхаммы. Одна форма золота представляет собой *шила*, то есть чистоту поведения, способность смирять и цивилизовать свой образ жизни. В процессе работы тело приобретает управляющие способности веры, внимания, усилий, концентрации и мудрости. Эти драгоценные украшения можно извлечь из тела с помощью медитации. Когда управляющие способности в достаточной мере развиты, ум противостоит жадности, ненависти и заблуждениям. Человек, ум которого свободен от этих болезненных подавляющих качеств, переживает тонкое счастье и покой, который невозможно купить. Вокруг такого человека возникает аура покоя и блаженства, поэтому окружающие люди ощущают подъем настроения. Эта внутренняя свобода не зависит ни от каких условий и обстоятельств, она достигается лишь в результате упорной практики медитации.

Все люди понимают, что болезненные ментальные состояния не исчезают лишь оттого, что мы хотим от них избавиться. Кто не боролся с искушением, зная о том, что реализация такого желания повредит другим людям? Неужели найдется человек, который никогда не пребывал в раздраженном, сварливом настроении, хотя и хотел быть счастливым и удовлетворенным? Удалось ли кому-нибудь избежать боли от ощущения своей растерянности? Можно искоренить склонности, порождающие в нашей жизни боль и неудовлетворенность, но для большинства из нас этого не так-то просто добиться. Духовная работа требует от нас активных усилий, но и вознаграждает в не меньшей степени. И все же нам не стоит унывать. Цель и результат медитации *випассаны* заключается в том, чтобы освободиться от всех форм и уровней ментального и физического страдания. Если вы желаете обрести именно такую свободу, тогда вы должны радоваться тому, что у вас вообще есть возможность активно работать ради ее обретения.

Лучше всего устремиться к свободе прямо сейчас. Если вы молоды, тогда вы должны высоко ценить свою удачную ситуацию, поскольку молодые люди обладают самой большой силой для практи-

ки медитации. Если вы в возрасте, тогда у вас меньше физических сил, однако вы приобрели достаточный жизненный опыт для того, чтобы достичь мудрого воззрения на жизнь. Такой человек на личном опыте убедился в мимолетности и непредсказуемости жизни.

«Меня охватило духовное рвение»

Во времена Будды жил один молодой бхикку, иначе говоря монах. Он был родом из богатой семьи. Благодаря своей молодости и крепости он обладал возможностью получить самый широкий опыт чувственных удовольствий, прежде чем принять монашеский обет. Он был богат, у него было много друзей и родственников. Его капитал позволял ему поддаваться самым разным соблазнам. И все же он отрекся от всего этого ради поисков освобождения.

Однажды царь этого государства ехал на лошади лесом и случайно наткнулся на молодого монаха. «Почтенный господин, ты еще так юн и силен, ты находишься в самом расцвете сил, – сказал ему царь. – Я знаю, что ты родом из богатой семьи и обладаешь большими возможностями предаваться наслаждениям. Почему же ты оставил свой дом, полный родственников, и стал жить в одиночестве? Разве ты не чувствуешь тоску и скуку?»

«Великий царь, – ответил монах. – Я послушал вдохновляющую лекцию Будды, и меня охватило духовное рвение. Для этой работы я хочу извлечь всю выгоду из своего тела прежде, чем умру. Поэтому я отказался от мирской жизни и надел монашескую робу».

Если вы до сих пор не убеждены в необходимости практики с большим энтузиазмом, без привязанности к телу и жизни, тогда слова Будды могут оказаться для вас полезными.

Будда сказал, что людям следует учитывать тот факт, что весь мир существ состоит как раз из ума и материи, которые возникают не навсегда. Ум и материя не бывают стабильными даже одну секунду, они постоянно изменяются. Как только мы приняли это тело и этот ум, мы уже не можем остановить свой рост. В молодости нам нравится расти, но в преклонном возрасте мы сталкиваемся с необратимым процессом распада тела.

Нам по душе отменное здоровье, но ничто не гарантирует нам исполнение наших желаний. Нам досаждают недуги и недомогания, боль и всякие неудобства на протяжении всей жизни. Бессмертная жизнь недостижима. Все мы умрем. Смерть противоположна тому,

что мы хотим для себя, и все мы не можем предотвратить ее. Вопрос лишь в том, придет смерть раньше или позже.

Ни один единственный человек на земле не может получить гарантию исполнения своих желаний в отношении роста, здоровья и бессмертия. Люди отказываются признавать действительность. Старики пытаются выглядеть молодыми. Ученые изобретают всевозможные лекарства и снадобья для того, чтобы замедлить процесс старения. Они даже пытаются оживлять мертвых! Заболевая, мы принимаем лекарства для того, чтобы лучше чувствовать себя. Но даже если нам полегчает, мы все равно снова заболеем. Природу невозможно обмануть. Мы не можем избежать старости и смерти.

Главная слабость существ заключается в том, что они живут среди опасностей. Не существует убежища от старости, болезней и смерти. Посмотрите на других существ. Обратите внимание на животных и прежде всего на себя.

Если вы практиковали усердно, тогда действительное положение вещей не будет удивлять вас. Если вы способны с интуитивным озарением осознавать, что ментальные и физические явления без конца возникают от мгновения к мгновению, то понимаете, что нигде не скроетесь от реальности. Безопасность все равно не обрести. Тем не менее, если ваше понимание не достигло этой точки, тогда даже простое размышление о ненадежности и хрупкости жизни вызовет в вас духовное рвение, и вы получите сильный стимул к практике. Медитация *випассана* способна избавить вас от всех страхов.

У существ есть еще одна явная слабость: недостаток имущества. Эта мысль может звучать странно. Мы рождаемся и сразу же начинаем приобретать знания, а потом заканчиваем институт. Большинство из нас находят работу и покупают за зарплату много всяких вещей. Мы называем совокупность этих вещей своим имуществом и на относительном уровне так оно и есть, здесь и сомневаться не стоит. Если бы имущество и в самом деле принадлежало нам, тогда мы никогда не отделялись бы от него. Вещи ломаются и теряются, наконец их и просто крадут. Владели ли мы ими в абсолютном смысле? Когда люди умирают, они уже ничего не могут забрать с собой. Они приобретают, собирают и копят пожитки, но все эти объекты стяжательства остаются в мире. Итак, следует говорить, что все существа не имеют никакого имущества.

Все наше имущество непременно останется позади в миг нашей смерти. Имущество бывает трех категорий. Первая категория это

недвижимость, то есть здания, земельные наделы, поместья и так далее. Условно все это принадлежит вам, но вы должны оставить их, когда умрете. Вторая категория это движимое имущество, то есть стулья, зубные щетки и одежда – все эти вещи вы берете с собой в странствие длиной в жизнь на этой планете. И последняя категория это знания, то есть наука и искусство. Это мастерство, посредством которого вы поддерживаете собственную и чужую жизнь. Пока наше тело находится в хорошем рабочем состоянии, для нас представляет важность имущество в виде знаний. Однако никто не гарантирует нам, что мы не утратим и эту категорию имущества. Вы можете забыть все свои сведения. Может стать, что вам помешают работать по специальности из-за какого-то правительственного постановления или другого неблагоприятного события. Скажем, если вы хирург, то можете очень неудачно сломать руку. Вы можете столкнуться с любимыми другими покушениями на свое здоровье, в результате которых остаток жизни проведете в неврозе.

Ни одна из этих категорий имущества не может принести вам безопасность на протяжении всей жизни на земле, не говоря уже о последующем существовании. Если люди понимают, что ничем не обладают, что жизнь в высшей степени зыбка, тогда они почти не утрачивают присутствие духа, когда случается какое-то неизбежное горестное событие.

Наше единственное имущество

Однако кое-что все же остается с человеком после того, как он переступил порог смерти, а именно *камма* (на санскрите это слово звучит как *карма*), то есть результаты его поступков. Наши благие и дурные каммы следуют за нами всюду, куда бы мы ни отправились. И мы не в силах избавиться от них, даже если страстно того желаем.

Вера в то, что камма это единственное наше имущество, вызывает сильное желание практиковать Дхамму с усердием и прилежанием. Вы поймете, что добродетельные и благие поступки это весомый вклад в ваше будущее счастье, тогда как вредные поступки вернутся к вам. Таким образом, вы совершите много поступков на основе благородных соображений благожелательности, щедрости и доброты. Вы будете стараться делать пожертвования больницам и пострадавшим от бедствий людям. Вы будете поддерживать членов своей семьи, стариков, инвалидов и неимущих, друзей и других людей, нуждающихся в помощи. У вас возникнет желание создать более

совершенное общество, поддерживая чистоту поведения, совершенствуя свою речь и поступки. Вы создадите вокруг себя ауру спокойствия по мере развития своей медитации и смирения одержимых *килес*, возникающих в сердце. Вы пройдете стадии озарения и в конечном итоге достигнете высшей цели. Все эти похвальные поступки *даны*, щедрости, *шиллы*, морали, и *бхаваны*, ментального развития или медитации последуют за вами после вашей смерти как тень, которая устремляется за вами, куда бы вы ни отправились. Не прекращайте культивировать добродетельное поведение!

Все мы рабы стяжательства. Это качество не красит нас, но так оно и есть. Желания по своей природе ненасытны. Как только мы что-то получили, мы сразу же понимаем, что не настолько удовлетворены приобретением, как ожидали прежде, и стараемся получить что-то другое. Такова природа жизни. Мы все равно как силится черпать воду сачком. Существа не могут обрести довольство, выполняя приказания желаний, гоняясь за объектами. Желание никогда не сможет утолить желание. Если мы ясно осознаем эту истину, то не станем искать удовлетворение в этом самообмане. Поэтому Будда величайшим богатством называл именно самодостаточность.

Послушайте притчу о человеке, который плел корзины. Этот простой человек получал удовольствие от своего нехитрого ремесла. Он насвистывал, распевал песни и весело проводил дни. Ночью он возвращался в свою маленькую хижину и крепко спал. Однажды мимо него проезжал богач. Он заметил прозябающего в бедности корзищика и проникся к нему состраданием. Богач протянул бедняку горсть золотых монет и сказал: «Возьми эти деньги и сходи куда-нибудь развеяться».

Корзищик принял деньги со словами глубокой благодарности. Он никогда в жизни не видел такой крупной суммы денег. Бедняк возвратился в свою ветхую халупу и стал раздумывать, куда бы ему положить деньги. Но его жилище не сулило деньгам безопасность. Он не мог спать всю ночь, так как боялся грабителей, даже крысы могли погрызть его монеты.

На следующий день корзищик взял мешок с деньгами на работу, но уже не насвистывал и не пел, потому что не переставал беспокоиться о деньгах. Во вторую ночь он опять не спал, а утром вернул деньги богачу со словами: «Отдайте мне мое счастье».

Вы можете счесть, что буддизм лишает вас стремления стремиться к знаниям, научным степеням или не дает вам усердно трудиться

для того, чтобы заработать много денег на собственное проживание, на поддержку родственников и друзей, а также на другие добрые дела. Это не так. Реализуйте в полной мере свою разумность и возможности этой жизни, и обретайте все честно и законно. Главное – довольствоваться тем, что есть у вас. Не становитесь рабом вещей, таково послание Будды. Задумайтесь о слабости людей, чтобы получить от своего тела в этой жизни по максимуму, прежде чем вы заболите и состаритесь, став неспособными к практике, и тогда вам останется лишь избавиться от этого бесполезного труп.

ВОСЬМАЯ ПРИЧИНА: ТЕРПЕНИЕ И УПОРСТВО.

Если вы практикуете с героическими усилиями, не привязываясь к телу и жизни, значит вы можете взрастить освобождающую энергию, которая выведет вас на более высокие стадии практики. Такая мужественная позиция содержит в себе не только седьмой, но также и восьмой способ развития управляющих способностей. Это восьмое качество представляет собой терпение и упорство в отношении боли, особенно телесная боль.

Все йоги знакомы с неприятными ощущениями, которые могут возникать во время одной сидячей медитации. Их ум страдает, реагируя на эти ощущения. В результате ум сопротивляется контролю, хотя во время практики им следует управлять.

Для часовой сидячей медитации приходится прикладывать массу усилий. Прежде всего, вы изо всех сил пытаетесь направлять фокус внимания на объект сосредоточения. Эти рамки контроля могут показаться вашему уму опасными, поскольку он привык неприкаянно метаться. Процесс поддержания внимания вызывает напряжение. И эта скованность ума, сопротивляющегося контролю, представляет собой одну из форм страдания.

Когда ум сопротивляется, тело тоже часто реагирует на это. Появляется напряжение. Очень скоро вас охватывают болезненные ощущения. Сначала сопротивлялся ваш ум, а теперь помимо этого у вас еще возникли боли – вы оказались в трудном положении. Ваш ум сдавлен, ваше тело напряжено, вы теряете терпение и уже не можете смотреть прямо на физическую боль. И ум совершенно перестает повиноваться вам. Он чувствует отвращение и приходит в ярость. Вы страдаете втрое: ваш ум сопротивляется, вы ясно ощущаете физическую боль и испытываете душевные муки, берущие начало в явном физическом дискомфорте.

Этот момент благоприятен для восьмой причины укрепления управляющих способностей, терпения и упорства. Попробуйте смотреть на боль прямо. Если вы не готовы встретить боль терпеливо, значит вы лишь открываете дверь *килесам* вроде жадности и гнева. «Я ненавижу эту боль, – говорите вы. – Если бы я только мог вернуть чудесный уют, который был у меня пять минут назад». В присутствии гнева и жадности и в отсутствии терпения ум приходит в смущение, и его охватывают заблуждения. Ни один объект для вас не ясен, и вы не способны воспринимать истинную природу боли.

В такое время вы будете верить в то, что боль это шип, помеха вашей практике. Вы можете принять решение сменить позу для того, чтобы «лучше сосредоточиться». Если такое движение станет для вас привычным, тогда вы потеряете возможность углубить свою практику медитации. Спокойствие и безмятежность ума коренятся в неподвижности тела.

Постоянное движение это по-настоящему хороший способ скрыть истинную природу боли. Возможно, боль находится прямо у вашего носа, как самый яркий элемент ваших переживаний, но вы двигаете телом, чтобы не смотреть на нее. Вы утрачиваете замечательную возможность понять суть боли.

На самом деле, мы живем с болью с самого рождения на этой планете. Она близка нам на протяжении всех наших воплощений. Почему мы бежим от боли? Если боль возникла, воспринимайте ее как драгоценный шанс действительно понять что-то знакомое новым, более глубоким способом.

Иногда, когда вы не предаетесь созерцанию, вы можете проявлять терпение по отношению к болезненным переживаниям, особенно если сосредотачиваетесь на каком-то интересном деле. Например, вы заядлый игрок в шахматы. Вы садитесь в кресло и внимательно смотрите на доску, на которой ваш оппонент только что сделал блестящий ход и объявил вам шах. Скажем, вы сидите в своем кресле уже два часа, но даже не заметите, что у вас очень неудобная поза, так как пытаетесь придумать стратегию выхода из затруднительного положения. Ваш ум полностью погрузился в мысли. Если вы почувствуете боль, то можете и игнорировать ее до тех пор, пока не добьетесь своей цели.

И еще важнее проявлять терпение во время практики медитации, которая выводит нас на более высокий уровень мудрости, чем шахматы, и избавляет нас от более значительного затруднения.

Стратегия взаимодействия с болью

Степень проникновения в истинную природу явлений в большой степени зависит от уровня развитой нами концентрации. Чем сосредоточеннее ум, тем глубже он может проникнуть в реальность и лучше понять ее. Это особенно актуально, когда человек осознает болезненные ощущения. Если концентрация слаба, тогда мы не ощутим дискомфорт, который всегда присутствует в наших телах. Если концентрация начинает углубляться, тогда даже самое незначительное неудобство становится столь отчетливым, что кажется нам раздутым, преувеличенным. Большинство людей близоруки в этом отношении. Без очков концентрации мир кажется нам смутным, туманным и неясным. Но стоит нам одеть очки, как картина мира сразу же становится четкой и яркой. Объекты не изменились, просто наше зрение стало более острым.

Когда вы смотрите невооруженным глазом на каплю воды, то не так уж много видите в ней. Если вы положите пластину с водой под микроскоп, то увидите много интересного. Микроорганизмы движутся и танцуют, вас захватывает это зрелище. Если во время медитации вы способны одеть очки концентрации, тогда вы удивитесь тому, как много изменений происходит в том, что вы считали застоявшейся скучной лужицей. Чем глубже концентрация, тем яснее ваше понимание боли. Вам будет становиться все интереснее по мере того, как вы все четче будете осознавать, что эти болевые ощущения представляют собой постоянный поток, от одного чувства к другому. И все эти чувства меняются, уменьшаются, нарастают, меняют степень напряженности и остроты. Концентрация и внимательность будут углубляться и укрепляться. Порой вы будете замечать, что в тот миг, когда зрелище становится особенно захватывающим, ощущение неожиданно прекращается, как будто перед сценой упал занавес, и боль чудесным образом испарилась.

Тот, кто не умеет проявить достаточно мужества и силы для того, чтобы взглянуть прямо на боль, никогда не поймет, какие возможности заключены в таких ощущениях. Нам нужно развить душевное мужество и предпринять героические усилия для того, чтобы взглянуть прямо на боль. Давайте научимся не бежать от боли, а погружаться в нее.

Когда возникает боль, первым делом необходимо направить внимание прямо на нее, непосредственно в болевую центр. Попробуйте

проникнуть в ее суть. Воспринимайте боль как боль, постоянно держите ее в фокусе внимания и старайтесь нырнуть под ее поверхность, а не реагировать на нее.

Возможно, вы не оставляете попыток, но силы покидают вас. Дело в том, что боль может истощить ум. Если у вас не получается поддерживать разумный уровень энергии, внимания и концентрации, значит пришла пора медленно отступить. Второй способ взаимодействия с болью заключается в игре с нею. Вы погружаетесь в боль, а затем немного расслабляетесь. Вы держите фокус внимания на боли, но ослабляете интенсивность внимания и концентрации. Так вы предоставляете уму отдых. Потом вы снова как можно ближе подходите к боли. Если и на этот раз вас постигли неудача, вы снова отступаете. Вы то подступаете к боли, то отступаете от нее, и так два, три раза.

Если боль по-прежнему сильна, и если вы отмечаете усиление напряженности своего ума, значит пришла пора совершить благородную сдачу. И все же это не значит, что вы должны сменить позу. Вам следует сместить фокус внимания. Полностью игнорируйте боль и сосредоточьтесь на вдохах и выдохах, или же на любом объекте по собственному выбору. Попробуйте сконцентрироваться на объекте так полно, чтобы боль вышла за рамки вашего восприятия.

Мы должны попытаться преодолеть робость ума. Только если ваш ум обладает героической силой, вы сможете преодолеть боль, осознав ее истинную суть. Во время медитации могут возникать всевозможные невыносимые физические ощущения. Почти каждый йог ясно осознает неудобство, которое всегда присутствует в его теле, просто концентрация усилила эти ощущения. В процессе интенсивной практики боль часто возвращается к старым ранам, даже травмам детства и хроническим болезням из вашего прошлого. Могут внезапно усугубиться нынешние или недавно миновавшие болезни. Если с вами происходит что-то подобное, тогда вы можете сказать, что удача явно благоволит вам. Дело в том, что у вас появилась возможность преодолеть текущую болезнь или хронический недуг посредством собственных героических усилий, не приняв ни одной таблетки. Многие йоги полностью решили свои трудности со здоровьем посредством одной только практики медитации.

Около пятнадцати лет назад я знал одного человека, который много лет страдал от болей в желудке. Врачи устроили этому человеку общее обследование, а потом объявили ему о том, что у него

опухоль. Врачи настаивали на операции. Этот человек опасался, что операция может оказаться неудачной, он боялся умереть.

Поэтому он решил предпринять другую меру, исключаящую летальный исход. «Лучше я займусь медитацией», – сказал он себе и приступил к практике под моим руководством. Скоро он почувствовал сильную боль. Сначала боль была не очень мучительной, но по мере продвижения в практике она становилась невыносимой, все его нутро горело ярким пламенем. Он поделился со мной своими ощущениями, и я ответил: «Разумеется, ты можешь беспрепятственно возвратиться домой и пойти на прием к врачу. Но почему бы тебе ни остаться здесь еще на несколько дней?»

Он подумал и еще раз вспомнил о том, что никто не может гарантировать ему, что он переживет операцию. Поэтому он решил остаться и практиковать медитацию. Этот человек принимал чайную ложку микстуры через каждые два часа. Иногда боль одолевала его, иногда он превозмогал ее. Борьба была долгой, с потерями обеих сторон. Но этот человек обладал мужеством.

Во время одной сидячей медитации боль стала настолько мучительной, что его тело начало дрожать, а вся одежда пропиталась потом. Опухоль в его желудке становилась все более жесткой, она съезжалась. Неожиданно он потерял мысль о своем желудке и остался один на один с болью. В этот миг существовали лишь его сознание и боль. Он испытывал сильную боль, но приобрел интересное переживание. Он неотрывно наблюдал за болью. Остались лишь его созерцающий ум и боль, которая все время усиливалась.

Потом словно бомба взорвалась. Йог рассказывал, что он даже услышал громкий хлопок. Затем все стихло. Он встал с подстилки, весь мокрый от пота, и прикоснулся к животу, но в том месте, где когда-то выпирала опухоль, была лишь гладкая кожа. Он полностью исцелился. Более того, он закончил свою практику медитации озарением *ниббаны*.

В скором времени он уехал из центра. Я попросил его написать мне о том, что скажет врач о его желудочной болезни. Врач очень удивился, убедившись в исчезновении опухоли. Его бывший пациент мог забыть о строгой диете, которой придерживался на протяжении двадцати лет. С того дня он был активным и здоровым человеком. Даже этот врач стал практиковать *випассану*!

Я встречал великое множество людей, которые исцелились от хронических мигреней, сердечно-сосудистых заболеваний, туберку-

леза, даже рака и тяжелых ранений, полученных в далекой молодости. Некоторых из них врачи объявили неизлечимыми. Всем этим людям пришлось пережить чудовищную боль. Но они проявили титаническое терпение и приложили мужественные усилия, поэтому исцелились. И что еще важнее, многие люди одновременно глубже осознали истину о реальности, когда упорно и мужественно наблюдали за болью, а затем пробивались к озарению.

Вам не стоит впадать в уныние из-за болезненных ощущений. Вместо этого вы должны набраться веры и терпения. Упорно продолжайте работать до тех пор, пока не осознаете свою истинную природу.

ДЕВЯТАЯ ПРИЧИНА: НЕПОКОЛЕБИМОЕ СТРЕМЛЕНИЕ.

Девятый и последний фактор, развивающий управляющие способности, представляет собой качество ума, которое все время ведет вас до самого конца пути, не давая вам блуждать и отказываться от своей задачи.

Какова цель ваших медитаций? Почему вы учитесь *шиле*, *самадхи* и *панне*? Для вас важно высоко ценить цель практики медитации. И еще важнее быть честным с самим собой, чтобы знать степень своего стремления к цели.

Добрые дела и наши высшие способности

Давайте поразмышляем о *шиле*. Нам невероятно повезло родиться на этой планете в форме людей. Мы понимаем, что своему чудесному рождению в этом мире обязаны собственным добрым поступкам, поэтому мы должны стремиться жить на пике своих человеческих способностей. В слове «человечество» заложено положительное значение: исполненная любви доброта и великое сострадание. Разве не благотворно для каждого человека на земле стараться совершенствовать эти качества? Если человек способен развивать свой ум так, что наполняется состраданием и исполненной любви доброты, тогда ему легко жить гармонично и добродетельно. Мораль основана на уважении к чувствам всех существ, в том числе и собственных чувств. Человек ведет нравственный образ жизни не только для того, чтобы не вредить другим людям, но и для того, чтобы предотвратить в будущем возникновение своих бед. Все мы должны избегать поступков, последствия которых неблагоприятны, и следо-

вать по пути добродетельных дел, так как этот путь навечно освобождает нас от горестных состояний.

Камма – вот наше единственное настоящее имущество. Вы очень можете себе, если сделаете это воззрение основой своего поведения, практики и вообще всей своей жизни. Камма, хороша она или дурна, неизменно следует за нами повсюду, в этой и следующей жизни. Если мы совершаем искусные, гармоничные поступки, тогда еще в нынешней жизни мы будем пользоваться огромным уважением. Мудрые люди будут хвалить нас и приводить нас в пример, и мы сможем надеяться на благоприятные обстоятельства в наших будущих жизнях вплоть до той поры, когда мы достигнем высшей точки, ниббаны.

Совершая скверные и неискусные поступки, мы навлекаем на себя бесчестие и дурную славу еще в этой жизни. Мудрые люди будут стыдить и презирать нас. И в будущем мы тоже не избежим последствий своих поступков.

Учитывая способность каммы приносить хорошие и плохие результаты, ее можно сравнить с пищей. Одна еда здоровая и полезная, тогда как другая еда вызывает отравление. Если мы поймем, какая еда питательна, если станем есть такую пищу в правильное время и в правильном объеме, тогда мы будем наслаждаться долгой и здоровой жизнью. С другой стороны, если мы поддадимся искушению питаться нездоровой, вредной едой, тогда нам неминуемо придется страдать от последствий такого образа жизни. Мы можем заболеть и сильно мучиться. Мы можем даже умереть.

Прекрасные поступки

Практика *даны*, иначе говоря щедрости может уменьшить жадность, которая возникает в сердце. Пять главных заповедей *шиллы* помогают управлять эмоциями и смирить самое грубое загрязнение жадностью и ненавистью. Если мы соблюдаем заповеди, тогда наш ум находится под контролем до такой степени, что подобное загрязнение не проявляется через тело и даже, может статься, через речь.

Если вы сможете совершенствоваться в соблюдении заповедей, то приобретете вид святого человека, но внутри можете по-прежнему мучиться от взрывов нетерпения, ненависти, жадности и алчности. Поэтому следующий шаг предполагает практику *бхаваны*, которая переводится с палийского языка как *воспитание исключительно добродетельных ментальных состояний*. Первая часть *бха-*

ваны заключается в том, чтобы не давать возникать недобродетельным состояниям. А вторая часть заключается в том, чтобы развивать мудрость в отсутствие плохих состояний.

Блаженная концентрация и ошибки в ее практике

Самата бхавана, иначе говоря медитация на концентрацию, обладает силой успокаивать ум и очищать его от *килес* (загрязнения). Она подавляет *килесы*, и не позволяет им нападать на ум. *Самата бхавана* присуща не только буддизму. Ее можно найти во многих других религиозных системах, особенно в индуистских практиках. Это похвальное занятие, во время которого практикующий обретает чистоту ума, когда он (она) погружается в объект медитации. Человек достигает глубокого блаженства, счастья и безмятежности. Иногда в таких состояниях даже развиваются психические способности. Однако успех в *самата бхаване* вовсе не означает, что человек получил озарение и постиг истинную природу реальности в терминах ума и материи. *Килесы* подавлены, но не искоренены. Ум еще не проник в истинную природу реальности. Таким образом, практикующие не освобождены от сети *самсары* и могут в будущем даже впасть в горестные состояния. Можно многого добиться посредством концентрации и, тем не менее, потерпеть неудачу.

Будда, достигнув высшего просветления, провел сорок девять дней в Бодх Гайе, наслаждаясь блаженством освобождения. Затем он стал думать о том, как передать свою глубокую и тонкую истину другим людям. Он осмотрелся по сторонам света и увидел, что большая часть мира покрыта толстым слоем пыли из *килес*. Люди бродили ощупью в кромешной тьме. Перед Буддой встала тяжелая задача.

Потом он сообразил, что его учение смогут легко воспринять два человека, у которых умы чисты и свободны от *килес*. Вообще-то, они были его бывшими учителями-отшельниками, их звали Аlara Калама и Удака Рамапутта. У каждого из них были многочисленные последователи благодаря достижениям этих учителей в концентрации. Будда последовательно освоил оба учения, которые передавали эти люди, но понял, что ищет нечто большее, чем их учения.

И все же умы этих отшельников были совершенно чисты. Аlara Калама обучал седьмому уровню концентрации, а Удака Рамапутта – восьмому, высшему уровню сосредоточенности. Их ум не был загрязнен, даже когда они не практиковали медитацию. Будда уверил-

ся в том, что они станут совершенно просветленными, стоит ему только сказать им несколько важных слов о Дхамме.

Когда Будда размышлял таким образом о своих учителях, к нему снизошел с небес невидимый *дэв*, то есть бог, и объявил ему о том, что эти отшельники умерли. Аlara Калама умер семь дней назад, а Удака Рамапутта – этой ночью. Они оба переродились в бесформенном мире брахм, в котором существует ум, но нет материи. Поэтому у этих отшельников больше нет ушей и глаз. Они не могли увидеть Будду и услышать его Дхамму. Встреча с учителем и прослушивание Дхаммы это единственные два способа найти правильный путь практики, поэтому эти два отшельника упустили возможность стать полностью просветленными.

Будда расстроился. «Они потерпели неудачу», – сказал он.

Освобождающая интуиция

Чего недостает медитации на концентрацию? Она не может привести к пониманию истины. Для этого нам нужна медитация *vipassana*. Только интуитивное постижение истинной природы ума и материи может освободить человека от концепции эго, личности, самости, «я». Без озарения, которое возникает в процессе ясной осознанности, невозможно освободиться от этих концепций.

Только интуитивное понимание механизма причины и следствия (то есть видение связи между умом и материей) может освободить человека от иллюзорного представления о том, что все происходит беспричинно. Лишь тот, кто осознает быстрое возникновение и исчезновение явлений, способен освободиться от ошибочного мнения о том, что вещи постоянны, устойчивы и долговечны. Только исследуя страдания таким же интуитивным образом, человек может понять, что не стоит цепляться за самсарное существование. Лишь знание о том, что ум и материя просто текут согласно своим природным законам, не включая в себя никого и ничего, может открыть человеку глаза на то, что нет никакой *атты*, иначе говоря самости.

До тех пор пока вы не пройдете через различные уровни озарения и не осознаете в конечном итоге *ниббану*, вы не постигнете подлинное счастье. Вы должны сделать *ниббану* высшей целью своей практики и попытаться поддерживать энергию на высоком уровне, не останавливаясь и не сдаваясь, никогда не отступая до тех пор, пока не достигнете своей конечной цели.

Сначала вы будете прикладывать усилия, необходимые для того, чтобы укреплять практику медитации. Вы сосредоточиваете ум на главном объекте медитации и то и дело возвращаетесь к этому объекту. Вы регулярно выполняете сидячую медитацию, а также медитацию ходьбы. Эта энергия называется начальной. Она выводит вас на путь и помогает вам продвигаться по нему.

Даже если возникнут препятствия, вы будете устойчивы благодаря своей практике и стойко преодолеете все препятствия. Если вы заскучили и задремали, то выбрасываете горячую энергию. Если вам больно, вы одолеваете робкий ум, склонный отступить и не желающий прямо воспринимать происходящее. Эта энергия называется освобождающей. Она необходима для того, чтобы освободить вас от вялости. Вы не отступите. Вам известно о том, что вы будете идти вплоть до того самого момента, как достигнете своей цели.

Впоследствии, когда вы преодолеете промежуточные трудности и скорее всего попадете в спокойное и тонкое пространство, вы все же не преисполнитесь благодущия. Вы перейдете на другой план бытия и приложите усилия для того, чтобы поднимать свой ум все выше и выше. Эти усилия не вызывают спад или застой, они беспрестанно развивают человека. Эти усилия называются развивающими, они ведут к желанной цели.

Итак, девятый фактор способствует укреплению управляющих способностей, то есть таким образом включает последовательные уровни энергии, чтобы вы ни останавливались, ни спешили, чтобы вы ни сдавались, ни отступали до тех пор, пока не достигнете своей высшей цели.

По мере того как вы будете идти по пути, используя все девять вышеописанных качеств ума, пять управляющих способностей веры, ваша энергия, внимательность, концентрация и мудрость будут улучшаться и оттачиваться. В конечном итоге все это поможет вам победить ум и обрести свободу.

Я надеюсь на то, что вы сможете исследовать свою практику. Если вы поймете, что в ней чего-то недостает, тогда воспользуйтесь этими знаниями для собственного блага.

Я прошу вас ступать по пути уверенно до того самого последнего мига, когда вы достигнете желаемой цели.

3. ДЕСЯТЬ АРМИЙ МАРЫ

Медитацию можно считать войной между добродетельными и недобродетельными состояниями ума. На недобродетельной стороне выступают силы *килес*, которые также называют *десятью армиями Мары*. Палийское слово «Мара» переводится как *убийца*. Это олицетворение силы, которая убивает добродетель и уничтожает существование. Его армии призваны также нападать на всех йогов. Они даже пытались одолеть Будду в ночь его просветления.

Послушайте речь, с которой Будда обратился к Маре, как она записана в *Сутта Hunante*:

«Чувственные удовольствия – первый враг, неудовлетворенность называют вторым врагом. Третий враг – голод и жажда, четвертым врагом называют стремления. Лениность и апатия – пятый враг, шестым врагом называют страх. Седьмой враг – сомнения, тщеславие и неблагодарность – восьмой враг. Достаток, восхваления, почести и незаслуженная слава принимаются ошибочно, это девятый враг. Всякий превозносящий себя и пренебрежительно относящийся к другим людям человек становится жертвой десятого врага».

«Вот твоя армия, Намучи (Мара), грозная сила тьмы. Тот, кто не преисполнился героического духа, не сможет победить силы тьмы. Но если человек одолел Мару, то обретает счастье».

Для того чтобы одолеть силы тьмы в своем уме, мы должны приобрести добродетельную силу медитации *самипаттана випассаны*, которая передает нам меч осознанности вместе со стратегией атаки и обороны.

Что касается Будды, то мы знаем, кто одержал победу. Какая сторона возьмет верх в вас?

ПЕРВАЯ АРМИЯ: ЧУВСТВЕННЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ.

Чувственные удовольствия это первая армия Мары. Благодаря предыдущим добрым поступкам в чувственных и материальных областях мы перерождаемся в этом мире. Здесь люди, как и в других чувственных областях, сталкиваются с широким кругом манящих чувственных объектов. Приятные звуки, вкусный запах, прекрасные идеи и прочие радостные объекты затрагивают все шесть наших чувственных дверей. И в качестве естественного результата встречи

с этими объектами возникает желание. Приятные объекты и желания – вот две основы чувственного удовольствия.

Наша привязанность к семье, имуществу, работе и друзьям также составляет первую армию. Обычно наделенному чувствами существу очень трудно одолеть эту армию. Некоторые люди сражаются с ней, став монахами и монахинями, оставив свои семьи и все остальное, за что цеплялись. Йоги, приезжающие на *ритрит*, на какое-то время оставляют родных и занятия для того, чтобы сразиться с силами привязанности, которые приковали нас к шести типам чувственных объектов.

Когда вы практикуете медитацию, особенно на *ритрите*, вы всякий раз отказываетесь от широкого спектра приятных вещей. Но даже при сужении этого круга вы тем не менее понимаете, что для вас некоторые части окружения предпочтительнее других. В такое время полезно вспоминать о том, что вы имеете дело с Марой, врагом вашей свободы.

ВТОРАЯ АРМИЯ: НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ.

Вторая армия Мары это неудовлетворенность святой жизнью, особенно практикой медитации. На *ритрите* вы можете ощутить неудовлетворенность и скуку из-за жесткости или высоты своей подушки, из-за подаваемой вам еды, из-за любых проявлений вашей жизни во время практики. В вас нарастает протест, и в результате вы не можете полностью погрузиться в радость медитации. Вы можете почувствовать, что таков недостаток практики.

Для того чтобы развеять неудовлетворенность, вы должны стать *абхирати*, то есть человеком, который радостно предан Дхамме. Отыскав и применив правильный метод практики, вы начинаете преодолевать препятствия. Восторг, радость и удобство возникнут естественным образом из вашего сосредоточенного ума. В это время вы понимаете, что радость Дхаммы гораздо выше чувственных удовольствий. Таков подход *абхирати*. Однако если вы не внимательны и не старательны в своей практике, тогда вы не обретете тонкий и чудесный вкус Дхаммы, и трудность в вашей практике вызовет в вас отвращение. В таком случае Мара победит.

Преодоление трудностей практики *випассаны*, опять же, подобно битве. Йог изберет наступательную, оборонительную или партизанскую тактику ведения войны в соответствии со своими способностями. Если он крепкий боец, тогда йог будет развиваться. Если же

он слаб, тогда может временно отступить, но не беспорядочно, в суете и суматохе. Нет, его отступление будет военной хитростью, оно будет спланировано и осуществлено с целью собраться с силами и в конечном итоге выиграть битву.

Иногда ответственность за вашу неудовлетворенность окружающей поддержкой практики медитации не полностью ложится на Мару. Все дело может заключаться в блуждающем жадном уме. Тем не менее, глубокая неудовлетворенность может нарушить развитие медитации. Для практики медитации необходимо принять в своей жизни ряд мер. У йогов должно быть пригодное для жилья убежище и качественная еда, а также все остальные меры поддержки. Выполнив предварительные условия, йоги могут искренне приступить к практике медитации. Потребность в подходящем окружении представляет собой четвертую из девяти причин развития управляющих способностей. Этот момент мы уже обсудили в предыдущей части. Если вы найдете в своем окружении какой-то недостаток, который считаете помехой своей практике, тогда вы вполне можете предпринять разумные шаги для исправления ситуации. Разумеется, вы должны быть честными с самим собой и другими людьми. Убедитесь в том, что вы не просто уступаете напору второй армии Мары.

ТРЕТЬЯ АРМИЯ: ГОЛОД И ЖАЖДА.

Представляет ли пища какую-то трудность? Возможно, йог с трудом преодолевает желание или неудовлетворенность лишь для того, чтобы тотчас же вновь подвергнуться атаке третьей армии Мары, то есть голода и жажды. В старину (а порой и в наше время) пропитание буддистских монахов и монахинь зависело от щедрости мирян. В обычае монаха каждый день ходить с чашей для подаяния по домам деревни, которая поддерживает его. Иногда монах живет в уединенном месте, и его поддерживают лишь несколько семей. Сегодня все его потребности реализованы, а завтра он может остаться голодным. То же самое верно и для мирских йогов. На *ритрите* еда не домашняя. Вам никто не дает сладости, которые вы так любите. Вы не получаете кислую, соленую или плотную пищу, к которой привыкли. Вас приводит в замешательство отсутствие вкусной еды, и поэтому вы не можете сосредоточиться. Таким образом, вы теряете способность видеть Дхамму.

В мире человек тоже может потратить в ресторане крупную сумму денег на какое-то блюдо, которое ему потом совсем не понравит-

ся. Вообще-то, люди редко получают именно то, что им нравится. Они могут испытывать жажду не только в отношении воды, но также одежды, развлечений и каких-то видов деятельности, как успокаивающих, так и возбуждающих. Ощущение голода и жажды такого рода имеет прямое отношение к целому спектру нужд и потребностей.

Если вы легко обретаете довольство, проявляя благодарность за все, что получаете, тогда третья армия Мары не будет особенно докучать вам. Невозможно все время заниматься тем, что вам по душе, но можно попытаться оставаться в том, что полезно и благотворно. Если вы сконцентрируете свои силы на развитии практики медитации, то сможете ощутить настоящий, абсолютно удовлетворяющий вкус Дхаммы. В такое время третья армия Мары покажется вам строем игрушечных солдатиков.

Другими методами трудно приспособиться к голоду и жажде. По сути, эти неприятные ощущения никто не приветствует. Когда эти ощущения все-таки возникают, ум непременно начинает размышлять. Вы придумываете фантастические оправдания для того, чтобы добиться желаемого – и все это ради вашей практики! Ради своего душевного здоровья! Ради правильного пищеварения! Затем вы начинаете суетиться для того, чтобы заполучить желаемые вещи. Ваше тело служит удовлетворению ваших стремлений.

ЧЕТВЕРТАЯ АРМИЯ: СТРЕМЛЕНИЯ.

Стремления представляют собой четвертую армию Мары. Иногда монах, обойдя дома с чашей для подаяний, все-таки не набирает достаточно еды или же не получает пищу, пригодную именно для него. Вместо того, чтобы возвратиться в монастырь, он может принять решение продолжить ходить по домам. Он выбирает новый маршрут, на котором еще не бывал, и ему удается получить лакомый кусок, о котором он мечтал. Подобные новые маршруты могут оказаться довольно долгими.

Независимо оттого, принял человек монашество или нет, ему необходимо осознавать вероятность возникновения такой ситуации. Сначала появляются стремления, затем планы, а потом попытка воплотить эти планы в жизнь. Весь этот процесс может сильно истощить ум и тело.

ПЯТАЯ АРМИЯ: ЛЕНОСТЬ И АПАТИЯ

Итак, выступает пятая армия Мары. Это не что иное, как леность и апатия, сонливость. Трудности, вызванные леностью и апатией, стоит подробно разобрать, так как они удивительно велики. Палийское слово «тина» обычно переводят как *апатия*, по сути подразумеваемая слабый ум, съезжившийся и увянувший, тупой и вязкий, не способный крепко удерживаться на объекте.

Тина ослабляет ум, поэтому неминуемо ослабляет и тело. Вялый ум не может крепко держать сидячую позу. Медитация ходьбы становится для вас невыносимо скучной. Присутствие *тины* указывает на отсутствие *атапы*, пламенного аспекта энергии. Ум становится рассеянным и тупым, он утрачивает свою действенную остроту.

Даже если йог поначалу обладает хорошей энергией, леность может сковать его, поэтому для бодрости практикующего понадобится дополнительная энергетическая вспышка. Все положительные силы ума скованы, хотя бы частично. Добродетельные факторы энергии и осознанности, цель и связь – все это покрыто пеленой слабости, и их деятельность заторможена. В целом эту ситуацию называют выражением «тина миддха», где *тина* означает ментальный фактор апатии, а *миддха* – все условия сознания, когда присутствует фактор апатии.

В своем практическом переживании не обязательно пытаться делать различие между двумя компонентами *тины* и *миддхи*. Основное состояние ума достаточно знакомо. Подобно заключению в крохотной тюремной камере, леность представляет собой сжатое состояние, в котором ни один добродетельный фактор не может правильно выполнять свою деятельность. Эта блокада добродетельных факторов отвечает за то, что леность и апатия вместе называются препятствием. В конечном итоге пятая армия Мары может завести практикующего в полный тупик. Веки подрагивают, голова неожиданно падает на грудь... Как нам преодолеть это вредное состояние? Как-то раз один из двух главных учеников Будды преподобный Маха Моггаллана медитировал в лесу, и у него возникла *тина миддха*. В этот момент Господь Будда заглянул в ум преподобного Маха Моггалланы. Заметив его трудность, Будда подошел к нему и сказал: «Мой сын Маха Моггаллана, неужели ты пребываешь в сонливости и роняешь голову на грудь?»

«Да, Господи, я то и дело киваю», – признался Моггаллана. Его ответ был искренним и чистосердечным. «Послушай, сын мой, я научу тебя восьми техникам преодоления лени и апатии», – сказал Будда.

Восемь способов оставаться бодрствующим.

Первый способ заключается в смене своего отношения. Когда человеку докучает апатия, его может охватить соблазн поддаться таким мыслям: «Я хочу спать. Я не извлеку никакой пользы из дремотного сидения. Лучше я прилягу на минуту и соберусь с силами». Если вы будете питать такие мысли, то тем самым будете поддерживать ментальное состояние лени и апатии.

С другой стороны, когда человек решительно заявляет: «Я буду сидеть несмотря на лень и апатию и ни в коем случае не поддаюсь этому состоянию», именно это Будда называл сменой своего отношения. Такая решимость подготавливает площадку для победы над пятой армией Мары.

Другой случай для изменения своего отношения возникает тогда, когда практика медитации становится абсолютно легкой и гладкой. Наступает миг, когда вы более или менее искусно следите за подъемом и падением живота и прикладываете для такого наблюдения не так много сил. Совершенно естественно расслабиться, сесть и очень спокойно наблюдать за этим движением. Благодаря расслаблению лень и апатия легко преодолеваются. В такой ситуации вы пытаетесь углубить свою осознанность, более внимательно следите за подъемом и падением живота или же увеличиваете число объектов медитации.

Для добавления объектов медитации существует особая техника. Для ее выполнения требуется больше усилий, нежели для простого наблюдения за животом, поэтому она обладает бодрящим эффектом. Вы должны применять такие ментальные ярлыки: «Поднимается, падает, сию, касаюсь». Когда вы произносите слово «сию», вам следует сместить внимание к ощущениям во всем теле, которое пребывает в сидячей медитации. Когда вы произносите слово «касаюсь», вам следует сосредоточиться на ощущении на одном или нескольких крохотных участках тела величиной в монету. Удобнее всего направить внимание на ягодицы. Во время этого «касания» вы должны все время возвращаться к одним и тем же избранным участкам, даже если вы не каждый раз можете уловить некие ощущения в

них. Чем тяжелее состояние лени, тем большее число точек касания вы должны включить в свою практику – примерно, шесть точек. Пройдясь вниманием по всем точкам, возвратите внимание к животу и повторите всю серию с самого начала. Такая перемена стратегии может оказаться весьма эффективной, но она не безгрешна.

Второе противоядие от сонливости заключается в размышлении о вдохновляющих текстах, которые вы запомнили или даже заучили наизусть, попытайтесь вникнуть в их глубочайший смысл. Возможно, вы лежите ночью и размышляете о смысле какого-то события. В таком случае вы понимаете суть второго противоядия Будды от лени и апатии. Буддистские психологи, анализируя составляющие мышления, называют один из компонентов ментальным фактором *витаки*, иначе говоря цели. Этот ментальный фактор обладает способностью открывать и освежать ум, он представляет собой особое противоядие от лени и апатии.

Третья стратегия устранения лени заключается в громком прочтении этих текстов. Если вы медитируете в группе, тогда даже не нужно упоминать, что вы должны читать тексты вслух вполголоса, лишь для себя.

Предпримите более решительные меры, если ваш ум все еще не оживился. Потяните мочки ушей, потрите руки, ноги и лицо. Такие действия улучшают кровообращение и немного бодрят вас.

Если же сонливость не проходит, тогда встаньте, не утрачивая осознанность, и вымойте лицо. Вы можете воспользоваться глазами каплями для того, чтобы приободриться. Если эта стратегия оказывается неэффективной, тогда вам можно посоветовать смотреть на освещенный объект вроде луны или электрической лампочки, так вы осветите свой ум. Ясность ума это тот же свет. Так вы можете снова сделать попытку ясно осознавать подъем и падение живота с начала и до конца. Если ни одна из этих техник не оказалась действенной, тогда вы должны попытаться с осознанностью практиковать активную медитацию ходьбы. В конце концов вы ляжете спать с благородной сдачей.

Если лень и апатия сохраняются довольно долгое время, тогда ответственным за такое положение дел может быть запор. В таком случае вам следует предпринять меры для мягкого очищения внутренних органов.

ШЕСТАЯ АРМИЯ: СТРАХ.

Шестая армия Мары это страх и трусливость. Она легко атакует йога, практикующего в пустынных местах, особенно если он не прикладывает большие усилия из-за влияния лени и апатии. Мужественные усилия избавляют практикующего от страха. Ясное понимание Дхаммы появляется в результате усилий, внимательности и сосредоточенности. Дхамма это наилучшая защита на земле. Если вы верите в Дхамму и практикуете ее, тогда она становится самым эффективным лекарством от страха. Нравственный образ жизни гарантирует, что будущие обстоятельства человека будут благоприятными и спокойными. Благодаря практике концентрации йог меньше страдает от расстройств душевного порядка. Мудрый человек приближается к ниббанае, в которой уже нет страхов и опасностей. Практикуя Дхамму, вы заботитесь о себе, оберегаете себя и поступаете как свой лучший друг.

Обычно страх представляет собой сжатую форму гнева. Вы не можете разрешить трудность, поэтому внешне не показываете свою реакцию, а ищите возможность убежать. Но если вы сможете искренне встретить свои трудности с открытым и расслабленным умом, тогда страх не возникнет. На медитационном *ритрите* йоги, утратившие связь с Дхаммой, чувствуют страх и недостаток уверенности в общении с другими йогами и своим учителем. Например, некоторые практикующие то и дело подвергаются нападкам со стороны лени и апатии. Такие люди научились спать на протяжении пяти часов в сидячей медитации в ряду других йогов. За весь день у них бывают лишь несколько минут ясной осознанности. Такие йоги склонны переживать комплекс неполноценности, смущаться и стыдиться, особенно если сравнивают свою практику с достижениями других йогов, которые по всей видимости все время погружены в глубокое *самадхи*. В Бирме апатичные йоги иногда сбегают из лагеря дня на два и пропускают беседы. Некоторые из них даже уезжают домой! Они похожи на школьников, которые не выполнили домашнюю работу. Если такие йоги приложат активные усилия, тогда их осознанность станет такой же горячей, как и солнце, и испарит облака сонливости. Затем они храбро предстают перед учителем, готовые рассказать ему о том, что увидели в свете, излученном Дхаммой.

Не важно, с какой трудностью вы сталкиваетесь в своей практике медитации. Попытайтесь набраться мужества и честности для того,

чтобы рассказать о ней учителю. Иногда йоги чувствуют, что им не удается практика, хотя на самом деле она явно развивается. Достойный и многоопытный учитель поможет вам преодолеть такие опасности, и вы сможете и дальше ступить по пути Дхаммы с энергией, верой и уверенностью.

СЕДЬМАЯ АРМИЯ: СОМНЕНИЯ.

Лень и апатия – вот единственная причина, по которой практикующие могут начать сомневаться в своих способностях. Сомнения это седьмая армия Мары, вселяющего страх и ужас. Если йог начинает метаться в своей практике, тогда скорее всего он в конечном итоге утратит уверенность в себе. Обдумывая ситуацию, человек обычно все же не улучшает свое состояние. Вместо этого возникают и мало-помалу множатся сомнения. Сначала человек сомневается в самом себе, а потом и в методе практики. Дело может зайти так далеко, что йог усомниться даже в учителе. Способен ли учитель распознать такую ситуацию? Возможно, этот практикующий особого рода и потому нуждается в особых наставлениях. Товарищи, рассказывающие о своих переживаниях, могли и просто выдумать их. Каждый вероятный аспект практики становится подозрительным.

Палийский термин, обозначающий седьмую армию, звучит как *висикичча*. Это состояние означает больше, чем простые сомнения. Это истощение ума, которое наступает из-за догадок и предположений. Йога охватывают лень и апатия. Например, он не сможет поддерживать постоянное внимание, благоприятствующее интуитивному озарению *vipassаны*. Если бы такой йог был внимательным, тогда он получил бы прямое переживание ума и материи и увидел бы, что эти два понятия связаны причиной и следствием. Однако, если не проведены эффективные исследования, тогда истинная природа ума и материи останется неясной. Человек просто не понимает, что именно он еще не видел. Такой невнимательный йог начинает рассуждать так: «Я размышляю над тем, из чего состоят ум и материя, какая между ними связь». К сожалению, он может истолковывать лишь те переживания, которые получены на основе очень неглубоких знаний, смешанных с фантазиями. Это взрывоопасная смесь. Ум не способен проникнуть в истину, поэтому возникает возбуждение, а затем растерянность и нерешительность, представляющие собой еще один аспект *висикиччи*. Чрезмерные рассудочные доводы истощаются.

Незрелость озарения мешает практикующему обрести крепкое и уверенное состояние. Вместо этого его ум обречен метаться среди различных альтернатив. Вспоминая обо всех услышанных медитативных техниках, йог может попытаться делать немного того и немного этого. Этот человек падает в большой котел воды и тонет в нем. *Висикичча* может оказаться грозным препятствием в практике. Непосредственная причина догадок посреди сомнений заключается в недостатке правильного внимания, неверной настройке ума на поиск истины. Правильное внимание это лучшее средство от сомнений. Если вы будете смотреть внимательно и в нужном месте, то увидите предмет своих поисков, а именно истинную природу вещей. Стоит вам самим увидеть это, и вы уже не будете сомневаться на этот счет.

Для того чтобы создать пригодные условия для мудрого внимания, важно найти учителя, способного поставить вас на путь, ведущий к истине и мудрости. Сам Будда сказал, что тот, кто намерен отыскать истину, должен сначала найти надежного и компетентного учителя. Если вам не удалось найти хорошего учителя и последовать его наставлениям, тогда вы должны обратиться к учебникам медитации, которые в наше время доступны в изобилии. Я прошу вас быть осторожными, особенно если вы жадный до книг читатель. Если вы приобретете самые общие познания о множестве техник, а затем попытаетесь свести их в единое целое, то скорее всего в конечном итоге лишь разочаруетесь и наполнитесь большими сомнениями, нежели в начале практики. Возможно, некоторые техники и в самом деле эффективны, но вы не будете выполнять их с должным вниманием, поэтому они не будут для вас действенными, и вы станете относиться к ним скептически. Таким образом, вы лишите себя возможности ощутить самую настоящую пользу практики медитации. Если человек не умеет правильно практиковать, значит он не может обрести личное интуитивное понимание природы явлений. Мало того, что возникнут сомнения, но ум станет очень твердым и неуклюжим. На него станет нападать *кодха*, то есть отвращение и подобные ментальные состояния. Среди них может затесаться разочарование или сопротивление.

Колючий ум

Кодха делает ум твердым и косным как шип. Под ее влиянием йога колет его ум. Он уподобляется страннику, который прорывает-

ся через кусты ежевики, и каждый шаг доставляет ему страдания. *Кодха* это громадное препятствие в практике медитации многих йогов, поэтому я поподробнее расскажу вам о ней в надежде на то, что читатели смогут научиться преодолевать ее. Вообще-то, *кодха* возникает из двух ментальных состояний: во-первых, из сомнений, а во-вторых, из того, что называют *ментальными оковами*.

Существует пять видов сомнений, которые порождают колючий ум. Йога колет сомнения в отношении Будды, великого мастера, который указал путь к просветлению. Человек сомневается в Дхамме, то есть в пути, ведущем к освобождению, и сангхе, то есть благородных людях, которые искоренили в себе некоторые или все *килесы*. Затем возникают сомнения в отношении самого себя, в собственной нравственности и методе практики. В последнюю очередь возникают сомнения в отношении товарищей, в том числе и учителя. В присутствии такого множества сомнений практикующий наполняется гневом и сопротивлением: его ум становится поистине колючим. Он скорее всего ощутит стойкое нежелание практиковать медитацию, так как считает ее неясной и ненадежной.

Однако не все потеряно. Мудрость и знание – вот снадобье от этого состояния *висикиччи*. Одна форма знания это рассудочные доводы. Доходчивая речь часто способна убедить сомневающегося йога отойти от колючек. Такая речь может исходить от учителя в виде его уговоров или от какой-то его воодушевляющей и хорошо выстроенной лекции. Возвратившись на ясный путь прямого исследования, такие йоги глубоко вздыхают с облегчением и благодарностью. Теперь у них есть возможность достичь личного понимания истинной природы реальности. Если они обретут озарение, тогда более высокий уровень мудрости станет их лекарством для излечения колючего ума.

Однако, неспособность возвратиться на путь может позволить сомнениям достичь неизлечимого состояния.

Пять ментальных цепей

Колючий ум появляется не только из-за сомнений, но и по другим причинам, которые называют пятью ментальными цепями. В присутствии этих пяти ментальных цепей ум страдает от жестких и мучительных состояний отвращения, разочарования и сопротивления. Но эти цепи можно сломать. Медитация *витассана* естественным образом устраняет их из ума. Если таким цепям удастся сковать

вашу практику, тогда вы должны первым делом распознать их ради возвращения к широкому и гибкому ментальному состоянию.

Первая ментальная цепь сковывает различные чувственные объекты. Если человек желает лишь чувственные объекты, тогда он будет неудовлетворен тем, что действительно происходит в настоящий миг. Первоначальный объект, подъем и падение живота, могут показаться неуместным и неинтересным по сравнению с собственными фантазиями. Если возникнет эта неудовлетворенность, тогда развитие медитации остановится.

Вторая цепь это сильная привязанность к своему телу, которую иногда называют чрезмерной любовью к самому себе. Колебания это проекция привязанности и стяжательства в отношении другого человека и его тела. Это третья цепь. Я упомянул настолько часто возникающую ситуацию, что ее вряд ли нужно комментировать.

Чрезмерная любовь к себе может оказаться значительной помехой в практике. Если человек сидит долгое время, в его теле неизбежно возникнут неприятные ощущения, причем некоторые из них будут очень яркими. Вы можете думать о своих бедных ногах. Будете ли вы когда-нибудь снова ходить? Вы можете принять решение открыть глаза и потянуться. В этот момент непрерывность внимания обычно нарушается, и вы теряете настоящее мгновение. Сострадательное наблюдение за своим телом иногда может лишить нас мужества, необходимое для исследования истинной природы боли.

Личная внешность это еще одна область, в которой может проявиться вторая цепь. Счастье некоторых людей зависит от модной одежды и косметики. Если они лишатся этих внешних подпорок (скажем, на *ритрите*, где косметика и яркая одежда считаются неуместными и отвлекающими элементами), тогда они почувствуют, будто им чего-то не хватает, и к их развивающейся практике может примешаться беспокойство. Четвертая цепь ума приковывает нас к еде. Одни люди любят поглощать еду в больших количествах, другие очень привередничают в отношении еды. Люди, которые в первую очередь стремятся удовлетворить свой желудок, склонны искать более высокое блаженство в дневном сне, а не в практике осознанности. У некоторых йогов возникает противоположная трудность, они все время боятся набрать лишний вес. Таким образом, они тоже привязаны к еде.

Пятая цепь ума заключается в практике с целью переродиться в мире богов. Такое побуждение к практике не только основано на

стремлении обрести чувственные наслаждения, но также сужает кругозор практикующего. В последней главе книги «Колесница к ниббанае» вы узнаете недостатки жизни богов.

Посредством усердной практики человек разрывает эти пять цепей. Теми же средствами он преодолевает сомнения и сопутствующий им гнев. Освободившись от колючего дискомфорта, ум становится кристально чистым и ясным. Человек с ясным умом радостно предпринимает необходимые меры для того, чтобы встать на путь практики, прикладывает активные усилия, чтобы погрузиться в более глубокую медитацию, и в конечном итоге достигает освобождения на более высоких уровнях практики. Эти три стадии работы (по сути, направленные на поддержание ума в бдительном и созерцательном состоянии) представляют собой лучшую и наиболее естественную стратегию обороны против сомнений седьмой армии Мары. Только когда ум отвлекается от объекта, как и происходит в период ослабления усилий, возникает вероятность появления догадок и предположений.

Вера очищает ум

Качество веры, *saddha*, также очищает ум и устраняет облака сомнения и отвращения. Представьте себе ведро мутной речной воды, полной осадочных пород. Некоторые химические вещества вроде квасцов способны быстро отделять возмущенные частицы, тем самым очищая воду. Так работает вера. Она отделяет нечистоты и заставляет ум блеснуть чистотой.

Йог, оставляющий без внимания добродетели тройной драгоценности (Будду, Дхамму и Сангху), будет сомневаться в ее ценности, как и в практике медитации, и капитулирует перед седьмой армией Мары. Ум такого практикующего подобен бадье с грязной речной водой. Но если йог узнает об этих ценностях, прочтя писания, прослушав лекции и беседы о Дхамме, тогда он сможет постепенно устранить сомнения и начать возвращать веру.

Вместе с верой появляется желание медитировать, решимость тратить силы на продвижение к цели. Сильная вера – вот первое основание искренности и преданности. Искренность практики и преданность Дхамме неизбежно вызовут развитие усилий, внимательности и концентрации. Тогда мудрость раскроется в форме различных стадий озарения *vipassаны*.

Если вы медитируете в благоприятных обстоятельствах и условиях, тогда мудрость раскрывается естественным образом. Мудрость, иначе говоря озарение, приходит тогда, когда человек видит особенные и общие характеристики ментальных и физических явлений. Под индивидуальными характеристиками подразумеваются характерные черты ума и материи, как вы их прямо переживаете в себе. Это цвет, форма, вкус, запах, громкость, жесткость или мягкость, температура, перемещение и другие состояния ума. Общие характеристики одинаковы для всех проявлений ума и материи. Объекты могут сильно различаться в отношении индивидуальной сути и различных качеств, и тем не менее все они едины в общих чертах непостоянства, страдания и отсутствия постоянной самости, иначе говоря сути.

Оба этих типа характеристик, особенные и общие, легко и просто понять посредством озарения, которое возникает само собой благодаря ясной осознанности. Одно свойство этой мудрости, то есть озарения, выражается качеством ясности. Оно освещает свое поле осознанности. Мудрость подобна снопу яркого света, который врывается в кромешную тьму, проявляя то, что до сих пор не было видно: особенные и общие качества всех объектов и ментальных состояний. Благодаря свету мудрости вы увидите аспекты любой деятельности, в которую вы вовлечены через зрение, обоняние, прикосновения, телесные ощущения или мышление.

Поведенческий аспект мудрости это невозмутимость. В присутствии озарения ум уже не смущается из-за ошибочных концепций или иллюзорного восприятия ума и материи.

Если ум воспринимает картину мира ясно, если он ярок и невозмутим, тогда он начинает наполняться новой верой, которую называют крепкой верой. Крепкая вера не бывает слепой, необоснованной. Она исходит прямо от личного переживания реальности. Ее можно сравнить с верой в то, что мы вымокнем под струями дождя. Священные писания формально характеризуют этот тип веры как решение, основанное на прямом личном переживании. Таким образом, мы видим очень близкую связь между верой и мудростью.

Крепкая вера не возникает из-за того, что вы услышали утверждения, которые сочли правдоподобными. Ее не могут вызвать ни сравнительный анализ, ни дотошные исследования, ни абстрактные рассуждения. Она не проникает в вас с наставлениями духовного

учителя или группы людей. Ваше прямое, личное, интуитивное переживание создает эту крепкую и надежную веру.

Самый важный способ развития и реализации крепкой веры заключается в практике согласно наставлениям священных писаний. Метод медитации *самипаттана* иногда считают узким и примитивным. Он может показаться таким со стороны, но когда мудрость начинает раскрываться во время глубокой практики, личный опыт развеивает этот миф о его узости. *Випассана* приносит мудрость, которая далеко не узкая. Эта мудрость широка и обширна.

При наличии веры человек может спонтанно заметить, что ум стал кристально чистым и освободился от смущения и грязи. В это время ум наполняется покоем и ясностью. Крепкая вера призвана объединить управляющие способности (веру, энергию, внимательность, концентрацию и мудрость), которые мы обсудим в последней главе, и прояснить их. Они становятся бдительными и эффективными, и их активные свойства еще больше разовьются и создадут спокойное и мощное медитативное состояние, которое обязательно успешно преодолет не только седьмую армию, но и все остальные армии Мары.

Четыре фактора, которые делают практику успешной

В практике, как и в мирских делах, активный и энергичный человек совершенно уверен в том, что добьется желаемого. Активность и сила ума это лишь два из четырех факторов, которые делают практику успешной. *Чанда* – решимость, первый фактор. *Вирья* – энергия, иначе говоря активность, второй фактор. Сила ума – третий фактор. Мудрость, иначе говоря знание, – четвертый фактор. Если эти четыре фактора сообщают импульс практике, тогда наша медитация покажет, желает ли человек получить результаты практики или нет. Так человек может даже достичь ниббаны.

Будда привел простой пример, который демонстрирует, как достигаются результаты медитации. Если курица откладывает яйца с искренним желанием вывести цыплят, но потом убегает, оставляя яйца на произвол судьбы, тогда яйца скоро испортятся. С другой стороны, если курица добросовестно выполняет свои обязанности в отношении яиц, подолгу сидит на них каждый день, тогда тепло ее тела не даст яйцам испортиться и позволит заключенным в них цыплятам развиваться. Сидение на яйцах это самая важная обязанность курицы. И она должна делать это правильно, немного раскрыв кры-

ля для того, чтобы уберечь гнездо от дождя. Она должна также постараться не давить на яйца, чтобы не раздавить их. Если курица будет сидеть правильно довольно долгое время, тогда ее цыплята естественным образом будут получать тепло, которое необходимо им для того, чтобы вылупиться. Внутри скорлупы у зародыша развиваются клюв и когти. День за днем скорлупа становится все более тонкой. Во время краткосрочных отлучек курицы из гнезда цыпленок в яйце может увидеть медленно усиливающийся свет. Спустя примерно три недели здоровый желтый цыпленок выбирается из замкнутого пространства. Высиживание яиц заканчивается именно этим независимо оттого, предвидела ли курица такой результат. Ей следовало лишь сидеть на яйцах регулярно и подолгу.

Куры очень ревностно относятся к своим обязанностям. Иногда они предпочитают испытывать голод и жажду, чем бросить яйца. Если же они и покидают свои гнезда, то пытаются реализовать какие-то свои потребности как можно быстрее, а затем возвращаются.

Я не советую вам прекращать пить, есть и умываться. Мне просто хотелось бы, чтобы вас вдохновило терпение и настойчивость курицы. Подумайте, что было бы, если бы курица была переменчива и беспокойна, если бы она сидела в гнезде несколько минут, а потом на какое-то время срывалась с места для других дел. Ее яйца быстро испортились бы, и цыплята потеряли бы возможность жить.

То же самое верно и для йогов. Если во время сидячей медитации вас одолевает желание чесаться, елозить, поправлять подстилку, тогда напор энергии не постоянен, и вы не в силах поддерживать бодность ума. Тогда вы не можете освободить его от дурного влияния ментальных трудностей вроде вышеозначенных пяти ментальных цепей. Подразумевается чувственное желание, привязанность к своему телу и телам других людей, обжорство и стремление к будущим чувственным удовольствиям, которые сулит практика медитации.

Йог, который пытается быть осознанным в каждый миг, вырабатывает непрерывный поток энергии вроде постоянного тепла курицы. Этот тепловой аспект не дает уму сдаться под натиском *килес*, а также помогает озарению расти и зреть на стадиях развития.

Все пять ментальных цепей возникают, когда нет внимания. Если человек не внимателен, когда устанавливает связь с приятным чувственным объектом, тогда ум наполнится стремлениями и будет склонен цепляться, а это первая ментальная цепь. Однако чувственное желание преодолевается осознанностью. Точно так же, если че-

ловек может проникнуть в истинную природу тела, тогда привязанность к нему исчезает. В свою очередь одержимость телами других людей тоже уменьшается. Таким образом, вторая и третья ментальные цепи разрываются. Пристальное внимание ко всему процессу поглощения еды избавляет нас от обжорства, четвертой ментальной цепи. Если человек прибегает к этой практике с целью реализовать *нибану*, тогда исчезнет стремление обрести земные удовольствия в последующей жизни, а ведь желание переродиться в тонких областях составляет пятую ментальную цепь. Таким образом, постоянная внимательность и энергичность разрывают все пять цепей. Когда это случается, мы уже не пребываем в темном и тесном ментальном состоянии. Наш ум может выйти на свет.

Посредством непрерывных усилий, внимательности и концентрации ум постепенно наполняется теплом Дхаммы, которое поддерживает его свежесть и сжигает *килесы*. Благоухание Дхаммы пронизывает окружающее пространство, и скорлупа невежества становится все более тонкой и прозрачной. Практикующие начинают понимать ум и материю, постигать условность всего сущего. Возникает вера, основанная на прямом переживании. Йоги непосредственно осознают взаимосвязь ума и материи через процесс причины и следствия, а не подпадают под влияние действий и решений независимой самости. С помощью логики они понимают, что тот же самый причинный процесс существовал и в прошлом, и продолжит свое существование в будущем. По мере углубления практики человек обретает глубокую уверенность и уже не сомневается в себе и своей практике, других йогов или учителей. Ум проникается благодарностью к Будде, Дхамме и сангхе.

Затем человек отмечает возникновение и исчезновение вещей. Он понимает их непостоянную природу, их страдание и отсутствие постоянной самости. Из-за таких озарений невежество в отношении этих сторон жизни рассеивается.

Подобно цыпленку, который вот-вот проклюнется, в такой момент вы будете видеть яркий свет, пробивающийся сквозь скорлупу. Осознание объектов углубляется со все возрастающим ускорением. Вы наполнитесь энергией, которую никогда не ощущали прежде, в вас возникнет крепкая вера.

Если вы будете все время растить свою мудрость, то придете к переживанию *нибаны*: к *магга пхала*, то есть к реализованному сознанию. Вы выйдете из скорлупы тьмы. Подобно цыпленку, кото-

рый приходит в восторг оттого, что оказался в огромном мире, и бежит по солнечному двору фермы за матерью, вот так же и вы наполнитесь счастьем и блаженством. Йоги, которые пережили ниббану, ощущают неведомое, удивительное счастье и блаженство. Их вера, энергия, внимание и концентрация становятся особенно сильными.

Я надеюсь, что вы крепко усвоите этот пример с курицей. Она высидивает яйца с надеждой и желанием, просто добросовестно выполняет свои обязанности. Берите же с нее пример, когда выполняете свою практику.

Да не уподобитесь вы протухшему яйцу.

Капитан моего корабля

Я уделил много времени вашим сомнениям и возникшим из-за них трудностям, поскольку знаю о то, что они очень серьезны, и я хочу помочь вам избежать их. Мне лично известно о том, сколько страдания могут причинить сомнения. Когда мне было двадцать девять лет, я начал практиковать медитацию под руководством преподобного Махаси Саядава, моего предшественника и главы линии Махаси Сасаны Йекти, центра медитации в Рангуне. Примерно спустя неделю пребывания в центре медитации я проникся недовольством к своим соседям, которые также практиковали медитацию. Некоторые монахи, которые считались созерцателями, не были совершенны в моральном отношении. Мне казалось, что они не тщательно и не педантично придерживались нравственного образа жизни. Я также решил, что и йоги-миряне общаются и вообще ведут себя некультурно и невежливо. Мой ум заполонили сомнения. Даже мой учитель, один из помощников Махаси Саядава, попал под огонь критики моего ума. Этот человек никогда не улыбался, а порой был резок и груб. Я же полагал, что учитель медитации должен быть мягким и заботливым.

Компетентный учитель медитации может быстро определить состояние практикующего на основе личного опыта общения с йогами, а также изучения священных писаний. Мастер, который обучал меня медитации, не был исключением. Он сразу же заметил, что моя практика начала ухудшаться. Догадавшись о том, что причиной моего отката назад стали сомнения, он пожурил меня очень мягко и искусно. Потом я возвратился в свою комнату и немного поразмыслил. «Зачем я приехал сюда? – спросил я себя. – Неужели для того, чтобы критиковать других людей и испытывать учителя? Нет».

Я осознал, что приехал в центр для того, чтобы избавиться от как можно большего количества *килес*, накопленных мной во время странствия в самсаре. Я надеялся достичь этой цели, практикуя Дхамму Будды в традиции медитации центра, в котором находился. Эта мысль прояснила мне всю ситуацию.

В моем уме вспыхнула картинка. Я плыл в парусной шлюпке. В открытом море я попал в сильный шторм. Огромные волны поднимались и обрушивались вниз. Меня мотало то влево, то вправо, швыряло то вверх, то вниз, я и беспомощно болтался в могучем море. Вокруг меня такие же трудности испытывали люди в соседних лодках. Вместо того чтобы позаботиться об управлении собственной лодкой, я выкрикивал приказы другим капитанам: «Поднять паруса! Эй, там! Спустить паруса!» Если бы я по-прежнему совал нос не в свое дело, то мог бы оказаться на дне океана.

Вот какой урок я получил. Потом я работал очень активно и не позволял сомнениям поселиться в своем уме. Я даже стал лучшим учеником этого учителя медитации. Надеюсь, что вы извлечете для себя пользу из моего опыта.

ВОСЬМАЯ АРМИЯ: ТЩЕСЛАВИЕ И НЕБЛАГОДАРНОСТЬ

Преодолев сомнения, йог начинает понимать некоторые аспекты Дхаммы. К сожалению, восьмая армия Мары залегла в засаде, в форме тщеславия и неблагодарности. Тщеславие возникает, когда йоги начинают ощущать радость, восторг, веселье и переживать другие интересные явления во время своей практики. В этот момент они могут задаться вопросом, действительно ли их учитель достиг такой же чудесной стадии, с таким же упорством практикуют остальные йоги, и так далее.

Тщеславие чаще всего возникает на стадии озарения, когда йоги воспринимают скоротечное возникновение и исчезновение явлений. Человек получает чудесный опыт, когда в полной мере присутствует и видит, как объекты возникают и исчезают в тот самый миг, когда внимание освещает их. Именно на этой стадии может возникнуть ряд скверн. Их называют *випассана килесами*, то есть сквернами озарения. Загрязнение может стать вредным препятствием, поэтому йогам важно ясно понять их. Священные писания рассказывают нам о том, что *мана*, иначе говоря тщеславие, обладает характеристиками пенящейся энергии, в вашем уме появляется великое усердие и энтузиазм. Человек переполняется энергией и эгоизмом, прослав-

ляющими себя мыслями, например такими: «Я так велик, что никто не сравнится со мной».

Явный аспект тщеславия это жесткость и непреклонность. Ум человека становится твердым и надменным, словно питон, который только что проглотил какого-то зверя. Этот аспект *маны* также отражается в теле и позе как напряжение. Жертвами восьмой армии становятся упрямые и непреклонные люди. И они чувствуют, что им трудно кланяться другим.

Забвение о помощи другим людям

Тщеславие это по-настоящему страшное ментальное состояние. Оно нарушает благодарность, мешает человеку помнить о том, что он что-то должен кому-то. Забывая добро, которое сделали нам в прошлом другие люди, мы умаляем их роль и черним их добродетели. Мало того, такой человек также умалчивает о добродетелях других людей, чтобы никто не стал демонстрировать им свое уважение. Такое отношение к своим благодетелям представляет собой второй аспект тщеславия, тогда как жесткость это первый аспект.

У всех нас есть благодетели, особенно в детстве и юности. Например, наши родители давали нам любовь, образование и средства к жизни, когда мы были беспомощны. Наши учителя давали нам знания. Друзья помогали нам, когда мы оказывались в беде. Если мы признательны тем, кто помогал нам, тогда мы чувствуем смирение, благодарность, и надеемся на то, что в свое время тоже поможем им. Именно это тонкое состояние побеждает восьмую армию Мары.

И все же часто можно встретить людей, не признающих добро, которое другие люди принесли им в прошлом. Возможно, мирянин оказывается в беде, и сострадательный друг предлагает ему помощь. Благодаря этой помощи человеку удастся улучшить свои обстоятельства. Однако со временем он может и вовсе не выказать благодарность и даже грубо разговаривать с прежним благодетелем. «А какая мне польза от тебя?» – с недоумением спрашивает он. Такое поведение очень знакомо всем людям этого мира.

Даже монах может стать высокомерным, если почувствует, что достиг известности и славы как учитель только благодаря своему усердному труду. Он забывает своих наставников и учителей, которые помогали ему с самого детства как новичку. Они научили его читать священные писания, обеспечили его всем необходимым для жизни, дали ему наставления по медитации, одобряли и порицали

его практику, когда в том возникала потребность, чтобы он вырос в ответственного, культурного и цивилизованного молодого монаха.

Достигнув возраста независимости, этот монах может проявить большие способности. Он читает хорошие лекции по Дхамме, которые слушатели легко воспринимают. Люди уважают его, приносят ему множество даров и приглашают учить в отдаленные места. Достигнув высокого положения в жизни, монах может стать довольно высокомерным. Например, однажды его престарелый учитель подходит к нему и говорит: «Поздравляю! Я наблюдаю за тобой с того самого времени, когда ты был еще новичком. Мое сердце радуется твоим успехам, ведь я так помог тебе», а молодой монах огрызается: «А чем именно вы помогли мне? Я сам приложил большие усилия для своих достижений».

Трудности могут возникнуть в семье Дхаммы, как и в любой обычной семье. В каждой семье нужно всегда проявлять положительное, доброжелательное и сострадательное отношение к разрешению трудностей. Вообразите, что было бы в том случае, если бы все люди земли относились друг к другу с любовью, состраданием и вниманием во время какого-то разлада.

В этом мире существуют способы разрешения трудностей, которые не очень эффективны, но к сожалению, получили широкое распространение. Вместо того чтобы действовать прямо из дружбы и любви, человек может на публике «стирать грязное белье», унижать других или критиковать их черты и ценности, прямо или косвенно.

Прежде чем бросать оскорбления и обвинения в адрес другого человека, необходимо рассмотреть собственное состояние ума и обстоятельства. Склонность разразиться бранью, обесчестить и унижить составляет еще один аспект тщеславия. Священные писания приводят пример человека, который в ярости зачерпывает пригоршню грязи, намереваясь швырнуть ее в оппонента. Этот человек сам перепачкался еще прежде, чем вымазать оппонента. Итак, если мы не сходимся в каких-то вопросах, давайте попытаемся проявлять терпение и прощение в духе доброжелательства.

Вообразите путника, совершающего долгое и тяжелое странствие. В жаркий полдень он останавливается под деревом с роскошной листвой и большой прохладной тенью. Путник радуется и ложится у корней этого дерева, чтобы сладко вздремнуть. Священные писания говорят, что если бы путник срубил это дерево перед тем, как снова

пуститься в путь, то проявил бы неблагодарность. Такой человек не понимает благожелательность, проявленной другом.

У нас есть ответственность, согласно которой мы должны делать нечто больше, чем просто воздерживаться от презрения к своим благодетелям. В этом мире порой случается так, что мы не можем выплатить свой долг людям, которые помогали нам. И тем не менее, нас будут считать добросердечными людьми, если мы сможем хотя бы помнить их благодетельные поступки. Если мы нашли способ выплатить свой долг, то должны непременно так и поступить. И совсем не важно, добродетельнее нас наш благодетель, оказался он мошенником или же равен нам в добродетели. Он получает звание благодетеля уже только потому, что помогал нам в прошлом.

Один человек усердно работал для того, чтобы обеспечить свою мать. Оказалось, что она была женщиной легкого поведения. Она пыталась скрыть от сына это обстоятельство, но в конечном итоге какие-то сплетники из деревни рассказали парню о том, чем занимается его мать. Он ответил им: «Идите с миром, друзья. Если моя мать счастлива, значит благостно любое занятие, которое она выбирает для себя. Мой единственный долг заключается в том, чтобы работать и помогать ей».

Этот молодой человек оказался поистине разумным. Он осознал рамки своей ответственности: выплатить свой долг благодарности матери, которая родила и выкормила его. А вообще-то, мать была вольна вести себя как угодно.

Этот человек составляет один из двух типов редких и ценных людей в мире. Первый тип редкого и совершенного человека это благодетель, который доброжелателен и любезен, который помогает другому человеку по благородным причинам. Будда был одним из таких людей, он с готовностью помогал людям освобождаться от страданий самсары. Все мы должны с благодарностью вспоминать о нем. Мы можем даже считать свое усердие в практике формой выплаты долга. Второй тип редкого и совершенного человека это тот, кто проявляет благодарность, кто высоко ценит сделанное ему добро и пытается воздать за это, когда настанет подходящее время. Я надеюсь на то, что вы принадлежите к обоим типам редкого и совершенного человека, и не уступите натиску восьмой армии Мары.

ДЕВЯТАЯ АРМИЯ: ВОСХВАЛЕНИЯ, ПОЧЕСТИ И НЕЗАСЛУЖЕННАЯ СЛАВА

Девятая армия Мары это достаток, восхваления, почести и незаслуженная слава. Когда вы достигнете в своей практике глубины, ваше поведение усвершенствуется. Вы станете благородным и будете производить на людей большое впечатление. Вы можете даже начать делиться Дхаммой с другими людьми, или же ваш опыт Дхаммы проявится иначе – скажем, в четких толкованиях священных писаний. Люди приобретут глубокую веру в вас и станут приносить вам дары и делать пожертвования. Может появиться слух о том, что вы просветленный человек, что вы читаете прекрасные лекции о Дхамме.

В этот момент вам будет очень легко уступить девятой армии Мары. Почести и знаки уважения людей к вам могут вскружить вам голову, и вы рано или поздно начнете получать от своих последователей все больше пожертвований. Вы можете решить, что заслуживаете известности, поскольку вы и в самом деле превосходите других людей. Возможно, бесчестное честолюбие вытеснит искреннее желание помогать другим людям. Честолюбие представляет собой ваше побуждение учить и делиться всей мудростью, которую вы извлекли из своей практики. И у вас могут появиться такие мысли: «Я поистине велик. Я популярен у многих людей. Интересно, есть ли на свете такой же великий человек, как и я? Может быть, мне попросить своих последователей купить мне машину?»

Первый батальон девятой армии это материальная выгода: дары, которые человек получает от преданных учеников и поклонников. Почитание этих людей составляет второй батальон. А третий батальон это слава и известность.

Во внешнем мире девятая армия Мары нападает главным образом на тех практикующих, которые успешны в медитации. Но совершенно не обязательно иметь большую группу поклонников. Желания достатка могут навредить самому обычному йогу в форме потребностей в большем количестве вещей или в новой робе для *pit-rima*. Человек может возгордиться своей практикой и пожелать признания в качестве великого йога. Люди, чья практика не очень глубока, более всех склонны обманывать себя своими мнимыми достижениями. Йог, который приобрел пару интересных переживаний, но незначительных по интенсивности, может стать самоуверен-

ным. Он может сразу же захотеть лично наставлять других людей, чтобы стать объектом восхищения и поклонения. Такие люди станут неправильно учить *випассане*, и их наставления будут расходиться с писаниями, а также с глубоким практическим опытом. В конечном итоге такие люди могут навредить своим ученикам.

Искренность

Для победы над девятой армией необходимо, чтобы ваше побуждение к усердной работе было искренним. Если вы начнете практиковать только в надежде получить пожертвования, почтение и славу, тогда вы никогда не продвинетесь по пути. Очень полезными будут частые проверки своих побуждений. Если вы будете развиваться искренне и открыто, но позднее поддадитесь жадности к выгоде, тогда вы станете возбужденными и нерадивыми. Говорят, что беспечный и неряшливый человек будет жить беспокойно и испытает много страданий. Удовлетворившись пустяковой выгодой, он забывает о цели медитации, совершает неискренние поступки и терпит неудачу в развитии добродетели. Его практика ухудшится.

Мы верим в то, что наши страдания закончатся, что мы сможем достичь цели, практикуя Дхамму. Это искреннее побуждение не позволяет нам жаждать мирской выгоды и славы. Жизнь предполагает проявление в бытии. Для людей это означает очень болезненный процесс рождения, в конце жизни их ждет смерть. Между этими двумя событиями мы боеем, переживаем несчастные случаи, испытываем боль и стареем. Существует также боль, неспособность получить желаемое, отчаяние и утраты, неизбежная обиды с людьми и явлениями, которые нам не нравятся. Для того чтобы освободиться от этой боли, мы сидим в медитации, практикуем Дхамму. Этот путь приводит к освобождающей ниббанае. Некоторые из нас посещают *ритриты*, оставив мирскую деятельность вроде работы, образования, общественных обязательств и погони за удовольствиями, поскольку верят в то, что страдания можно преодолеть. На самом деле, мы можем с таким же успехом считать *ритритом* любое место, в котором вы стремитесь избавиться от *килес*. Даже если вы сидите в углу гостиной, предназначенном для медитаций, и считаете это место *ритритом*, тогда вас можно назвать палийским термином «паббаджита», что значит *тот, кто ушел из мира для того, чтобы избавиться от килес*.

Почему человек хочет избавиться от *килес*? Дело в том, что *килесы*, иначе говоря скверны, обладают громадной силой для того, чтобы мучить и угнетать людей, которые не свободны от них. *Килесы* подобны огню, который жжет, мучает и изводит. Стоит в человеке появиться *килесам*, и они сжигают его. Они приносят бессилие, муки и гнет. О *килесах* нельзя сказать ни единого хорошего слова.

Три типа килес

Килесы бывают трех типов: загрязнение прегрешениями, загрязнение одержимостью и скрытое, дремлющее загрязнение.

Загрязнение прегрешениями случается, когда люди не могут соблюдать главные заповеди и совершают убийства, кражи, сексуальные проступки, лгут и опьяняют себя.

Второй класс *килес* немного более тонкий. Внешне человек может и не совершать безнравственное действие, но его ум одержим желанием убивать и уничтожать, вредить и докучать другим существам физически или как-то еще. Ум могут наполнить навязчивые желания украсть имущество, манипулировать людьми, обманывать кого-то ради обретения желанного объекта. Если вы ощутили в себе такую одержимость, то знаете, что это очень болезненное состояние. Если человеку не удастся управлять навязчивыми *килесами*, тогда он рано или поздно все равно как-то навредит другим существам.

Дремлющие, иначе говоря скрытые, *килесы* обычно не проявляются. Они скрытно ждут благоприятные условия для того, чтобы напасть на беспомощный ум. Дремлющие *килесы* можно сравнить с человеком, который крепко спит. Когда человек бодрствует, его ум напряженно работает – тогда можно сказать, что возникли навязчивые *килесы*. Когда человек встает с кровати и принимается за обычную деятельность, – тогда можно сказать, что навязчивые *килесы* превращаются в греховные *килесы*.

Эти три аспекта можно усмотреть в спичке. Ее фосфорная головка подобна дремлющим *килесам*. Огонь, который вспыхивает благодаря трению, подобен навязчивым *килесам*. Лесной пожар, который возникает из-за небрежного обращения с огнем, подобен греховным *килесам*.

Тушение огня килес

Если вы искренни в применении *шиллы*, *самадхи* и *панны*, тогда вы можете одолеть, усмирить все три типа *килес*. *Шила* устраняет

греховные *килесы*, *самадхи* подавляет навязчивые *килесы*, мудрость искореняет скрытые, иначе говоря дремлющие *килесы*, которые называют первые два типа *килес*. Посредством такой практики вы можете обрести новое счастье.

Благодаря практике *шиллы*, радость чувственных удовольствий заменяется счастьем, которое исходит из искреннего поведения, нравственности. Благодаря отсутствию греховных *килес* нравственный человек ведет относительно чистую, ясную и блаженную жизнь. Мы практикуем *шиллу*, соблюдая пять главных заповедей, указанных в первой главе, и обычно следуя пунктам нравственности благородного восьмеричного пути: правильное действие, правильная речь, правильный образ жизни – все они основаны на воздержании от причинения вреда другим существам или самому себе.

Вы можете задаться вопросом о том, возможно ли в мире поистине чистое поведение. Разумеется, возможно! Однако гораздо легче быть чистым в своих заповедях на *ритрите*, когда жизнь упрощается, а соблазны сводятся к минимуму. Это особенно верно для того человека, который хочет практиковать больше, чем пять основных заповедей, или если он монах (монахиня) и поэтому обязан исполнять много правил. На *ритрите* человек может достичь большого успеха, потому что не испытывает никаких трудностей.

Чистое поведение это первый шаг. Если мы хотим истребить как можно больше грубых *килес*, тогда нам необходима внутренняя практика. Навязчивые *килесы* преодолеваются самадхи, то есть группой концентрации благородного восьмеричного пути: правильное усилие, правильное внимание и правильная концентрация. Постоянные и активные усилия необходимы для того, чтобы отметить и осознать объекты, которые возникают в этот самый миг, никуда не отвлекаясь. Эти усилия трудно поддерживать среди мирских дел.

Непрерывные усилия, от мгновения к мгновению, внимательность и концентрация – все это держит навязчивые *килесы* подальше от ума. Ум может проникнуть в объект медитации и остаться там в цельности. Навязчивые *килесы* не могут возникнуть до тех пор, пока в практике не появится мимолетный разрыв. Свобода от *килес* вызывает состояние ума, которое называется *упасама сукха*, благополучие и блаженство безмятежности, возникающие из свободы от подавляющих *килес*. Ум свободен от похоти, жадности, гнева, возбуждения. Когда человек познал это счастье, он воспринимает его как состояние, более высокое, нежели чувственные удовольствия, и по-

лагает, что стоит отказаться от чувственных радостей ради обретения такого блаженства.

Но существует даже еще более совершенное счастье, поэтому не нужно удовлетворяться этой стадией развития. Следующим шагом будет практика мудрости. Благодаря мудрости можно на какое-то время или даже навсегда искоренить дремлющие *килесы*. Когда человек развил внимание вместе с сопутствующими факторами вроде энергии и концентрации, он начинает интуитивно понимать природу ума и материи. Группа мудрости благородного восьмеричного пути (правильное воззрение и правильное мышление) начинает реализовываться по мере того, как человек продвигается через последовательные стадии озарения. При каждом проблеске озарения дремлющие *килесы* истощаются. Постепенным развитием озарения можно достичь сознания благородного пути, на котором дремлющие *килесы* постепенно исчезают.

Таким образом, посредством глубокой практики мы уменьшим страдание от *килес* или даже совсем устраним их.

Тогда недостаток, уважение и слава будут приходить к вам совершенно естественно, но вы не попадете к ним в плен. Они покажутся вам ничтожными по сравнению с благородной целью и преданностью практике. Вы искренни, поэтому никогда не перестанете крепить основу своей нравственности. Вы примените недостаток и славу подходящим образом, не остановите практику.

ДЕСЯТАЯ АРМИЯ: ПРЕВОЗНОШЕНИЕ СЕБЯ И ПРЕНЕБРЕЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ.

Все мы так или иначе осознаем наличие страдания. Оно присутствует в рождении, жизни и смерти. Болезненные переживания в жизни часто вызывают в нас желание преодолеть страдание и жить в свободе и покое. Возможно, именно такое желание, вера или даже крепкая убежденность в этом побудила вас взяться за чтение данной книги.

По мере развития практики мы можем столкнуться с препятствиями на пути к главной цели из-за побочного эффекта самой практики. Мы уже обсудили, как недостаток, уважение и слава могут стать помехами на пути к освобождению. С ними тесно связаны трудности превозношения себя и пренебрежительного отношения к другим

людям, это и есть десятая армия Мары. В этой битве участвуют многие мастера медитации.

Превозношение себя часто случается после удачи в практике – скажем, из-за ощущения зрелости в соблюдении заповедей. Мы можем стать надменными, оглядываясь по сторонам с такими словами: «Посмотрите на этого человека. Он не соблюдает заповеди. Они не настолько святы и чисты, как и я». Если это произошло, значит мы стали жертвами десятой армии Мары. Возможно, эта последняя армия самая опасная. Во времена Будды жил человек по имени Девадатта, который пытался убить Будду под влиянием этой армии. Он стал гордым из-за своих психических способностей, достижений в концентрации и положении ученика. И все же когда появились эти губительные мысли, у него не было осознанности, он не смог оборотиться от них.

Суть святой жизни

Можно обрести радость в своей чистоте без пренебрежительного отношения к другим людям и без возвеличивания себя. Приведу такой пример. Вообразите себе отличный строевой лес. У такого дерева самая ценная часть это сердцевина. Мы можем сравнить это дерево со святой жизнью Будды: *шилой*, *самадхи* и *панной*.

Разрезав дерево, мы видим, что оно состоит из ценной сердцевины, древесного волокна, внутренней коры и тонкого слоя наружной коры. У дерева также есть ветви и листья.

Святая жизнь состоит из *шиллы*, *самадхи* и *панны*; она включает в себя путь, достижения и переживания ниббаны. Существуют также психические силы, в том числе способность проникать в истинную природу реальности озарения випассаны. Также есть достаток, уважение и слава, которые могут прийти к человеку по мере развития его практики.

Один дровосек может отправиться в лес на поиски сердцевины дерева для какой-то важной цели. Отыскав большое и привлекательное дерево строевого леса, он срубает его ветви и забирает их домой. А потом дровосек понимает, что ветви и листья непригодны для его цели. Такой человек удовлетворится достатком и славой.

Другой человек может содрать с дерева тонкую внешнюю кору. Такой йог довольствуется чистотой образа жизни и не стремится развить ум.

Третий йог более разумный. Он понимает, что нравственность это еще не окончание пути, что нужно развивать ум. Он может практиковать какую-то медитацию, усердно работать. Достигнув сосредоточенности ума, он радуется. Его ум безмятежен и удовлетворен, полон блаженства и восторга. Такой человек может даже овладеть *джанами*, иначе говоря состояниями поглощения глубокой концентрации. Затем у него появляется мысль: «Мне так хорошо, но сидящий рядом со мной человек по-прежнему беспокоен». Этот йог понимает, что достиг сути випассаны и святой жизни, но в конечном итоге лишь подвергся нападению десятой армии Мары. Приведу в пример дровосека, который доволен внутренней корой дерева, он не добрался до его сердцевины.

Другой йог более честолюбивый, он решается развивать психические способности. Он достигает их и преисполняется гордости. Более того, так приятно играть новыми способностями. Он может думать так: «Вот это да! Наверно, это и есть суть Дхаммы. Не каждый человек может добиться этого. Такая-то женщина не может видеть дальше кончика своего носа, не видит богов и чертей». Если этот человек не освободится от десятой армии Мары, то опьянеет и станет небрежно относиться к развитию добродетельных состояний ума. Его жизнь будет пронизана страданием.

Психические способности дают лишь видимость свободы. В наше время многие люди воодушевлены некоторыми людьми, которые развили сверхъестественные психические способности. По какой-то причине даже короткая демонстрация психических способностей вызывает в людях горячую веру. Во времена Будды было то же самое. Однажды некий человек подошел к Будде и сказал, что тот обязан сопровождать изложение своего учения демонстрацией психических способностей. Он полагал, что Будда должен широко пропагандировать всех своих учеников, которые обладают психическими способностями, и просить их показывать людям чудеса. «Люди будут поражены, – говорил этот мирянин. – Так ты обретишь великое множество последователей».

Но Будда отказался. Три раза мирянин повторил свою просьбу и три раза услышал отказ. Наконец, Будда сказал: «Мирянин, есть три типа психических способностей. Во-первых, можно летать в воздухе, погружаться в землю и совершать нечеловеческие подвиги. Во-вторых, можно читать мысли других людей. Тогда ты говоришь кому-то, что в течение дня он думал то-то и делал то-то. Люди будут

удивляться таким способностям. Имеется еще и третий тип психических способностей, а именно сила наставлений, когда один человек говорит другому: “Ты ведешь себя так-то, но это нехорошо. Твои поступки недобродетельны, неискусны, не идут на пользу тебе и другим людям. Ты должен отказаться от такого образа жизни и совершать добродетельные поступки. Тебе следует практиковать медитацию на основе моих наставлений”. Эта способность направлять другого человека на правильный путь представляет собой самую важную психическую способность».

«Мирянин, если два первых типа способностей показать людям, которые верят в випассану, это не подорвет их веру, – продолжил Будда. – Но некоторые люди по своей природе не склонны верить. Они скажут: “В этом нет ничего особенного. Я знаю, что представители других религиозных общин тоже обладают такими способностями, так как начитывают мантры и выполняют другие формы практики”. Такие люди неправильно поймут мое учение».

«Третий тип психических способностей наилучший, мирянин. Я имею в виду способность наставлять других людей. Когда человек может сказать: “Это плохо, не веди себя так. Ты должен развивать благую речь и доброжелательное поведение. Тогда ты очистишь свой ум от *килес*. Вот как нужно медитировать. Это способ достичь блаженства ниббаны, которая освобождает людей от всех страданий”, это знак того, что у него лучшие психические способности, мирянин».

В любом случае попытайтесь обрести психические способности, если они вам интересны. В них нет насущной потребности, но они и не противоречат практике *випассаны*. Вас никто не остановит. И эти способности не того рода, чтобы над ними насмеяться. Главное – не принять ошибочно психические способности за суть учения. Человек, который обрел психические способности, а потом поверил в то, что он достиг окончания духовного пути, сильно заблуждается. Такие люди ищут сердцевину дерева, но удовлетворяются только корой. Дома они понимают, что кора никчемна. Итак, я прошу вас после обретения психических способностей продолжать развивать различные озарения випассаны, последовательно продвигаться и добиваться самореализации вплоть до самого пика Араханта.

Когда вы развили внимание и концентрацию, возникает озарение випассаны, освещающее различные уровни истинной природы вещей. Это форма психического знания, но еще не окончание пути.

В конечном итоге вы можете выйти на путь *сотанамми*, достичь благородного сознания вошедшего в поток, а это и есть первая стадия на пути к просветлению. Такое сознание, первое погружение в ниббану, навсегда искореняет некоторые *килесы*. Вы можете продолжать практиковать и также развивать сознание реализации. Когда возникает это сознание, ум погружается в блаженство ниббаны. Говорят, что это освобождение неподвластно времени. Как только вы приложили усилия для его достижения, вы можете в любой миг вернуться к нему.

Однако низкие достижения все еще не дотягивают до цели Будды, который призывает достичь полного просветления, высшего освобождающего сознания, которое навечно устраняет все страдания.

После того как Будда закончил повествовать пример с деревом, он сказал: «Польза от моего учения заключена не только в достатке, уважении и славе. Польза от моего учения заключена не только в чистоте поведения и не в достижении *джан*. Достижением психических способностей дело не ограничивается. Суть моего учения в полном освобождении от *килес*, которое можно осуществить в любой миг».

Я надеюсь на то, что вы наберетесь сил, энергии и великого мужества для того, чтобы сразиться с десятью армиями Мары и одолеть их все безжалостно и беспощадно, чтобы пережить различные озарения випассаны. Пусть вы уже в этой жизни достигнете хотя бы благородного сознания вошедшего в поток, а в конечном итоге полностью освободитесь от страдания.

4. СЕМЬ ФАКТОРОВ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Превращение в благородного человека

Человек становится просветленным не из-за того, что просто пристально вглядывается в небо. Он становится просветленным не из-за того, что читает и зубрит священные писания, размышляет о них или хочет добиться того, чтобы в его уме расцвело просветленное состояние. Просветление вызывается соблюдением определенных условий, обязательных предварительных мер. На палийском языке это называют терминами «боджханги», иначе говоря факторами просветления, которых всего семь.

Термин «боджханга» происходит от слова «бодхи», что значит просветление или просветленный человек, и слова «анга», что значит причинный фактор. Таким образом, *боджханга* это причинный фактор просветленного бытия, иначе говоря основа для просветления. Второе значение слова «боджханга» основано на других значениях его двух палийских корней. Альтернативное значение *бодхи* это знание, которое постигает или осознает четыре благородные истины: истину о всеобщем страдании или неудовлетворенности; истину о том, что желание есть причина страдания и неудовлетворенности; истину о том, что страдание можно пресечь; истину о существовании пути, ведущем к окончанию страдания, то есть о благородном восьмеричном пути. Второе значение *анги* это часть или доля. Таким образом, второе значение боджханги это особая часть знания, которое осознает четыре благородные истины.

Все йоги, практикующие випассану, до какой-то степени постигают четыре благородные истины, но истинное понимание их требует особого преобразования сознания, известного как осознание пути. Это одно из высших озарений практики випассаны. Оно включает в себя переживание ниббаны. Когда йог получает такое переживание, он ясно осознает четыре благородные истины, и тогда люди считают, что в нем содержатся *боджханги*. Такого человека называют благородным. Итак, боджханги, иначе говоря факторы просветления, представляют собой части или качества просветленного человека. Иногда их называют *самбоджхангами*, где приставка «сам» означает полный, завершённый, правильный, истинный. Эта усиленная приставка прибавляется для выражения почтения. Она коренным образом меняет смысл.

Вот семь факторов просветления, иначе говоря семь качеств благородного человека: осознанность, исследование, усилия, духовный экстаз, покой, сосредоточение и уравновешенность. На палийском языке эти термины звучат так: *сати*, *дхамма викайя*, *вирийя*, *питти*, *пассаддхи*, *самадхи*, *упекха*. Эти семь факторов можно найти во всех фазах практики випассаны. Но если мы возьмем в качестве образца прогрессивные стадии озарения, то сможем сказать, что семь факторов просветления проясняются на стадии озарения, когда йог начинает видеть возникновение и исчезновение явлений.

Как развить в себе эти факторы? Медитацией *сатипаттана*. Будда сказал: «Бхикку, если четыре основания осознанности прак-

тиковать постоянно и регулярно, тогда семь типов *боджханг* разовьются сами собой и в полной мере».

Практика четырех оснований осознанности не предполагает их изучение и обдумывание, прослушивание лекций о них с последующим обсуждением. Мы должны непосредственно, прямо осознавать четыре основания осознанности, четыре основания, в которых коренится осознанность. Сатипаттана Сутта называет их. Во-первых, это телесные ощущения; во-вторых, болезненное, приятное или нейтральное качество, присущее каждому опыту; в-третьих, ум и мысль; в-четвертых, остальные объекты сознания, то есть зрение, слух, вкус и прочее. Будда сказал, что нужно практиковать осознанно, без рывков, усердно и настойчиво. Именно этим мы и пытаемся заниматься в медитации випассана. Традиция медитации випассана, которой учил Махаси Саядав, ориентирована на полное развитие семи факторов просветления и в конечном счете на переживание сознания благородного пути, согласно наставлениям Будды.

ОСОЗНАННОСТЬ: ПЕРВЫЙ ФАКТОР ПРОСВЕТЛЕНИЯ.

Сати, осознанность, – первый фактор просветления. Термин «осознанность» появился после перевода на английский язык слова «сати». Однако это слово обладает пассивным значением, которое можно упустить. «Осознанность» должна быть активной. На ритритах я учу тому, что осознанность должна устремляться к объекту и полностью охватывать его, пронизывать весь объект. Для того чтобы передать это активное значение, я часто предпочитаю использовать слова «исследующая сила» для перевода «сати», а не «осознанность». Однако для простоты восприятия я буду постоянно применять слово «осознанность», но мне хотелось бы, чтобы читатели помнили о необходимости присутствия динамических качеств.

Осознанность можно постичь, исследовав три явления: характеристику, действие и проявление. Эти три аспекта представляют собой традиционные категории, нашедшие применение в Абхидхамме, буддистском описании сознания, для описания факторов ума. Мы будем использовать их для того, чтобы по очереди изучить каждый фактор просветления.

Не-поверхность

Осознанность *характеризуется* не-поверхностью. Это значит, что осознанность глубока и пронизывающа. Если мы бросим в

ручей кору, она станет то и дело нырять в глубину и всплывать на поверхность, устремившись по течению. Если же мы бросим в ручей камень, он тотчас же утонет и опустится на самое дно ручья. Точно так же, осознанность уверяет нас в том, что ум погрузится глубоко в объект, а не просто скользнет по его поверхности.

Например, вы наблюдаете за своим животом как за объектом практики сатипаттана. Вы пытаетесь крепко сосредоточивать на нем внимание, чтобы ваш ум не отвлекался, а глубоко погружался в процессы подъема и падения живота. Когда ум проникает в такие процессы, вы можете постичь истинную природу напряжения, давления, движения и так далее.

Удержание объекта в поле зрения

Осознанность призвана все время удерживать объект в поле зрения, не забывая о нем и не позволяя ему исчезнуть. Когда осознанность присутствует, появляющийся объект воспринимается без отвлечения.

Для того чтобы в нашей практике ясно проявлялись характеристика и действие осознанности: не-поверхностность и не-исчезновение, мы должны попытаться понять и практиковать третий аспект осознанности. Это аспект *проявления*, который вызывает и развивает остальные два аспекта. Главное проявление осознанности представляет собой сопоставление: ум прямо познает объект.

Лицом к лицу с объектом

Это все равно как идти по улице и столкнуться лицом к лицу с прохожим, который следует в противоположном направлении. Когда вы медитируете, ум должен воспринимать объект именно так. Только посредством прямого сопоставления с объектом может возникнуть настоящая осознанность.

Говорят, что лицо человека выражает его характер. Если вы хотите составить мнение о человеке, вы очень внимательно смотрите ему в лицо, а затем выносите предварительное суждение. Если вы не рассмотрите внимательно его лицо, а вместо этого обратите внимание на другие части его тела, тогда ваше суждение не будет отличаться точностью.

В медитации вы должны применять точно такую же, если не более высокую, степень внимательности, когда исследуете объект. Только педантично рассмотрев объект, вы сможете понять его ис-

тинную природу. Когда вы смотрите на лицо в первый раз, то получаете быстрое и мимолетное впечатление о нем. Если вы взгляните более внимательно, то выявите некие подробности – например брови, глаза и губы. Сначала вы должны посмотреть на лицо в общем, и лишь потом проявятся его мелкие черты.

Точно так же, когда вы наблюдаете за подъемом и падением живота, то начинаете полностью держать в поле зрения эти процессы. Сначала вы фокусируете ум на подъеме и падении живота. После нескольких последовательных успехов вы поймете, что способны смотреть пристальнее. Подробности будут предстать перед вами без всяких усилий, как бы сами собой. Вы будете замечать возникновение и исчезновение разных ощущений вроде напряжения, давления, жара, прохлады или движения.

Когда йог постоянно сталкивается непосредственно с объектом, его усилия начинают приносить плоды. Осознанность активизируется и четко устанавливается на объекте исследования. Человек ничего не упускает. Объекты не пропадают из поля зрения. Они не выскальзывают, не исчезают и не забываются в рассеянности. Килесы не могут проникнуть сквозь это крепкое препятствие осознанности. Если йогу удастся удерживать осознанность определенный период времени, тогда он сможет открыть абсолютную чистоту ума из-за отсутствия килес. Защита от килес это второй аспект проявления осознанности. Когда осознанность постоянно и настойчиво активизируется, возникает мудрость. Вы осознаете истинную природу тела и ума. Йог не только по-настоящему переживает подъем и падение, но и постигает индивидуальные характеристики различных физических и ментальных явлений, которые появляются в нем.

Восприятие четырех благородных истин

Йог может прямо видеть, что всем физическим и ментальным явлениям присущи страдания. Когда это случается, мы говорим, что осознали первую благородную истину.

Когда мы видим первую благородную истину, остальные истины также видны. Так повествуют священные писания, и мы можем на опыте подтвердить их правоту. Стремления не возникают, потому что существует осознанность в миг возникновения ментальных и физических объектов. Отказываясь от стремлений, мы видим вторую благородную истину. Стремления это корень страданий. Когда стремления отсутствуют, страдание тоже исчезает. Мы видим тре-

тью благородную истину, то есть прекращение страдания, когда растворяются и испаряются невежество и остальные килесы. Все это происходит периодически, иначе говоря от мгновения к мгновению, когда присутствуют осознанность и мудрость. Видение четырех благородных истин вызывает развитие факторов восьмеричного пути, которые развиваются одновременно с каждым мгновением осознанности. Мы обсудим подробнее факторы восьмеричного пути в части «Колесница к ниббане».

Итак, с одной стороны, мы можем сказать, что йог видит четыре благородные истины в любой миг, когда присутствуют осознанность и мудрость. Так мы возвращаемся к двум вышеозначенным определениям боджханги. Осознанность это часть сознания, которое содержит озарение в истинную природу реальности, это часть знания просветления. Она присутствует в уме человека, который знает четыре благородные истины, поэтому называется фактором просветления, боджхангой.

Осознанность и есть причина осознанности

Первая причина осознанности это не что иное, как сама осознанность. Разумеется, существует различие между слабой осознанностью, которая характеризует ранние медитативные попытки и осознанностью на более высоких уровнях практики, когда она становится достаточно сильной для того, чтобы вызвать просветление. На самом деле, развитие осознанности представляет собой импульс, когда один миг осознанности вызывает другой.

Еще четыре способа развития осознанности

Комментаторы определяют четыре добавочных фактора, которые помогают развивать и укреплять осознанность до тех пор, пока она не станет достойной главной боджханги.

1. Осознанность и ясное понимание

Первый фактор это *сатисампаджанна*, которую обычно переводят как *осознанность и ясное понимание*. В данном термине «сати» это осознанность, активизированная во время формальной сидячей практики, созерцания главного объекта наряду с другими. *Сампаджанна*, то есть ясное понимание, относится к осознанности в более широком плане: осознание ходьбы, вытягивание, наклоны, повороты, смотрение в одну сторону и остальные виды деятельности, которые составляют обычную жизнь.

2. Избегать несознательных людей

Отстранение от несознательных людей это второй способ развития осознанности как фактора просветления. Если вы изо всех сил стараетесь быть сознательным, но принимаете вызов несознательного человека, который втягивает вас в долгий спор, то можете вообразить, как скоро испарится ваша осознанность.

3. Выбирать сознательных друзей

Третий способ воспитания осознанности заключается в союзе с сознательными людьми. Такие люди могут служить сильными источниками вдохновения. Проводя с ними время в окружении людей, ценящих осознанность, вы можете вырастить и углубить свою осознанность.

4. Направлять ум к осознанности

Четвертый метод заключается в том, чтобы заставлять ум активизировать осознанность. Это значит, что вы сознательно делаете осознанность высшим приоритетом, побуждаете ум возвращаться к ней в любой ситуации. Этот подход очень важен, ведь он создает ощущение бдительности, отсутствия рассеянности. Вы изо всех сил пытаетесь воздерживаться от тех видов деятельности, которые не ведут конкретно к углублению осознанности. А таких видов деятельности, как вы знаете, великое множество.

От вас, как от йога, требуется выполнение лишь одной задачи, а именно осознать все, что происходит в настоящий момент. Это значит, что на активном *ритрите* вы отстраняетесь от общественных отношений, ничего не пишете и не читаете, даже не обращаетесь к священным писаниям. Во время еды вы особенно стараетесь не впадать в привычные шаблоны поведения. Вы всегда определяете, важно ли время, место, количество и качество вашей еды. Если все это не важно, тогда вы избегаете излишнего шаблона.

ИССЛЕДОВАНИЕ: ВТОРОЙ ФАКТОР ПРОСВЕЩЕНИЯ.

Мы говорим о том, что ум окружен тьмой. А когда возникает озарение, иначе говоря мудрость, мы говорим, что излучается свет. Этот свет раскрывает физические и ментальные явления, чтобы ум правильно воспринимал их. Это все равно, как если бы вы сидели в темной комнате, и вам дали фонарь. Вы можете начать разглядывать все, что находится в комнате. Этот образ демонстрирует второй фак-

тор просветления, который называют *исследованием*, а на палийском языке – *дхамма викайя самбоджханга*.

Возможно, слово «исследование» следует разъяснить. Во время медитации исследование не проводится посредством мыслительного процесса. Это интуитивное, пронизательное понимание, которое определяет характеристики явлений. Слово «викайя» обычно переводят как *исследование*, оно также представляет собой синоним терминов «мудрость» и «озарение». Таким образом, в практике випасаны нет такого понятия, как правильное исследование, которое ничего не открывает. Если *викайя* присутствует, тогда исследование и озарение совпадают. Это одно и то же.

Что же мы исследуем? Во что мы всматриваемся? Мы всматриваемся в дхамму. Это слово, обладающее множеством значений, можно переживать лично. Вообще-то, когда мы произносим слово «дхамма», то подразумеваем явления, ум и материю. Мы также имеем в виду законы, которые управляют поведением явлений. Когда слово «Дхамма» пишется с большой буквы, оно относится конкретно к учению Будды, который постиг истинную природу «дхаммы» и помогал другим людям следовать по его пути. Комментарии объясняют, что в контексте исследования слово «дхамма» имеет добавочный, особый смысл. Оно относится к индивидуальным состояниям или качествам, которые не в равной степени присутствуют в каждом объекте, общие черты каждого объекта тоже могут совпадать с чертами других объектов. Таким образом, индивидуальные и общие черты предстают в таком виде, в каком мы воспринимаем их в своей практике.

Познание истинной природы Дхамм

Характеристика исследования представляет собой способность познавать посредством пронизательности неинтеллектуального исследования истинной природы дхамм.

Рассеивание тьмы

Назначение исследования заключается в рассеивании тьмы. Когда присутствует дхамма викайя, она освещает поле осознанности, проявляет объекты исследования, чтобы ум мог понять его характеристики и проникнуть в его истинную природу. На более высоком уровне исследование способно полностью устранить покров тьмы, позволить уму проникнуть в ниббану. Итак, вы сами видите, что ис-

следование представляет собой важный фактор нашей практики. Когда она слаба или отсутствует, у нас появляются неприятности.

Рассеивание смущения

Когда вы заходите в очень темную комнату, то можете ощутить сомнения. Вы думаете, что можете споткнуться, удариться ногой о стену. Ваш ум смущен, потому что вы не знаете, какие предметы расположены в комнате. Точно так же, когда отсутствует дхамма викайя, йог пребывает в состоянии хаоса и смущения, его охватывают сомнения. Есть человек или нет? Есть самость или нет? Я человек или нет? Есть душа или нет?

Возможно, вы тоже погрязли в подобных сомнениях. Возможно, вы сомневаетесь в учении о непостоянстве, страданиях и отсутствии самости. «Вы уверены в том, что все непостоянно? Может быть, кое-что не столь неудовлетворительно? Может статься, мы еще не нашли суть самости». Вы можете почувствовать, что ниббана это сказка, которую выдумали наши учителя, что в действительности ее нет.

Исследование проявляется в рассеивании смущения. Когда возникает викайя самбоджханга дхаммы, все ярко освещается, и ум ясно видит то, что присутствует. Если вы ясно видите природу ментальных и физических явлений, то уже не беспокоитесь о том, что можете налететь на стену. Непостоянство, неудовлетворенность и отсутствие самости станут вам совершенно ясны. В конечном итоге вы можете проникнуть в истинную природу ниббаны, и вам не придется сомневаться в ее реальности.

Высшая реальность

Исследование показывает нам характеристики параматты дхаммы, иначе говоря высшей реальности, которая просто означает объекты, которые можно воспринимать прямо без посредства смысловых понятий. Существуют три типа высшей реальности: физические явления, ментальные явления и ниббана.

Физические явления составлены из четырех великих элементов: земли, огня, воды и воздуха. Каждый элемент обладает несколькими особыми, свойственными лишь ему характеристиками.

Произнося слово «характеризуемый», мы подразумеваем «ощущаемый как», поскольку мы ощущаем характеристики каждого из четырех элементов в своих телах как чувства.

Особая и индивидуальная характеристика земли это твердость. У воды есть характеристика текучести и сцепления. Характеристика огня это температура, горячая и холодная. Воздух, иначе говоря ветер, обладает характеристикой плотности, упругости, напряжения или проникновения, а также динамическим аспектом, движением.

Ментальные явления также обладают особыми характеристиками. Например, ум, то есть сознание, обладает характеристикой познания объекта. Ментальный фактор *фассы* (контакта), обладает характеристикой проникновения.

Я прошу вас прямо сейчас обратить внимание на подъем и падение вашего живота. Если вы осознаете это движение, то поймете, что оно состоит из ощущений. Плотность, упругость, давление, перемещение – все это проявления элемента ветра. Вы можете также ощутить жар и холод, элемент огня. Эти ощущения представляют собой объекты вашего ума. Именно эти дхаммы вы исследуете. Если вы познаете мир непосредственно, если осознаете ощущения особым образом, значит можно говорить о присутствии дхамма викайи.

Исследование может различать и другие аспекты Дхаммы. Исследуя движения подъема и падения живота, вы можете спонтанно заметить, что происходят два разных процесса. С одной стороны, физические явления, ощущения напряжения и перемещение. С другой стороны, сознание, бдительный ум, осознающий эти объекты. Так случается прозрение в истинную природу вещей. Если вы продолжите медитацию, то обретете еще один вид озарения. Вы увидите, что все дхаммы обладают характеристиками непостоянства, неудовлетворенности и отсутствия самости. Фактор исследования помог вам увидеть то, что универсально в природе, в каждом физическом и ментальном объекте.

По мере созревания ясного понимания непостоянства, неудовлетворенности и отсутствия самости, мудрость становится способной проникать в ниббану. В таком случае слово «дхамма» вбирает в себя понятие ниббаны. Таким образом, дхамма викайя тоже может обеспечивать проникновение в ниббану.

Ниббана замечательна тем, что у нее нет характеристик, связанных с явлениями, которые можно воспринимать. Она обладает собственными характеристиками: постоянством, вечностью, отсутствием страдания, блаженством и счастьем. Как и другие объекты, она называется *анаттой*, то есть не-самостью, но безличная природа ниббаны отличается от не-самости обычных явлений тем, что она не

основана на страдании и непостоянстве. Она основана на блаженстве и постоянстве. Когда ум проникает в ниббану, это различие становится очевидным посредством дхамма викайи, нисходящего исследующего озарения в дхамму, которое приводит нас в «здесь и сейчас», и тогда мы можем ясно увидеть ее.

Спонтанное озарение есть причина исследования

Нам интересно узнать, как мы можем развивать этот фактор исследования. По словам Будды, у него есть лишь одна причина: спонтанное озарение, прямое понимание. Для того чтобы достичь интуитивного понимания, вы должны воспитывать внимательность. Вы должны осознавать пронизывающую природу всего, что возникает. Тогда ум может постичь подлинную природу явлений. Для такого достижения необходимо мудрое, прилежное внимание. Вы направляете ум на объект со всем вниманием. Затем вы приобретете первое озарение, иначе говоря прямое понимание. Возникает фактор исследования, и благодаря этому дальнейшие озарения последуют друг за другом естественным образом, как ребенок переходит из детского сада в среднюю школу, потом в колледж, а в конечном итоге заканчивает университет.

Еще семь способов развития исследования

Комментарии повествуют о семи дополнительных способах поддержания возникшего исследования как фактора просветления.

1. *Задавать вопросы*

Первый способ заключается в формировании вопросов о Дхамме и практике. Это значит, что вы находите человека, который сведущ в Дхамме, и говорите с ним. Без всякого сомнения, жители Запада могут легко выполнить это первое условие. Им привычно задавать сложные вопросы. Это хорошая способность, она приведет к развитию мудрости.

2. *Чистота*

Вторая поддержка это опрятность того, что называют внутренней и внешней чистотой. Нет ничего выше тела и его окружения. Сохранение внутреннего основания, иначе говоря тела, означает, что мы регулярно моемся, содержим в чистоте волосы и ногти, следим за тем, чтобы в кишечнике не возникали запоры. Сохранение внешнего основания в чистоте означает, что мы носим чистую и опрятную

одежду, протираем в комнате пыль, подметаем и моем пол. Это помогает уму стать чистым и ярким. Когда глаза видят грязь и неопрятность, в уме склонно возникать смущение. Но если вокруг нас все чисто, тогда ум становится чистым и ярким. Это ментальное состояние наилучшим образом способствует развитию мудрости.

3. Уравновешенный ум

Третья поддержка возникшего исследования это уравновешение управляющих способностей веры, мудрости, осознанности, энергии и концентрации. Мы уже обсуждали эту тему в предыдущих главах. Четыре из пяти этих способностей парны: мудрость и вера, усилие и концентрация. Практика зависит от главных способов уравновешения этих пар.

Если вера сильнее мудрости, тогда человек склонен к легковерию или уносится прочь из-за излишних набожных мыслей, которые мешают его практике. И все же с другой стороны, если знание или разумность чрезмерны, это приводит к развитию в уме хитрости и лукавства. Человек может обманывать себя многими способами даже в отношении истины.

Равновесие между усилием и концентрацией работает так: если человек слишком преисполнен энтузиазма и чрезмерно усердно работает, тогда ум приходит в возбуждение и не может правильно сосредоточиться на объекте исследования. Ум ускользает и бродит, вызывая разочарование. Однако слишком большая сосредоточенность ведет к лени и сонливости. Когда ум неподвижен и легко сосредоточивается на объекте, человек может расслабиться. Скоро он станет дремать.

Это равновесие способностей представляет собой аспект медитации, который учителя должны понимать совершенно четко для того, чтобы наставлять своих учеников. Самый главный способ поддержания и восстановления равновесия в случае его утраты это укрепление оставшейся управляющей способности, то есть осознанности.

4-5. Избегать глупцов, дружить с мудрецами

Четвертая и пятая поддержка исследования это избегать глупцов, неразумных людей и тянуться к мудрым людям. Что представляет собой мудрый человек? Один сведущ в священных писаниях. Другой умеет очень ясно размышлять. Если вы будете поддерживать отношения с такими людьми, тогда ваши теоретические знания обязательно увеличатся, и вы разовьете философский подход к жизни.

Такая деятельность вовсе не плоха. Однако некоторые мудрецы способны дать вам знания и мудрость, которые вы не найдете в книгах. Священные писания говорят нам, что минимальное условие, определяющее такого человека, выражается в том, что он должен практиковать медитацию и достигать стадии понимания возникновения и исчезновения всех явлений. Если человек не достиг этой стадии, тогда нет сомнений в том, что он не должен пытаться учить медитации, так как его единение с учениками не вызовет в них появление дхамма викайи.

6. Размышлять о глубокой истине

Шестая поддержка исследования выражается в размышлении о глубокой истине. Наставление думать о чем-то может вызвать противоречивые ощущения. По сути, это значит размышлять о природе физических и ментальных явлений с точки зрения випассаны: все элементы и способности в своей совокупности безличны.

7. Полная преданность

Последняя важная поддержка возникшего исследования это полная преданность воспитанию фактора просветления. Человек должен все время тянуться к исследованию, к прямому интуитивному пониманию. Помните о необходимости рационально объяснять свои переживания. Практикуйте медитацию, чтобы обрести непосредственный опыт в отношении своего ума и тела.

МУЖЕСТВЕННЫЕ УСИЛИЯ: ТРЕТИЙ ФАКТОР ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Третий фактор просветления, а именно усилия, иначе говоря, *вириья*, это энергия, которая постоянно тратится на обращение ума к объекту исследования. На пали слово «вириья» определяется как *виранам бхаво*, что значит состояние героев. Так мы получаем представление о красоте и качестве усилий в своей практике. Наши усилия должны быть исполнены мужества.

Люди, которые трудолюбивы и изобретательны, обладают способностью проявлять героизм во всех своих поступках. На самом деле, именно усилие придает нам героическое качество. Человек, наделенный героическим рвением, будет бесстрашно устремляться вперед, не страшась трудностей, которые может встретить, решая выбранную задачу. Комментаторы утверждают, что усилия характе-

ризуются постоянным терпением перед лицом страданий или трудностей. Усилие это способность довести все до самого конца, чем бы это ни было, даже если придется стиснуть зубы.

Йоги нуждаются в терпении и терпимости с самого начала практики. Если вы приехали на ритрит, то оставляете приятные привычки обычной жизни. Вы мало спите в крошечных кельях на импровизированных матрасах. Потом вы встаете и весь день пытаетесь сидеть неподвижно скрестив ноги, и так час за часом. И в качестве самого мучительного аскетического подвига вы должны быть терпеливы в отношении неудовлетворенности своего ума, его стремления к домашнему комфорту.

Всякий раз, когда вы по-настоящему приступаете к выполнению медитации, вы с большой долей вероятности ощущаете сопротивление тела и боль, сильную или слабую. Например, вы пытаетесь в течение часа сидеть со скрещенными ногами. Вы сидите в такой позе пятнадцать минут, а потом прилетает комар и начинает кусать вас. В довершении к этим мукам у вас еще затекает шея, и вы отсидели ногу. Возможно, вы почувствуете раздражение. Вы привыкли к роскошной жизни. Ваше тело настолько изнежено и избаловано, что вы обычно сменяете позу, стоит вам только ощутить малейшее неудобство. Сейчас же, увы, ваше тело должно страдать. Оно страдает, поэтому мучаетесь и вы.

Неприятные ощущения обладают жуткой способностью ослаблять и истощать ум. Искушение отказаться от медитации может оказаться очень сильным. Ваш ум может наполниться такими логическими доводами: «Я просто чуть-чуть передвину ногу, так я улучшу сосредоточенность». В таком случае вы обязательно откажетесь от медитации.

Терпение и выносливость

Вам нужно прикладывать мужественные усилия с характеризующей их выдержкой перед лицом трудности. Если вы поднимете уровень своей энергии, тогда ум наберет силу для того, чтобы выдержать боль терпеливо и мужественно. Усилия обладают способностью освежать и укреплять ум даже в сложных обстоятельствах. Для того чтобы увеличить уровень своей энергии, вы можете водушевлять себя или искать вдохновение в духовном друге или наставнике. Когда ум приобрел больше энергии, он снова становится крепким.

Поддержка истощенного ума

Комментаторы утверждают, что усилия осуществляют поддержку. Они поддерживают ум, когда он увядает под воздействием боли.

Вообразите шатающийся старый, ветхий дом. Его свалит слабый порыв ветра. Если же вы будете держать его веревками и подпорками, тогда дом может и выстоять. Точно так же, истощенный от боли ум может воспользоваться поддержкой мужественных усилий для того, чтобы продолжить практику бодро и оживленно. Возможно, вы лично ощущали пользу выдержки.

Йоги, которые страдают от хронических заболеваний, могут испытывать трудности от регулярной практики. Уму приходится постоянно отправлять порции энергии на обуздание недуга. Это лишает человека мужества. И неудивительно, что йоги, которые болеют чем-то, часто приходят к мастеру беседовать, полные разочарования и отчаяния. Им кажется, что они несколько не развиваются. Эти люди просто то и дело бьются о стену. Они считают практику тщетным занятием. К ним приходят разнообразные мысли, они хотят встать, хотят уйти с ритрита или просто перестать медитировать. Иногда я могу спасти ситуацию небольшой беседой или вдохновляющим словом. Лицо йога светлеет, и он еще дня два занимается практикой.

Очень важно обладать мужеством и вдохновением, которое исходит не только от самого себя, но и от другого человека, который может помочь вам, который вытащит вас, когда вы застрянете.

Мужественный ум: история Читты

Проявление усилий указывает на наличие смелого и мужественного ума. Для того чтобы проиллюстрировать это качество, я расскажу вам историю из времен Будды о монахине по имени Читта. Однажды она осознала страдание, присущее уму и телу, и ее охватила великая духовная мука. В результате она объявила о том, что отрекается от мира и одела робу монахини в надежде на то, что это освободит ее от страдания. К сожалению, у нее было хроническое заболевание. Иногда ее без всякого предупреждения поражали спазмы. В один день она чувствовала себя замечательно, а на следующий день ей становилось скверно. Но эта женщина обладала выдержкой. Она хотела освободиться и не была склонна падать духом. Когда она чувствовала себя хорошо, то очень интенсивно практиковала, а в те дни, когда ее поражали спазмы, она продолжала практи-

ку, хотя и менее интенсивно. Иногда ее практика становилась особенно динамичной и вдохновенной. Затем недуг охватывал ее, и она снижала интенсивность.

Ее сестра-монахиня беспокоилась о том, что Читта переутомится. Ее предупреждали о том, что ей следует позаботиться о своем здоровье, но Читта игнорировала все уговоры. Она предавалась созерцанию изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. Когда она постарела, ей пришлось опираться на посох, чтобы передвигаться самостоятельно. Ее тело ослабело, но ее ум был свеж и крепок.

Однажды Читта решила, что ей надоело бороться с трудностями, и она приняла твердое решение: «Сегодня я буду активно практиковать, не оглядываясь на тело. Сегодня я либо умру, либо искореню все килесы».

Читта стала подниматься на холм, опираясь на посох. Она шла очень осознанно, шаг за шагом. Она была стара и немощна, поэтому время от времени ей приходилось пригибаться и волочить ноги. Но ее ум был стоек и мужественен. Читта была абсолютно преданна Дхамме. Каждую пядь земли по направлению к вершине холма она покрывала осознанно. Достигнув пика, она устала, но ее осознанность не была нарушена.

Читта снова приняла решение искоренить килесы раз и навсегда или погибнуть самой. Она практиковала изо всех сил. Ей казалось, что с каждым днем она все ближе к своей цели. Она наполнилась радостью и восторгом. А когда она спускалась с холма, ее ум был полон силы и ясности. Она коренным образом отличалась от той Читты, которая карабкалась на холм. Теперь она была свежа и крепка, с четким и спокойным самовыражением. Другие монахини были поражены, увидев Читту в таком виде. Они спросили ее, какое чудо преобразило ее. Когда же Читта объяснила, что с ней произошло, монахини изумлялись и восхваляли ее.

Будда сказал: «Гораздо лучше прожить один день, практикуя медитацию, нежели прожить сто лет без практики». В бизнесе, политике, общественных делах и образовании мы всегда обнаруживаем, что руководителями становятся люди, которые усердно трудятся. Активный труд приносит нас успех в любом виде деятельности. Такова действительность жизни. В медитации также очевидна роль усилий. Практика медитации поглощает много энергии. Вы должны по-настоящему работать для того, чтобы поддерживать непрерыв-

ность осознанности и укреплять ее от мгновения к мгновению без перерыва. В такой устремленности нет места для лени.

Жар, испаряющий загрязнение

Будда называл энергию жаром, *атапой*. Когда ум наполнен энергией, он становится горячим. Эта ментальная температура обладает способностью иссушать загрязнение. Мы можем сравнить килесы с грязью. Ум, лишенный энергии, легко пропитывается грязью и тягелеет. Если же усилия сильны, тогда ум может испарить килесы прежде, чем они успеют затронуть его. Таким образом, когда ум укрепляется усилиями, ментальное загрязнение не может коснуться его или даже приблизиться к нему. Недобродетельные состояния не могут охватить человека.

На молекулярном уровне жар проявляется как усиливающаяся вибрация. Раскаленная железная планка быстро вибрирует, она становится гибкой и податливой. В медитации происходит то же самое. Когда усилия настойчивы, увеличивающаяся вибрация ума имеет вид оживленности. Напитанный энергией ум скачет от одного объекта к другому с легкостью и быстротой. Сообщаясь с явлениями, ум поджигает их, расплавляя иллюзию твердости, чтобы можно было легко заметить преходящую природу явлений.

Иногда в практике потенциал бывает так высок, что усилия прикладываются сами собой. Это похоже на состояние раскаленной железной планки, извлеченной из огня. Когда килесы исчезают, в уме появляется ясность, четкость. Ум ясно и четко воспринимает все, что происходит. Он становится острым и с интересом улавливает возникающие явления во всех подробностях. Эта энергетическая осознанность позволяет уму проникать глубоко в объект исследования и оставаться там, не распыляясь и не рассеиваясь. Если укоренена осознанность, концентрация, тогда есть пространство для появления ясного интуитивного мироощущения, мудрости.

Посредством старательных усилий возникают и укрепляются добродетельные факторы осознанности, концентрации и мудрости. Усилия приносят и другие добродетельные, счастливые состояния. Ум ясен и остр, он все глубже проникает в реальность.

Недостатки лености и радости свободы

Если же у вас появляется леность и небрежность, тогда ваше внимание притупляется, и в ваш ум вползают нездоровые состояния.

По мере того как вы теряете сосредоточенность, вы перестаете интересоваться тем, пребываете ли вы вообще в добродетельном состоянии ума. Вы можете подумать, что ваша практика продолжается без вашей помощи. Такая наглость, бесстыдство может навредить вам. Ваш ум становится тяжелым и заторможенным, наполняется отрицательными и недобродетельными склонностями, как пропитывается влагой одеяло, оставленное на дожде.

Обычно килесы ввергают ум в поле чувственных удовольствий. Это особенно верно в отношении *раги*, иначе говоря похоти, одного из аспектов желания. Люди, которые не способны на мужественные усилия, беспомощны в объятиях раги. Они постоянно тонут в поле чувственных удовольствий. Если усилие проникает в ум, тогда он может освободиться от вредного энергетического поля. Ум становится очень легким, как ракета, которой удалось проникнуть в невесомость открытого космоса. Освобожденный от тяжести желания и отвращения, ум наполняется восторгом и покоем, а также и другими радостными и свободными состояниями ума. Радость такого рода можно вкушать только посредством огня собственных усилий.

Может быть, вы лично переживали такую свободу. Возможно, когда-то вы медитировали, а неподалеку кто-то пек булочки. Вкусный запах щекотал вам ноздри. Если вы были по-настоящему осознанны, тогда вы просто отмечали этот запах как объект. Вы понимали, что запах приятен, но в вас не возникала привязанность или цепляние. Вас не тянуло встать с подушки и попросить одну из этих булочек. Возможно, неприятные ощущения также не возникали у вас. Вы не чувствовали отвращение. Смущение и заблуждение могли также отсутствовать. Если вы ясно видите природу ума и материи, тогда недобродетельные факторы не могут управлять вами.

Еда может оказаться одним из самых сложных препятствий для медитации, особенно на ритрите. Йоги, разрешив всю трудность с жадностью, часто чувствуют сильное отвращение к еде. Когда человек по-настоящему осознан, он может сделать поразительное открытие о том, что еда абсолютно безвкусна. По мере углубления практики у некоторых йогов складывается мнение о том, что еда отвратительна, что от блюда можно откусить не больше двух раз. В то же время, когда йоги переживают бурный восторг, эти экстатичные моменты начинают питать их умы, и тогда они вообще теряют всякий аппетит. Йоги такого типа должны постараться преодолеть первоначальные реакции и приложить активные усилия для того, чтобы

потреблять определенное количество еды ради поддержания сил. Когда тело лишено питательных веществ, оно теряет силу и выносливость. В конце концов практика медитации обрывается.

Возможно, человек мечтает получить выгоды вирийи, но если он не добивается ее, тогда можно сказать, что он склонен к отвращению. На языке пали такого человека называют термином «кусита». Окружение человека, который работает над тем, чтобы поддержать себя и родственников, будет смотреть на него с пренебрежением. Его могут называть лентяем или как-то оскорблять. Слово «кусита» относится особенно к тому, кого оскорбляют словесно. В практике все так же. Иногда энергия приобретает большое значение. Йога, который не может приложить усилия для того, чтобы управлять трудным переживанием, а раболопно капитулирует перед сложностями, могут называть трусливым. У такого человека нет мужества, вовсе нет смелости.

Ленивый человек живет в горестях и страданиях. Он не только не пользуется большим уважением со стороны других людей, но в нем легко возникают килесы, если он работает не усердно. Тогда ум охватывают три типа дурных мыслей, а именно мысли о стяжании, разрушении и жестокости. Эти ментальные состояния сами по себе тягостны, болезненны и неприятны. Ленивый человек может легко погрузиться в безразличие и апатию, еще одно неприятное состояние. Более того, в отсутствии энергии человеку трудно соблюдать основные заповеди. Он нарушает заповеди по собственному почину, теряет радость и пользу нравственной чистоты.

Лень очень мешает работе медитации. Она отнимает у практикующего возможность осознать истинную природу вещей или поднять свой ум на более высокий уровень. Поэтому Будда сказал, что ленивый человек теряет много полезных возможностей.

5. ВИПАССАНА ДЖАНЫ

1. СМЯГЧЕНИЕ ЖЕСТКОГО УМА

Будда сказал: «Медитацией человек может развить знание и мудрость, которая громадна как земля». Качество такой мудрости пронизывает сознание, делая его огромным. Однако в отсутствии медитации ум становится узким и жестким под влиянием постоянных

атак килес. Стоит нам только стать бессознательными, как килесы тотчас же проникают в ум, делая его грубым, напряженным и возбужденным.

Объекты, которые нападают на нас через шесть дверей чувств, бывают хорошими и плохими, приятными и неприятными. Приятный визуальный объект представляет себя: неуправляемый ум естественным образом наполнится стремлениями и станет цепляться, тесно соприкасаться с объектом. Охваченный напряжением и возбуждением, ум начинает выдумывать способы присвоения приятного объекта. Из этого плана обладать объектом могут развиваться речь и физические движения.

Если ум неуправляем, и появляется неприятный объект, тогда естественным образом возникнет неприязнь. Ум снова станет возбужденным. Мы можем увидеть проявление возбуждения: приятный человек вдруг хмурится и бранится, или даже прибегает к насилию.

Если ум неуправляем, в лице объектов, которые ни приятны, ни неприятны, иллюзия охватит ум, не давая ему увидеть то, что истинно. В этот момент также возникает напряжение и жесткость ума.

Было бы глупо думать, что мы можем устранить неприятные и нейтральные объекты из своей жизни. Важно сохранять добрые отношения с ними. Человек может набить свои уши ватой, ослепить себя и бродить ощупью во тьме, поддерживая медитативное состояние ума. Но очевидно, он не может заткнуть себе ноздри или обездвигать язык, не может отключить чувствительность тела к жаре, холоду и другим ощущениям. Сидя в медитации, мы пытаемся сосредоточиться на главном объекте. Но мы все же слышим звуки, и сильные ощущения могут возникать в других частях тела. Несмотря на наши активные усилия, наша практика может расстроиться за несколько секунд, а наш мыслящий ум может совсем обезуметь.

Сила сдержанности

Практика сдержанности представляет собой эффективный способ предотвращения нападения килес. Сдержанность не предполагает онемение и окоченение. Оно означает охранение каждой двери чувств, чтобы ум не занимался фантазиями и мыслями, планами и прогнозами. Осознанность это на самом деле причина возникновения сдержанности. Если мы в каждый миг осознанны, тогда ум остерегается впадения в состояние, в котором могут возникнуть жадность, ненависть и заблуждение. Если мы оживлены, тогда ум в ко-

нечном итоге смирится и станет достаточно удовлетворенным для того, чтобы не убежать от опасности нападения килес.

Мы должны быть начеку. Как только мы соприкоснулись с другим объектом, мы сразу же отмечаем, для чего он. Мы хотим быть уверенными в том, что мы просто видим, просто слышим, просто касаемся, просто вкушаем или просто думаем. Каждый такой процесс должен быть ясным и простым, не обремененным множеством лишних тягостных размышлений, не пораженным килесами. Если мы способны быть по-настоящему осознанными, тогда объекты будут появляться и исчезать без дальнейших мыслей или реакций, просто как процесс сам по себе. Не важно, какие объекты навязываются нам, мы все равно уберем себя от желания или отвращения.

Во времена Будды жил один великий царь, которому однажды стало интересно, как монахи умудряются соблюдать свои заповеди. Он заметил, что молодые монахи сохраняли целомудрие даже в пик половой зрелости, когда легко появляется похоть. Он спросил об этом старшего монаха. И тот сказал: «Когда молодые монахи встречаются девушку, которая младше их, то считают ее своей младшей сестрой. Когда молодые монахи встречаются женщину одного с собой возраста или чуть старше, то считают ее старшей сестрой. Когда молодые монахи встречаются женщину старше себя, то считают ее своей матерью. А если женщина гораздо старше их, тогда они считают ее своей бабушкой».

Царь не был удовлетворен таким ответом. «Но ум очень лукав, — заметил он. — Даже если ты будешь думать так, похоть все равно может возникнуть».

Старший монах постарался еще раз растолковать ему суть дела: «Если монах неосознан, то при встрече с женщиной начинает восхищаться ее чертами, телом, и естественным образом появляется похоть. Но если он смотрит на женщину, мысленно рассекая ее на части, а точнее на тридцать две части тела (волосы, зубы, ногти и так далее), и если он размышляет об отталкивающем характере этих частей, тогда монах наполнится к ней отвращением, а не желанием». Эту медитацию на тело дал господин Будда.

Тогда царь спросил: «А что, если в монахе больше воображения, чем сосредоточенности?» Что касается воображения, то я на эту тему расскажу другую историю.

В одном из зданий центра медитаций есть небольшой шкаф, в котором висит скелет. Его повесили там для того, чтобы люди смотре-

ли на него и помнили о неизбежности смерти. Возможно, они будут воспринимать кости как отгалкивающую часть тела. У ног скелета висит короткая надпись: «Шестнадцатилетняя девушка».

Приглядевшись к экспонату, какой-нибудь посетитель может сказать: «Бедная девушка. Она умерла в возрасте всего лишь шестнадцати лет. Я тоже когда-нибудь умру». В нем может возникнуть духовная устремленность, и этот человек попытается совершить добрые дела или практиковать медитацию с большим рвением. Другой посетитель задумается о мерзости костей и поймет, что в теле нет ничего особенного, что оно просто скопление костей.

Приходит впечатлительный юноша. Он стоит перед скелетом, и его взгляд падает на надпись, которая гласит, кем когда-то был этот скелет. Юноша говорит: «Какая жалость! До чего же красивой была эта девушка, когда была жива!» Он смотрит на череп, и в его воображении проявляется симпатичное лицо, красивые волосы и изящная шея. Его взгляд скользит сверху вниз, оживляя каждую часть тела. Юношу томят разные желания, когда он призывает образ, который может и не очень отличаться от творений набивщика чучел.

А теперь давайте возвратимся к истории о царе. Старший монах сказал: «Все молодые монахи практикуют осознанность. Они сдерживают свои чувства, охраняя каждую дверь чувств. У них не дикие умы. Они не фантазируют о том, что видят».

Царя впечатлили такие слова. «Да, – сказал он. – Должно быть, все так и есть. Я могу утверждать на основе собственного опыта, что стоит мне отправиться в свой гарем неосознанно, как я попадаю во множество неприятных историй. Но если я осознан, тогда все проходит хорошо».

Я надеюсь на то, что эти истории показали вам важность сдерживания чувств.

Интенсивное сдерживание чувств на ритрите

Во время интенсивной сессии медитации ценность сдержанности нельзя переоценить. Священные писания дают четыре практических наставления по сдержанности во время интенсивной практики.

Во-первых, практикующий должен вести себя как слепой, даже если он обладает прекрасным зрением. Йог должен ходить смежив веки, ничем не интересуясь, чтобы его ум не отвлекался.

Во-вторых, практикующий должен вести себя как глухой, ни на что не отзываться, ничто не комментировать, не выдавать суждение

о звуках. Йог должен делать вид, будто он не распознал звуки, и не должен вслушиваться в них.

В-третьих, если практикующий получил хорошее образование, прочел очень много книг о медитации и испытал пятнадцать техник, тем не менее во время самой практики он должен отложить свои познания. Заприте их на ключ, забросьте свои знания под кровать! Йог должен вести себя не несведущий человек, который знает мало и не говорит о той малости, что познал.

В-четвертых, практикующий должен вести себя как пациент в больнице, болезненный и хрупкий. Он должен двигаться не торопясь, проявляя большую внимательность.

Должен быть так же и пятый принцип. Даже если йог очень оживлен, он должен вести себя как мертвый человек по отношению к болезненным ощущениям. Как вы знаете, труп можно разрубить на части как бревно, и он ничего не почувствует. Если во время медитации возникает боль, тогда йог должен собрать все свое мужество и энергию для того, чтобы просто посмотреть боли в лицо. Йог должен предпринять героические усилия и проникнуть в боль, осознать ее, не меняя позу и не позволяя отвращению заполнить свой ум.

В каждый миг мы пытаемся быть осознанными и присутствовать со всем, что возникает. Мы пытаемся отмечать: «я вижу, вижу», когда что-то видим, или «я слышу, слышу», когда что-то слышим, и так далее. Настоящее усилие предпринимается для отмечания. Есть также острота ума, четкая цель, которая помогает уму попасть в мишень исследования. Осознанность также присутствует, глубоко проникая в объект. Вместе с осознанностью появляется и правильная концентрация, которая делает ум цельным, освобождает его от напряженности и рассеянности.

Как мудрость смягчает ум

Правильное усилие, правильная цель, правильное внимание, правильная концентрация – все это факторы благородного восьмеричного пути. Если они есть в уме, килесы не могут возникнуть в нем. Килесы, которые делают ум твердым, жестким и возбужденным, рассеиваются, когда человек присутствует в этом самом миге, и тогда у его ума появляется возможность смягчиться.

Если вы постоянно все отмечаете, тогда ум постепенно становится все более способным проникнуть в истинную природу вещей. Появляется интуитивное понимание того, что все состоит из ума и ма-

тери, и ум переживает громадное облегчение. Никого нет, а есть лишь ум и материя, тогда как их никто не создает. Если мы в будущем увидим, как обуславливаются эти явления, тогда наш ум освободится от сомнений.

С сомневающимся йогом работать трудно, ведь он упрям и напряжен. И не важно, сколько усилий тратит учитель для того, чтобы убедить его в том, что именно благотворно в практике, все равно все его усилия тщетны. Если такого йога получится убедить практиковать пусть даже совсем не много для обретения понимания причины и следствия, тогда все будет гораздо легче. Такое понимание очищает ум от сомнений и делает его мягким. Йог не будет размышлять о том, можно ли создать эти явления ума и материи некой внешней силой, другим существом, невидимым или высшим.

По мере нашего углубления в этот самый миг ум становится все более мягким и расслабленным, так как напряжение килес падает. Исследуя скоротечную природу ментальных и физических явлений, человек осознает изменчивость мира. В качестве побочного эффекта этого процесса человек освобождается от гордости и тщеславия. Если он ясно видит сильное подавление, которое вызывается явлениями, то осознает природу страдания и поэтому освобождается от стремлений. Если человек ясно видит отсутствие самости во всех явлениях, понимает, что процесс ума и материи пуст и совсем не связан с его желаниями, тогда он может освободиться от неправильного мнения о том, будто существует некий постоянный элемент, который называется личностью.

Это лишь начало. Чем глубже мы проникаем в истинную природу реальности, тем более текучим, гибким, работоспособным, проворным становится наш ум. Если человек достигает первого пути сознания, первого переживания ниббаны, тогда некоторые килесы больше никогда не будут делать ум напряженным и жестким.

Я надеюсь на то, что вы сможете постоянно поддерживать активность своей осознанности, чтобы развить такую же громадную и широкую мудрость, как сама Мать Земля, основа всего существующего на нашей планете.

2. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАДАНИЯ

Ни бродить бесцельно, ни останавливаться: загадка Будды

Я учитель, и по моим наблюдениям умы многих йогов склонны бродить, не осознавая то, что присутствует здесь и сейчас. Я хотел

бы помочь вам понять природу мечущегося ума, поэтому приведу следующую загадку. Будда сказал: «Нельзя позволять уму бродить вовне. Также нельзя позволять уму останавливаться внутри. Бхикку, который способен быть осознанным, в конце концов сможет устранить все страдания».

Прежде всего, я хотел бы сказать, что все вы, искренне практикующие, можете считать себя монахами. Те из вас, которые хотят освободиться от страданий, могут сильно захотеть воплотить данный совет в жизнь. Однако вам может оказаться не так легко узнать, в каком направлении совершить скачок. Что я подразумеваю под термином «брожение вовне» и как нам увериться в том, что ум не будет так поступать? Возможно, мы верим в то, что задача не так уж трудна. Все мы переживали брожение ума, и мы можем использовать силу для того, чтобы предотвратить такое его поведение. Но если мы не позволяем уму бродить вовне, тогда он непременно останется внутри, но Будда советовал нам не делать это!

Наверно, вы замечали, что ум вдруг возникает в вас. Если вы сосредоточите внимание на настоящем мгновении, где будет ваш ум? Если его нет вовне, значит он внутри. Что же вам теперь делать? Может быть, вы должны принять успокаивающее снадобье и забыть о своей трудности? Если мы не позволим уму останавливаться внутри, такое наше поведение тоже может противоречить совету Будды.

Но Будда обещал, что если мы будем выполнять эти наставления, то сможем избежать перерождения и его последствий: старости, болезни и смерти, ведь все это случается без нашего желания! Будда сделал это сильное утверждение, а затем вернулся в свой *Гандхакути*, то есть благоухающую палату, оставив большинство своих слушателей в состоянии изумления.

Люди стал оглядываться в поисках помощи и в конечном итоге попросили преподобного Каччаяну объяснить лекцию. Он был арахантом и пользовался доброй славой за то, что растолковывал очень короткие лекции, которые порой читал Будда.

Решение загадки Будды

Объяснение этой лекции представляет собой плодотворное и полезное интеллектуальное упражнение. Я советую вам начать спрашивать себя, что случится с вашим умом, если вы не будете контролировать его. Как ваш ум будет отзываться на объекты?

Если ум сообщается с приятным, желанным, соблазнительным объектом, тогда он естественным образом наполняется жадностью. В такой момент мы говорим, что ум отвлекся. Когда же ум касается мерзкого, болезненного объекта, то наполняется отвращением. Ум снова начинает метаться. Ум, погрязший в заблуждении, не способный увидеть то, что происходит, убегает прочь. Поэтому Буддаставлял своих учеников не позволять ментальным факторам жадности, отвращения и заблуждения возникать.

Можно ли считать переживания зрения, слуха, вкуса, прикосновения и обоняния частью мечущегося ума?

Процесс восприятия с осознанностью и без таковой

Все процессы восприятия протекают сериями сознаний, которое ни добродетельно, ни недобродетельно. Однако если осознанность отсутствует, тогда сразу же после этих серий появится вторая, третья, четвертая и последующие серии сознаний, сопровождаемые жадностью, ненавистью и заблуждением. Смысл практики випассаны заключается в том, чтобы оттачивать осознанность до тех пор, пока она не станет улавливать чистый процесс восприятия в конце аморальных серий сознаний и предупреждать возникновение дальнейших серий, сопровождаемых жадностью, ненавистью и заблуждением. Если ум способен осуществлять такой перехват, тогда мы говорим, что он не отвлекается. Мечущийся ум загрязнен килесами, когда размышляет о том, что происходит или произошло.

В общем, если мы начали размышлять о характеристиках объекта («Какой яркий цвет!»), то знаем, что ум отвлекся. С другой стороны, если мы создадим точную, пронизывающую осознанность и приложим усердные попытки в миг восприятия цветного объекта, тогда у нас появится возможность понять процесс восприятия того, что действительно есть. Это возможность развить мудрость. Мы видим связь ума и материи, соединяющие их условия и характеристики непостоянства, страдания и отсутствия личности, что для них общее.

Возможно, вы захотите прямо сейчас провести эксперимент. Направьте свое внимание на подъем и опускание своего живота. Если ум старается удерживать фокус внимания на этих движениях, понастоящему прочувствовать их от начала и до конца, тогда он освободится от жадности, ненависти и заблуждения. Нет мыслей о приятных объектах, нет отвращения к неприятным объектам, нет ошибочного представления о будущих событиях.

Внезапно звук становится самым важным. В такой миг мы остаемся за движениями подъема и опускания. Даже в таком случае мы не полагаем, что ум отвлекся, если способны тотчас же осознать, что это звук, и отметить его как «я слышу, слышу», не позволяя развиваться в себе мыслям о том, что вызвало звук. В уме нет жадности, ненависти и заблуждения.

И другое дело, если ум втянулся в привычное русло, и мы начали вспоминать, что уже слышали этот звук, и певца звали так-то. Даже во время сидячей медитации некоторые йоги елозят и перебирают пальцы, когда вспоминают старые песни. Разумеется, они страдают от мечущегося ума.

Когда-то жил йог, который интересно и благотворно проводил сидячую медитацию. Он сидел благородно и безмолвно, но вдруг йог, сидевший неподалеку, слишком шумно встал со своей подушки. Он услышал, как у того йога трещат кости и шуршит одежда, и тотчас же подумал: «Какая наглость! Как он смеет вставать посреди медитации так шумно, когда я пытаюсь медитировать!» И йога охватила ярость. Это явление можно назвать термином «сильно мечущийся ум». Разумеется, йоги в своем большинстве работают очень внимательно, чтобы избежать подобного состояния, осознавая объекты в момент их возникновения, чтобы не попасть в плен мечущегося ума. Именно так вести себя советовал преподобный Каччаяна.

Джана

Существуют еще более глубокие аспекты в вопросе удержания от отвлечения ума, который не мечется, пронизательно осознает то, что происходит. Слово «пронизательный» употребляется не случайно. Оно указывает на фактор джаны, который должен возникнуть в уме. Слово «джана» обычно переводится как *поглощение*. На самом деле, оно указывает на качество ума, который может приклеиться к объекту и исследовать его.

Вообразите, что вы что-то нашли в грязи и хотите поднять этот предмет. Если вы возьмете острый инструмент и воткнете его в этот предмет, то сможете поднять его из грязи. Если вы не были уверены в том, что представлял собой этот предмет, то теперь можете пристально рассмотреть его. То же самое верно в отношении еды на вашей тарелке. То, как вы вонзаете вилку в куски блюда, демонстрирует как раз фактор джаны.

Самата джана

Существуют два типа джаны: *самата джана* и *випассана джана*. Некоторые из вас читали о самата джане и удивлялись, почему я говорю о ней в контексте випассаны. Самата джана это чистая концентрация, стабильная фокусировка на одном объекте – например, ментальном образе вроде цветного диска или света. Ум сосредоточен на объекте, он не мечется и не отвлекается. В конечном итоге ум развивает очень спокойное, безмятежное и сосредоточенное состояние и поглощается объектом. Разные уровни поглощения описываются в текстах, причем у каждого уровня есть свои особые качества.

Випассана джана

С другой стороны, випассана джана позволяет уму свободно двигаться от одного объекта к другому, сохраняя сосредоточенность на характеристиках непостоянства, страдания и отсутствия личности, которые общие для всех объектов. Випассана джана также включает ум, который может сохранять сосредоточенность и устойчиво удерживаться на блаженстве ниббаны. Кроме безмятежности и поглощенности, которые есть цель практикующих самата джану, самые главные результаты випассана джаны это озарение и мудрость.

Випассана джана это сосредоточенность ума на *параматта дхаммах*. Обычно о них говорят как о «высших реальностях», но на самом деле это просто явления, которые мы можем переживать непосредственно через шесть дверей чувств без логического осмысления. Они в своем большинстве представляют собой *санкхара параматта дхамму*, иначе говоря обусловленные высшие реальности: ментальные и физические явления, которые все время меняются. Ниббана это также параматта, но она, конечно же, не обусловлена.

Дыхание – вот хороший пример обусловленного процесса. Ваши ощущения в районе живота это обусловленные высшие реальности, санкхара параматта дхамма, вызванная вашим вниманием на живот. Цель сосредоточения внимания на животе заключается в том, чтобы постичь действительное качество и природу того, что происходит там. Если вы осознаете движение, напряжение, давление, жару и холод, значит вы начали развивать випассана джану.

Осознанность в относительных дверях чувств следует по тому же принципу. Если человек прикладывает усердие и усилия, а также проявляет пронзительную осознанность, тогда его ум поймет истин-

ную природу того, что происходит. Процессы ощущения будут восприниматься в индивидуальных характеристиках, как обычно.

Согласно четырехступенчатому пути рассмотрения, состоящему из четырех уровней джаны, первая джана обладает пятью факторами, которые мы опишем ниже. Все они важны для випассаны.

Пять факторов джаны

Первый фактор называется *витака*. Это фактор нацеливания, точного направления ума на объект. Здесь также присутствует аспект укоренения ума в объекте, чтобы ум оставался в нем.

Второй фактор это *викара*. Обычно этот термин переводят как исследование или размышление. После того, как витака направила ум на объект, крепко установила ум на нем, викара продолжает страивать ум на объект. Вы можете сами пережить это, когда следите за поднятием и падением живота. Сначала вы прикладываете усилия для того, чтобы точно настроить ум на процесс движения живота. Затем ваш ум достигает объекта и уже не отвлекается. Ум сцеплен с объектом, пребывает с ним «впритирку».

Если вы осознанны интуитивно и точно от мгновения к мгновению, тогда ум становится все более чистым. Препятствия желания, отвращения, лени, беспокойства и сомнений ослабевают, а потом исчезают. Ум становится кристально чистым и спокойным. Такое состояние ясности берет начало в присутствии двух факторов джаны, которые мы уже обсуждали. Оно называется вивека, что значит уединение. Сознание уединенно, оно далеко от препятствий. Эта вивека не фактор джаны, а просто описательный термин этого уединенного состояния сознания.

Третий фактор джаны – *питти*, восторг, радостный интерес к тому, что происходит. Этот фактор может проявляться физически как «гусиная кожа», как будто вы неожиданно вознеслись над землей. Четвертый фактор джаны, *сукха*, то есть счастье или удобство, следует за третьим фактором. Человек чувствует полное удовлетворение от практики. Третий и четвертый факторы джаны есть результат отдаления от препятствий, они называются *вивекадджа питтии сукха*, что значит восторг, радость и счастье, рожденные из уединения.

Считайте эту последовательность причинной цепью. Уединение ума возникает из-за присутствия первых двух факторов джаны. Если ум точно нацелен на объект, если он приклеен к нему, пребывает с ним «впритирку», тогда спустя какое-то время ум станет уединен-

ным. А благодаря отделению ума от препятствий человек становится счастливым, радостным и довольным.

Когда присутствуют эти первые четыре факторы джаны, ум естественным образом становится спокойным и безмятежным, способным сосредоточиваться на том, что происходит, не отвлекаясь. Эта концентрация ума представляет собой пятый фактор джаны, то есть самадхи, иначе говоря сосредоточенность.

Для доступа к первой випассана джане необходимо интуитивно познать ум и материю

Недостаточно обладать всеми пятью факторами для того, чтобы утверждать, что человек достиг первой випассана джаны. Ум должен также проникнуть в Дхамму, чтобы увидеть взаимосвязь ума и материи. В это время мы говорим, что достигли первой випассана джаны.

Йог, ум которого состоит из этих пяти факторов джаны, ощутит новую точность осознанности, успешно перейдет на новый уровень сближения с объектом. Сильный восторг, счастье и довольство в теле могут также возрасти. Такой случай может подвигнуть йога бурно радоваться чудесности медитации. «Ура! – воскликнет практикующий. – Я добился точности и определенности. Мне даже кажется, будто я парю в воздухе!» Вы можете осознать такие мысли как миг привязанности.

Внутренняя остановка

Любой человек может попасть в плен восторга, счастья и удовлетворения. Такая привязанность к тому, что происходит в нас, есть проявление особого типа стремления, которое не связано с обычными, мирскими чувственными удовольствиями. Скорее, такое стремление исходит прямо от собственной практики медитации. Когда человек не может осознавать возникновение этого стремления, оно внедряется в его практику. Вместо того чтобы прямо наблюдать, он бессознательно погружается в приятные явления или думает о дальнейших радостях, которые сможет почерпнуть из своей практики. Теперь мы понимаем таинственное предостережение Будды, так как привязанность к приятным результатам медитации он называл внутренней остановкой.

Складывается впечатление, будто мы полностью постигли эту очень короткую сутту, которая учит нас избегать как метаний вовне,

так и остановки внутри. Однако у нас есть еще темы для обсуждения, чтобы углубить свое понимание.

Тройное уединение

Сутта отмечает, что следует избегать определенных вещей, когда практикуешь медитацию. Человек избегает контакта с *камой*, иначе говоря чувственными удовольствиями, и недобродетельными дхаммами. Он избегает этих двух явлений, тщательно практикуя тройное уединение: *кая вивеку*, то есть уединение тела, *читта вивеку*, то есть уединение ума, и *упадхи вивеку*, которая появляется как результат первых двух и представляет собой состояние, при котором загрязнение и препятствие становятся очень далекими и слабыми.

Кая вивека в действительности относится к уединению не от физического тела, а от «тела» объектов, связанных с чувственными удовольствиями. Это означает просто объекты чувств, рассматриваемых как группа: звуки, визуальные объекты, запахи, вкусовые ощущения и прикасания.

Уединение от недобродетельных дхамм подпадает под категорию читта вивеки: отстранение ума от различных препятствий, которые мешают росту концентрации и озарения. По сути, читта вивека просто означает усиление осознанности от мгновения к мгновению. Йог, умеющий поддерживать непрерывность осознания от мгновения к мгновению, усилил читта вивеку.

Эти два типа вивеки приходят не без усилий. Для кая вивеки мы должны отстраниться от окружения чувственных удовольствий, воспользоваться возможностью практиковать в месте, способствующем сохранению душевного покоя. Это отстранение, конечно же, не самоцель. Для того чтобы достичь читта вивеки, мы станем внимательными ко всем объектам, которые возникают в шести дверях чувств.

Для того чтобы стать осознанным, человек должен направить ум к объекту. Усилие для осознанности – инструмент настройки в ум ощущения точности. Эта цель, усилие вызвать точность установки ума на объекте медитации, есть первый фактор джаны, витакка.

Итак, вы должны нацелиться. Вы пытаетесь исследовать подъем и опускание своего живота. В конечном итоге ум попадает в «яблочко», ясно осознает ощущения твердости, напряжения, движения. Он начинает плотно соприкасаться с объектом. Это и есть викара, как мы уже отметили прежде. После плотного сосуществования с объек-

том на протяжении какого-то времени, ум погрузится в него. Если вы удерживаете фокус внимания на подъеме и опадении живота, в вашей голове станет меньше мыслей. Возможно, некоторое время в вас вообще не будет никаких мыслей. Ум свободен от объектов чувственных удовольствий, а также от килес, которые вызываются этими объектами. Появляются кая вивека и читта вивека. При продолжительной практике, усердной и непрерывной, килесы удалятся далеко от вас. Наконец, вы обретае третий тип уединения, *упадхи вивеку*.

Особый вид счастья

Благодаря упадхи вивеке ум становится мягким и тонким, светлым и жизнерадостным, ловким и текучим. Возникает особый вид счастья, *неккхамма суккха*, то есть счастье и довольство, которые появляются в силу того, что вы свободны от чувственных объектов, а также от недобродетельных килес, реагирующих на данные объекты. На месте обычного видимого счастья появляется эта освобождающая удовлетворенность. Не кажется ли вам странным то обстоятельство, что при отказе от комфорта чувств человек обретает очень приятное состояние свободы от самих чувств, отвергнутых нами? Вот подлинное отречение от чувственных удовольствий.

Уединение ума от недобродетельных дхамм на самом деле означает отстранение ума от всех килес. Килесы не способны возникнуть, потому что непосредственная причина возникновения килес, а именно чувственные объекты, отсечены. Теперь слово «джана», состояние поглощенности, приобретает новое значение. Как результат факторов джаны витакки, цели, и викары, соприкосновения, чувственные удовольствия отбрасываются, и килесы удаляются. Джана не только предполагает поглощение, но и устраняет килесы. Джана словно огнем выжигает их.

Связь витакки и викары

В развитии состояния джаны, двух факторов витакки и викары, очень важны точная цель и намерение. Между этими понятиями существует тесная связь, которая часто упоминается в священных писаниях. Приведу вам два примера.

Представьте себе, что у вас есть латунная чаша, которая покрыта грязью и пылью. Вы берете крем для полировки металлических изделий и наносите его на лоскут. Одной рукой вы держите чашу, а

другой рукой трете лоскутом о поверхность чаши. Вы работаете усердно и внимательно, поэтому скоро ваша чаша снова засияет.

Точно так же йог должен держать свой ум в определенном месте, в котором происходят главные события, то есть в животе. Он сосредоточивает внимание на этом месте и удерживает его до тех пор, пока не исчезнет вся грязь килес. Тогда он сможет постичь истинную природу того, что происходит в этом месте. Он познает процесс подъема и падения живота. Разумеется, если другие объекты станут доминировать над главным объектом, тогда йог должен отмечать их, направляя викару и витакку на новое явление.

Удерживание чаши одной рукой означает витакку, тогда как полировка ее поверхности другой рукой – викару. Вообразите, что случилось бы, если бы йог лишь держал чашу, но не полировал ее. Она оставалась бы такой же грязной, как и прежде. Если бы йог попытался полировать чашу, не крепко удерживая ее, то и в таком случае ничего хорошего из подобной затеи не вышло бы. На данном примере мы видим взаимосвязь этих двух факторов.

В качестве второго примера я привожу циркуль, который используют в геометрии. Как вы знаете, у циркуля две ножки, в одну из которых вставлен карандаш, а другая заканчивается острием, жестко удерживающим карандаш. Вы должны твердо установить ум на объект медитации, как будто ваш ум и есть такой карандаш в ножке циркуля. Потом вы должны, образно выражаясь, вращать ум, до тех пор, пока не увидите объект ясно и четко. Получится полный круг. Установка острия означает витакку, а вращение карандаша – викару.

Прямое, интуитивное познание

Иногда термин «викара» переводят на английский язык как *исследование* или *непрерывное мышление*. Это ошибка. Западных людей с самого детства учат пользоваться интеллектом, все время задавать всякие «зачем?» и «почему?». К сожалению, такое исследование не годится для медитации. Интеллектуальное, рассудочное познание это всего лишь один вид постижения. Другой его вид предполагает прямое, интуитивное познание. В медитации человек непосредственно изучает высшие реальности, иначе говоря параматта дхаммы, он должен тщательно изучить реальности, не думая о них. Это единственный способ достичь озарения и мудрости, взаимодействуя с явлениями в их истинном виде, в естественном для них пребывании. Рассудком человек может понять многое о высшей реаль-

ности. Он может много прочесть, но без прямого познания в нем не возникнет озарение.

Самата джаны могут принести безмятежность, но не приводят непосредственно к мудрости, потому, что их считают объектами, которые нельзя познать без мышления. Випассана джаны приводят к мудрости, потому что они предполагают прямую, продолжительную связь с высшими реальностями.

Например, перед вами лежит яблоко. Кто-то сказал, что оно очень вкусное, сладкое и сочное. Возможно, вы сами видите это яблоко и говорите: «Оно кажется мне очень сочным. Держу пари, что оно очень вкусное». Вы можете так подумать, заключить пари, но до тех пор, пока вы не откусите от яблока, вы не узнаете его вкус. То же самое верно в отношении медитации. Вы можете живо воображать, какое переживание получите, но в действительности вы еще ничего не ощутили, если не сделали усилий для практики в правильном направлении. Тогда у вас появится свое понимание. Не нужно спорить о вкусе яблока.

3. ПРЕПЯТСТВИЯ И ПРОТИВОЯДИЯ

Как тьма наполняет комнату среди ночи, если в ней нет свечи, точно так же тьма заблуждения и невежества возникает в человеческом уме, если он не нацелен правильно на объект медитации. Однако такая тьма не пустая и безмолвная. Напротив, в каждый миг невежества ум неизменно ищет и цепляется за желаемые образы, звуки, мысли, запахи, вкус и ощущения. Люди при таких условиях проводят часы бодрствования в поисках, цеплянии и удержании. Они настолько запутались, что им уже трудно высоко оценить возможность получения иного счастья за пределами чувственных удовольствий, которые так знакомы им. Беседы о медитации, практический метод достижения высшего счастья – все это будет для них непонятно.

Практика випассаны это полное и непрерывное внимание к объекту. Она предполагает два аспекта концентрации, витайки и викары: нацеливание и соприкосновение, как уже было отмечено выше. Эти два фактора джаны все время сохраняют концентрацию ума на объекте. Если эти факторы отсутствуют, тогда ум будет отвлекаться. Под атаками чувственных объектов и килес ум погрузится в заблуждение и невежество. Света не будет, как и возможности оставшимся трем факторам джаны присоединиться к первым двум факторам для

того, чтобы создать атмосферу покоя, благодати и радости, в которой и расцветает понимание.

Пять препятствий

Пять особых способов, которыми ум отвлекается от объекта, называются пятью препятствиями. При всей видимости бесконечного разнообразия килес препятствия представлены пятью главными типами. Их называют *препятствиями* потому, что каждая из них обладает способностью вредить нашей практике, затруднять ее.

Пока ум переживает искушение чувствами, он не может стабильно исследовать объект медитации. Ум то и дело отвлекается, и он никогда не выйдет на тот путь, который выводит за пределы обычного счастья. Таким образом, *камаччанда*, иначе говоря чувственное желание, это первое и самое большое препятствие в нашей практике.

Есть и еще один неприятный способ, которым ум часто смущается. Соприкоснувшись с неприятным объектом, ум наполняется *вяпадой*, то есть отвращением и гневом. Это тоже отвлекает ум от объекта, сбивает его с пути к подлинному счастью.

Иногда исчезают бдительность и оживленность. Ум становится сонным, ленивым и вялым. Тогда он, опять же, не способен концентрироваться на объекте. Это явление называется *тина миддха*, то есть вялость и апатия. Это третий пункт в списке препятствий.

Иногда ум начинает метаться, его охватывает рассеянность, он скачет от одного объекта к другому. Это состояние называется *уддахачча куккучча*, беспокойством и тревожностью. Ум не может сохранять сосредоточенность на объекте, но распыляется, поскольку в нем вспыхивают воспоминания о прошлых поступках, сожаление и раскаяние, тревога и возбуждение.

Пятое и последнее главное препятствие это *вичикичча*, то есть скепсис, сомнения и критика. Разумеется, вы помните, что иногда сомневались в себе, методе практики и своих учителях. Вы можете сравнить эту практику с другими практиками, которые выполняли или о которых слышали, и вы столбенеете, словно странник на перекрестке, который испытывает неуверенность в правильном пути и не может решить, в какую сторону ему направиться.

Присутствие препятствий указывает на недостаток восторга, удобства, сосредоточенности ума, правильной цели и постоянства. Эти пять недобродетельных факторов относятся к первой джане.

Они представляют собой составные части успешной практики випассаны. Каждый фактор джаны есть противоядие для особого препятствия, а каждое препятствие – враг фактора джаны.

Концентрация: противоядие от чувственных желаний

В этом чувственном мире прежде всего препятствие чувственного желания ответственно за то, что мы все время пребываем во тьме. Концентрация, сосредоточенность – вот противоядие. Когда ваш ум сосредоточен на объекте медитации, он не привязывается к другим объектам, не желает приятные виды и звуки. Приятные объекты утрачивают свою силу над умом. Тогда легкомысленность и рассеянность не могут возникнуть.

Восторг: противоядие от отвращения

По мере того как концентрация выводит ум на все более тонкие уровни, появляется глубокий интерес. Восторг и радость наполняют существо человека. Это развитие освобождает ум от второго препятствия, ведь гнев не может сосуществовать с радостью. Таким образом, священные писания говорят о том, что радость и восторг представляют собой противоядия от гнева.

Счастье или удобство: противоядие от беспокойства

Когда медитация развилась, может начать возникать глубокое ощущение комфорта. Ум спокойно созерцает неприятные ощущения, без отвращения. Ум успокаивается, даже если объекты сложны. Иногда боль даже исчезает под влиянием осознанности, оставляя ощущение физического облегчения. При наличии физического и ментального комфорта ум остается с объектом. Он не мечется. Комфорт это противоядие от беспокойства и тревоги.

Цель: противоядие против лени и апатии

Фактор джаны витакки, иначе говоря цели, обладает особой способностью открывать и освежать ум. Он делает ум бодрым и искренним. Таким образом, когда ум постоянно и радостно пытается быть точным в нацеливании на объект, тогда лень и апатия не возникают. Ум, охваченный сонливостью, съезживается и сжимается. Витакка это противоядие от тина миддхи.

Постоянное внимание, иначе говоря тесное сосуществование: противоядие от сомнений

Если цель добродетельна, тогда ум будет попадать в мишень исследования. Это тесное сосуществование с объектом представляет собой фактор джаны викары, у которого есть способность непрерывности, постоянного соединения ума с объектом исследования. Постоянное внимание это противоположность сомнениям, поскольку сомнения это нерешительность. Сомневающийся ум не может удержаться на конкретном объекте. Вместо этого он мечется туда-сюда в поисках разных возможностей. Очевидно, когда викара присутствует, ум не может ускользнуть от объекта и вести себя подобным образом.

Незрелая мудрость также ответственна за распространение сомнений. Без определенной глубины и зрелости практики становится ясно, что очень глубокая Дхамма будет скрыта от нас. Начинающие йоги могут размышлять о том, что услышали, но никогда не переживали. Но чем активнее они стараются думать о таких вещах, тем меньше они поймут. Разочарование и постоянное мышление в конечном итоге приводят к критическому мировосприятию. Постоянное внимание это противоядие и для этого порочного круга. Ум, крепко держащийся за объект, использует всю свою силу для исследования, он не излучает критические мысли.

4. ПОСТИЖЕНИЕ ПРИРОДЫ ЭТОГО МИРА

Если вы удерживаете фокус внимания на подъеме и падении живота с самого начала и до самого конца процесса, развивая пронзительную, острую осознанность от мгновения к мгновению в нерушимом и постоянном ключе, тогда вы можете заметить, что вы ясно видите зрением вашего ума весь процесс подъема. Начало, потом середина, потом окончание процесса – нет ни одного малейшего промежутка. Переживание совершенно ясно для вас.

Теперь вы начинаете переживать развитие озарений, которые доступны лишь благодаря медитации випассаны, прямому исследованию ума и тела. Сначала вы проводите тонкое различие между ментальными и физическими элементами, которые составляют процессы подъема и падения. Ощущения это материальные объекты, отличающиеся от сознания, которое постигает их. По мере того как

вы исследуете все тщательнее, вы начинаете видеть, как и материя соединены, как они случайно взаимодействуют. Намерение в уме вызывает появление серий физических объектов, которые составляют движение. Ваш ум начинает оценивать, как ум и материя появляются и исчезают. Факт возникновения и растворения попадает в четкий фокус внимания. Вам становится понятно, что все объекты в поле вашего сознания обладают способностью приходить и уходить. Звуки появляются, а потом пропадают. Ощущения в теле возникают, а потом исчезают. Ничто не длится вечно.

В этом моменте практики в полной мере проявляются все пять факторов первой джаны, которые мы уже обсудили. Нацеливание и состыковка, витакка и викара, усиливаются. Концентрация, восторг и комфорт присоединяются к ним. Говорят, первая випассана джана завершается, и может начать возникать випассананьяна, иначе говоря озарение випассаны.

Знание из озарения випассаны относится конкретно к трем главным характеристикам условных явлений: *аникка*, то есть непостоянства, *дукки*, то есть неудовлетворенности или страдания, *анатты*, то есть отсутствия самости.

Аникка: непостоянство

По мере того как вы будете наблюдать за появлением и исчезновением объектов, вы станете отмечать их скоротечную природу, непостоянство. Это знание аникки прямое, непосредственное. Вы ощущаете его истинность, куда бы ни направили фокус внимания. Когда ваш ум соприкасается с объектом, вы ясно видите, как объект растворяется. Возникает четкое ощущение удовлетворенности. Вы чувствуете глубокий интерес к своей медитации и радуетесь тому, что открыли для себя истину о вселенной.

Даже простое и самое общее исследование говорит нам о том, что все тело есть аникка, иначе говоря непостоянство. Поэтому термин «аникка» относится ко всему телу. Если мы присмотримся, то увидим, что все явления, которые появляются у шести дверей чувств, представляют собой аникку, ведь они непостоянны. Мы также полагаем, что аникка означает все непостоянные явления, которые содержат в себе ум и материя, ментальные и физические явления. Нет объекта, которые мы можем найти в этом условном мире, который не был бы аниккой.

Факт возникновения и исчезновения есть *аникка лаккахана*, иначе говоря характеристика, или признак непостоянства. Именно в возникновении и исчезновении можно распознать аникку. Аника-нупассана-ньяна это интуитивное постижение, которым осознается факт непостоянства. Она происходит в тот миг, когда человек отмечает конкретный объект и наблюдает его исчезновение. Важно отметить, что аника-нупассана-ньяна может возникнуть лишь в тот миг, когда человек видит исчезновение явления. В отсутствии такого непосредственного восприятия невозможно понять непостоянство.

Корректно ли говорить, что человек постиг непостоянство, прочитав о непостоянном состоянии вещей? Можно ли сказать, что озарение случилось, когда учитель говорил, что все вещи преходящи? Можно ли глубоко понять непостоянство через размышление, рассуждение? Ответить на эти вопросы можно лишь резко отрицательно. Настоящее озарение случается лишь в отсутствии мыслей, ясно осознания исчезновения явлений в настоящий миг.

Скажем, вы наблюдаете подъем и падение своего живота. Когда живот поднимается, вы отмечаете упругость, напряжение, расширение. Если вы сможете следовать за процессом подъема с самого начала и до конца, если вам станут ясны заключительные стадии этих ощущений, тогда аника-нупассана-ньяна сможет возникнуть. Все ощущения, которые можно ощутить в районе живота или где-то еще, есть аникка, непостоянство. Характеристики явлений, которые появляются в начале процесса подъема и исчезают в конце, составляют аникку лаккхану. Понимание того, что они непостоянны, может появиться, только когда человек исследует их исчезновение.

Непостоянство не ограничивается животом. Все, что происходит в поле зрения, слуха, запаха, вкуса, мышления, тактильных ощущений (все ощущения тела, жара и холода, жесткости и боли) и все виды деятельности (поклоны, повороты, простираание, ходьба) – все это непостоянно. Если вы видите исчезновение любых из этих объектов, то погрузитесь в аника-нупассана-ньяну. Вы потеряете иллюзию постоянства. *Мана*, тщеславие, будет отсутствовать. На самом деле, когда вы будете внимательными, когда станете осознавать непостоянство, ваш главный уровень тщеславия постепенно снизится.

Дукка: страдание, иначе говоря неудовлетворенность

Вторая характеристика условной реальности выражается дуккой: страданием, иначе говоря неудовлетворенностью. Ее можно обсуж-

дать в категориях, аналогичных трем предыдущим: дукке, дукка лаккхане и дукка-нупассана-ньяне.

Во время наблюдения за аниккой совершенно естественным образом проявится фактор страдания. Когда явления будут возникать и исчезать, вы будете осознавать, что ничто ни от чего не зависит, что вам не за что зацепиться. Все течет, и это обстоятельство составляет неудовлетворенность. Явления не обеспечивают прибежище. Сама дукка и есть синоним непостоянства, отношения ко всем непостоянным вещам. Все, что непостоянно, вызывает страдание.

В этот момент развития практики медитации болезненные ощущения могут стать очень интересными. Можно исследовать их какое-то время, не касаясь. Человек видит, что они совсем не крепкие. На самом деле, ощущения длятся не дольше краткого мгновения. Иллюзия постоянства начинает распадаться. У человека болит спина. Он отмечает, как нестерпимый жар превращается в давление, а затем в пульсацию. Очертания и интенсивность пульсации меняются от мгновения к мгновению. Наконец, наступает высший миг. Ум способен увидеть разрушение и исчезновение боли. Боль исчезает из поля сознания.

Преодолев боль, человек наполняется радостью и восторгом. Тело ощущает прохладу, покой и удобство, и одновременно человек не заблуждается, полагая, что страдание прекращено. Неудовлетворительная природа ощущений становится еще более ясной. Человек начинает воспринимать это тело как массу болезненных и неудовлетворительных явлений, которые беспрерывно сменяют друг друга согласно непостоянству всего сущего.

Характеристика дукки, иначе говоря дукка лаккханы, это подавление непостоянства. Именно из-за того, что все объекты возникают и исчезают каждый миг, мы живем в подавленном состоянии. Если что-то возникло, уже невозможно предотвратить его исчезновение.

Дукка-нупассана-ньяна, озарение, которое постигает страдание, также возникает, когда человек созерцает исчезновение явления, но у него другая разновидность аника-нупассана-ньяны. Человек неожиданно ясно понимает, что ни один из этих объектов не скован зависимостью. В них нет прибежища, они вызывают страх.

Но снова важно понять, что постижение страдания, которое мы получаем через чтение книг или рассуждения, размышления, не реально. Дукка-нупассана-ньяна возникает лишь тогда, когда ум присутствует с ясной осознанностью, созерцает возникновение и исчез-

новение явлений, понимает, что непостоянство вызывает страх, что оно нежеланно.

Настоящее понимание того, что страдание присуще всем явлениям, может оказать на нас сильное влияние. Оно устраняет ошибочное представление о том, что эти вещи приятны. Когда такая иллюзия исчезает, стремление уже не может возникнуть.

Анатта: отсутствие самости

Теперь человек естественным образом оценивает анатту, понимая, что никто не стоит за этими процессами. Явления появляются от мгновения к мгновению, и это естественный процесс, с которым человек не отождествляет себя. Эта мудрость, связанная с отсутствием самости в вещах, *анатта-нупассана-ньяна*, также основана на двух предыдущих аспектах, самой анатте и *анатта лаккхане*.

Анатта относится ко всем непостоянным явлениям, которые не обладают сутью самости, иначе говоря никакими элементами ума и материи. Единственное различие аникки и дукки заключается в том, что это внимание сфокусировано на другой части явления.

Характеристика анатты, анатта лаккхана, это понимание того, что объект не возникает и не исчезает согласно нашим желаниям. Все ментальные и физические явления, которые возникают в нас, появляются и исчезают сами по себе, отсылаясь на природные законы. Их появление не поддается нашему управлению.

Мы можем взять для примера погоду. Иногда становится невероятно жарко, а иногда воцаряется мороз. Сегодня идет дождь, а завтра снова сухо. Погода переменчива, и никогда не знаешь, какой она будет на следующий день. Невзирая на климат, человек может регулировать температуру ради своего удобства. Погода подчиняется законам природы, как и элементы, которые составляют наш ум и тело. Когда мы заболеваем, страдаем и в конечном итоге умираем, разве эти процессы не противоречат нашим желаниям?

Сознательно наблюдая за всеми ментальными и физическими явлениями, которые возникают и исчезают в нас, мы можем осознать тот факт, что никто не управляет этим процессом. Такое озарение приходит совершенно естественно. Оно не вызывается извне. И оно не возникает благодаря размышлениям. Оно просто появляется, когда человек присутствует, исследует исчезновение явлений. Это называется анатта-нупассана-ньяной.

Когда человек не может увидеть скоротечное появление и исчезновение явления, он легко выносит ошибочное представление о существовании самости, индивидуальной неизменной сущности за процессом тела и ума. Благодаря ясной осознанности это ложное воззрение мгновенно устраняется.

Знания, подтвержденные постижением: осуществление первой випассана джаны

Когда осознанность ясная, особенно когда отмечается исчезновение вещей, можно интуитивно оценить характеристики непостоянства, страдания или отсутствия самости, которые присущи всем явлениям. Интуитивное понимание всех трех этих характеристик включено в особую стадию озарения, *саммасананьяну*, смысл озарения, которая возникает из подтверждения. Этот термин часто переводят как «знания, подтвержденные постижением». Человек постигает и тем самым подтверждает три характеристики через личный опыт восприятия исчезновения явления.

Несмотря на то что слово «озарение» используют часто, оно может не подходить для передачи значения палийского слова «випассана». У слова «випассана» две части: «ви» и «пассана». «Ви» относится к различным формам, а «пассана» это видение. Таким образом, значение випассаны в том, чтобы *видеть сквозь различные формы*.

Разумеется, это различные формы непостоянства, страдания и отсутствия самости. Более полный перевод випассаны звучит так: *видение сквозь формы непостоянства, страдания и отсутствия самости*.

Еще один синоним випассананьяны это *паччака-ньяна*. В настоящем случае паччака относится к прямому эмпирическому восприятию. Настоящая випассананьяна возникает, только когда человек осознан, поскольку она появляется скорее интуитивно, нежели рассудочно, поэтому она называется непосредственным эмпирическим озарением, паччака-ньяной.

Когда випассананьяна возвращается в практику человека, его ум начинает мыслить естественно, спонтанно и понимает, что непостоянство, страдание и несамость проявляются не только в настоящей ситуации. Человек посредством рассуждения понимает, что эти три качества также проявлялись в прошлом и будут господствовать и впредь. Разные существа и объекты составлены из одних и тех же элементов – они непостоянны, неудовлетворительны и пусты от самобытия. Это рассуждение называется дедуктивным познанием, и

это дальнейший аспект факторов джаны витакки и викары, проявляющихся в этом случае на мыслительном уровне.

На этой стадии первая випассана джана считается полностью развитой, и реализуется стадия практики, которая называется «знания, подтвержденные постижением», *саммасаньяна*. Человек обладает глубоким и ясным пониманием трех главных характеристик условных явлений: *аникку*, *дукку* и *анатту*. Человек достиг дедуктивного заключения о том, что в этом мире никогда не было и не будет ситуации, которая не была бы пронизана этими аспектами.

Дедукция и размышление чаще всего присутствуют в первой випассане джане. Они безвредны до тех пор, пока не начнут заполнять ум человека. Если человек высоко интеллектуален, он обладает ярким воображением или склонен к философии, тогда в его личный, прямой опыт может примешаться слишком много рассуждений. А они могут помешать озарению.

Если человек относится как раз к такому типу, если он понимает, что его практика подорвана, тогда он может утешать себя знанием о том, что это не ошибочное мышление. В таком случае размышление связано с Дхаммой, а не с жадностью или отвращением. Несмотря на этот факт человек, конечно же, пытается возвратиться к четкому исследованию, просто наблюдая за явлением.

Добродетельная и недобродетельная витакка

Слово «витакка», используемое для фактора джаны установления цели, включает в себя рассуждение на мыслительном уровне, направляющее внимания на мысль. Таковы добродетельные и недобродетельные типы витакки.

Направление внимания на чувственные удовольствия называют недобродетельной витаккой. Добродетельный вариант это витакка, связанная с отречением. Витакка, связанная с отвращением и агрессией, недобродетельна. Витакка, связанная с терпимостью и ненасилием, добродетельна.

Когда дедуктивное знание *аникки*, *дукки* и *анатты* возникает, как уже было описано выше, витакка, связанная с чувственными удовольствиями, отсутствует. В сериях мыслей, которые появляются из прямого личного озарения, некоторые желания могут присутствовать, но скорее всего они не будут связаны с удовольствиями этого мира: славой, сексом, богатством, имуществом. Человек скорее всего ощутит очень добродетельное желание отречься от мира, быть

щедрым или распространять Дхамму. Несмотря на то что такие мысли составляют витакку, иначе говоря размышление, они все же соединены с бескорыстием и отречением.

Витакка, связанная с гневом, это агрессивное состояние ума, в котором один человек хочет, чтобы другой человек страдал от физического вреда или каких-то неудач. Укорененная в гневе, она обладает разрушительным качеством. Терпимость и терпение относится к любящему качеству меты, любящей доброты. На фоне агрессивно-го, разрушительного качества ненависти, мета желает счастья и процветания другим людям. Когда человек вкусил аромат Дхаммы через личные переживания, вроде тех, что описаны выше, обычно он хочет поделиться ею с любимыми людьми. Вы хотите, чтобы другие люди получили такой же опыт. Подобная мысль связана с метой, поскольку она желает благополучия другим людям.

Последний путь витакки связан с причинением вреда. У нее две ветви: жестокая мысль и доброжелательная мысль. Жестокая мысль содержит желание вредить, подавлять, мучить, истязать или убивать других существ. Это еще одно разрушительное качество ума, укорененного в ненависти. С другой стороны, доброжелательность это качество сострадания, иначе говоря *каруны*, желающей помогать другим существам, избавлять их от страданий и бедствий, с которыми они могут столкнуться. Тот, у кого есть большое сострадание, ощутит его не только эмоционально, но также будет искать цели и средства избавить других существ от страдания.

Викара как рассудочное знание

Если такие рассудочные мысли возвращаются раз за разом, тогда этот процесс называется викарой. Это же слово используют для обозначения более длительного, непрерывного сосредоточенного внимания. Здесь оно означает повторяющиеся рассуждения на мыслительном уровне. Сначала человек переживает прямое интуитивное озарение. Потом, согласно озарению, возникает дедуктивное знание. Такое знание очень радостно и приятно, но постепенно оно развивается в долгие цепочки мыслей, которые прерывают процесс прямого исследования. Эти мысли могут быть очень благородными (об отречении, мете и сострадании), и тем не менее человек пленен ими и уведен в сторону. В таком случае озарение произойти не может.

Я желаю вам сильно развить эти два важных ментальных фактора, витакку и викару, в своей практике. Я желаю вам нацеливать

свой ум тщательно и плотно устанавливать фокус внимания на объекте, чтобы увидеть его ясно и проникнуть в его истинную природу. Я желаю вам не отвлекаться даже на замечательные мысли. Таким образом, вы пройдете различные стадии озарения и в конечном итоге реализуете ниббану.

5. ДОСТИЖЕНИЕ БОЛЕЕ ВЫСОКИХ ДЖАН ВИПАССАНЫ

Первая джана випассаны актуальна до того момента, когда йог достигает интуитивного понимания появления и исчезновения явлений. Переживая это озарение и выходя за его пределы, йог растет.

Вторая випассана джана

Йог выходит из детства с его рассудительным мышлением и достигает зрелости простого и ясного внимания.

Теперь ум созерцателя становится ясным и острым. Он может двигаться с самой высокой скоростью, при которой явления появляются и исчезают от мгновения к мгновению. Из-за непрерывности и ясности осознания мышление почти не дискурсивное. Также нет сомнений в непостоянной, скоротечной природе ума и материи. В это время практика кажется бессильной. В отсутствии плодотворного и рассудительного мышления появляется пространство для радости и восторга. Это не рассуждающее, ясное внимание называется второй випассана джаной.

В первой випассана джане ум охвачен усилиями и дискурсивным мышлением. И только когда возникает вторая випассана джана в начале интуитивного понимания возникновения и исчезновения явлений, начинают господствовать ясность, восторг, вера и полная удовлетворенность.

Опасность веры, покоя, восторга и счастья

Ум способен стать более точным, и концентрация углубляется. Эта углубленная концентрация ведет к чистой, крепкой вере, которая возникает из личного опыта. Так, человек начинает верить в то, что если будет продолжать практику, то приобретет блага, обещанные Буддой и другими учителями. Восторг, ментальный и физический комфорт также становятся крепкими на этой стадии. Когда йоги достигают второй випассана джаны, они проникаются уверенностью в том, что обретут эти необычные приятные состояния ума. Они переживают самое глубокое счастье в своей жизни. Некоторые

люди могут даже верить в то, что они стали просветленными. В таком случае перспективы будущего развития становятся туманными. Йоги делают то, что Будда назвал «остановкой внутри», которую я уже объяснил.

Если у вас есть необычные переживания, тогда я прошу вас отмечать их. Ясно осознавайте, что восторг, вера, безмятежность и так далее это не более, чем ментальные состояния. Если вы, отмечая их, понимаете, что привязались к ним, тогда немедленно отсекайте привязанность и возвратите внимание к первоначальному объекту: животу. Только тогда ваше развитие будет продолжаться и принесет вам еще более сладкие плоды.

Учителя медитации должны быть тактичными, когда общаются с учениками, которые находятся на данной стадии практики. Ученики так возбуждены из-за своих переживаний, что склонны восстать, если учитель слишком активно пытается опровергнуть их опыт. Вместо этого учитель может мягко заметить: «Ваша практика не плоха. Таковы естественные явления, которые возникают в практике, но есть и множество других переживаний, которые гораздо лучше тех, что есть у вас сейчас. Так почему же вы не замечаете все эти вещи, чтобы пережить более совершенное чувство?»

Обратив внимание на такие наставления, йог возвращается к сидячей медитации и внимательно отмечает свет, веру, восторг, счастье, безмятежность и комфорт. Он понимает, что простое отмечание это действительно правильный путь практики.

Если человек ориентирован подобным образом, тогда он может приступить к работе с большой уверенностью.

Возникновение третьей випассана джаны

Восторг будет постепенно блекнуть, но осознанность и концентрация будут по-прежнему углубляться. Затем озарение в истинную природу того, что происходит, станет еще более сильным. В этот момент господствует фактор просветления упекши, уравновешенности. Ум не отвлекается как на приятные, так и на неприятные объекты, в теле и уме возникает глубокое чувство комфорта. Йоги могут сидеть долго без всякой боли, и их тела становятся чистыми, светлыми и сильными. Это третья випассана джана, у которой два фактора джаны: комфорт и сосредоточенность ума. Третья джана возникает на более зрелой стадии интуитивного понимания возникновения и исчезновения вещей.

Переход от второй джаны к третьей это критический поворотный пункт в практике. Люди естественным образом привязываются к возбуждению, волнению, которое потрясает ум. Восторг это как раз один из таких возбуждающих удовольствий, он создает в уме всполохи. И все же он довольно инфантилен. Поэтому когда вы переживаете восторг, убедитесь в том, что вы увеличили свою бдительность и отмечайте его как можно более тщательно. Пока йог привязан к восторгу, он не будет двигаться к более зрелому, тонкому счастью, которое приходит вместе с покоем и комфортом.

Высшая точка счастья

Священные писания демонстрируют этот переход на примере истории о корове, которая кормит теленка. Важно рано оторвать теленка от вымени, чтобы молоко могли пить люди. Если же теленка не отучить пить молоко, тогда он будет выпивать все молоко коровы. Такой теленок подобен второй джане, которая восстанавливает силы за счет *ниги*, то есть восторга. Корова может быть третьей джаной, а человек, который пьет сладкое, свежее молоко, подобен йогу, который успешно избавился от привязанности к восторгу.

Счастье или комфорт, которые можно вкусить в третьей випассана джане, в священных писаниях описываются как пик, высшая точка счастья, который можно пережить в практике випассаны. Это самая сладкая вершина. И тем не менее, йог пребывает в нем, сохраняя уравновешенность и непривязанность.

Главное – все время быть начеку, чтобы комфорт ума и тела, острота и ясность озарения не привели к тонкой привязанности. Если вы чувствуете, что ваше озарение фантастическое, острое и ясное, отметьте это. Однако привязанность скорее всего не возникнет, так как присутствует пронизывающее, панорамное внимание, которое легко отмечает каждый объект, ни на что не отвлекаясь.

Растворение явлений: комфорт исчезает

Третья джана называется высшей точкой счастья, потому что в следующей джане счастья больше нет. По мере того как вы отмечаете явления, вы будете постепенно выходить за пределы стадии интуитивного понимания возникновения и исчезновения, попадая на стадию растворения явлений. В такой момент начало и срединная точка объектов уже не столь ясна. Вместо этого ум постигает непрерывное растворение явлений, которые исчезают сразу же, как только

их отметили. Часто кажется, как будто тела вовсе нет, просто непрерывно растворяются чистые явления.

Йоги склонны огорчаться, падать духом, и не только из-за того, что ощущают недостаток комфорта, но и из-за того, что быстрое исчезновение явлений может приводить в замешательство. Прежде чем вы успели заметить объект, он уже пропадает, оставляя за собой просто пространство. Следующее явление ведет себя точно так же.

Понятия становятся неразличимыми. До сих пор йог ясно осознавал явления, но ментальный фактор восприятия, осознания, все еще будет присутствовать. Таким образом, йог сможет увидеть как вышнюю, не концептуальную реальность объектов, так и концепцию формы: тело, руку, ногу, голову, живот и так далее. На стадии озарения растворения концепции отпадают. Вы можете и не суметь сказать, где расположены объекты, происходит лишь растворение.

«Что случилось? – можете воскликнуть вы. – У меня все шло так хорошо, но теперь моя практика расстроилась. Я ничего не контролирую. Я не могу ничего отметить». Ваш ум наводняет самоосуждение и неудовлетворенность. Комфорта явно нет.

В конечном итоге можно обрести покой в этом новом пространстве. Вы можете просто спокойно откинуться назад и созерцать постоянный поток явлений. Эта стадия озарения называется *интуитивным пониманием растворения явлений*. Здесь присутствует интересное качество. В этот момент в теле больше нет очевидного дискомфорта или боли, физического или ментального счастья, покоя. Ощущения ума также более-менее нейтральны.

Появление четвертой випассана джаны

Во время развития интуитивного постижения появления и исчезновения явлений восторг второй джаны уступает место фактору третьей джаны комфорта. Острое наслаждение восторгом сменилось более тонкими ощущениями комфорта и покоя. Комфорт исчезает на стадии озарения растворения, но ментальное неудовольствие не возникает. Третья джана пропускает четвертую джану, у которой факторами выступают невозмутимость и сосредоточенность ума.

Интуитивное понимание невозмутимости, учитывая все формации

Когда ум ни удовлетворен, ни не удовлетворен, когда он не испытывает ни комфорт, ни дискомфорт, тогда возникает уpekша,

иначе говоря невозмутимость. Уpekша обладает прекрасной способностью уравнивать ум. В этом третьем аспекте состояния называется *татрамаджаттата*. В этой атмосфере равновесия осознанность может стать совершенно чистой, глубокой и острой. Тонкие аспекты явлений можно увидеть с невероятной, непрерывной ясностью как частицы и крошечные вибрации. На самом деле, татрамаджаттата присутствует во всех джанах с самого начала. И все же в первой, второй и третьей джанах скрыты более положительные качества, как луна днем, которая не может соревноваться с солнцем.

Вывод из четырех випассана джан

В первой джане равновесие совсем не развито. Здесь господствуют витакка и викара, нацеливание и тесное соприкосновение, иначе говоря изначальное рвение и поддерживаемое рвение. Как уже было отмечено выше, витакка и викара первой джаны часто включают в себя большие объемы дискурсивного мышления.

Во второй джане восторги и радости затемяют невозмутимость. Наступает третья джана, возникают сладчайшее счастье и комфорт, поэтому равновесие не может продемонстрировать себя. Однако, когда комфорт испаряется, вызывая чувство, которое ни приятно, ни неприятно, тогда может воссиять равновесие. Так, когда садится солнце и сгущаются сумерки, в небе воцаряется царственная луна.

После интуитивного понимания растворения появляются последовательные озарения в страх, отвращение и желание освобождения. Невозмутимость демонстрирует себя не стабильно до тех пор, пока не наступает стадия, которая называется *невозмутимость с учетом всех формаций*.

На глубоком уровне практики все вещи начинают двигаться очень ровно. Осознанность становится такой быстрой, что отмечает объекты прежде, чем ум способен прийти в приятное или неприятное состояние. Невозможно возникнуть привязанности или отвращению. Объекты, которые обычно очень неприятные, полностью утрачивают свое влияние, как и возбуждающие объекты. Это верно в отношении всех шести чувственных дверей, поэтому присутствующая невозмутимость называется шестичленной.

Невероятная тонкость осознанности это еще одна черта этого периода практики. Процесс возникновения и исчезновения создает вибрацию. Он разрушается на частицы и может в конечном итоге исчезнуть. В таком случае вы должны попытаться смотреть на позу

сидения в целом и, может быть, на некоторые точки соприкосновения в полум, вроде ягодиц и коленей. Эти точки тоже могут исчезнуть, не оставив после себя никакого восприятия тела. Болезни и боли исчезают, потому что больше не воспринимаются физические явления. Остается лишь сознание, которое познает отсутствие физических явлений. В такой момент само это сознание следует считать объектом познания. Когда вы отмечаете «познаю, познаю», даже сознание может начать мерцать и повторно возникать. И все же в такой период появится ясность ума и отточенная острота.

Говорят, что это состояние высшего ментального равновесия подобно уму араханта, ведь оно стабильно перед любым объектом, способным возникнуть в поле сознания. Однако даже если вы достигли этого состояния практики, вы все еще не арахант. Вы всего лишь ощущаете ум, подобный уму араханта, в этот конкретный момент осознанности.

Каждая випассана джана характеризуется отдельным типом счастья. В первой випассана джане человек может переживать счастье уединения. Препятствия устранены, поэтому ум свободен от них.

Во второй джане человек переживает счастье концентрации. Качественная концентрация приносит счастье в форме восторга и комфорта. После отказа от восторга счастье третьей джаны воспринимается как счастье невозмутимости.

Наконец, в четвертой джане мы переживаем чистоту осознанности согласно невозмутимости.

Четвертый тип это, безусловно, лучшее счастье. Однако, первые три джаны все еще возникают в области обусловленных явлений. Только если йог превосходит эту область, он может пережить высшее счастье, а именно счастье настоящего покоя. На языке пали это называется *шантисукха*. Оно возникает, когда объекты медитации и остальные ментальные и физические явления, как и сам отмечающий ум, полностью останавливаются.

Я надеюсь, что вы сможете вкусить счастье всех четырех типов, которые появляются через випассана джаны, а также на то, что вы будете все время вкушать высшее счастье, то есть счастье ниббаны.

6. О НИББАНЕ

Путаница вокруг понятия ниббаны

Люди активно обсуждают опыт ниббаны. О ней написаны целые тома. Одни люди полагают, что счастье ниббаны относится к опре-

деленному физическому или ментальному состоянию. Другие люди думают, что счастье ниббаны ограничено телом. По мнению третьих, ум и материя исчезают, а то, что остается и есть суть вечного блаженства.

Некоторые люди сомневаются. Они говорят: «Если ниббана это исчезновение ума и материи, тогда что же еще переживать?» Трудно поверить в то, что счастье не переживается чувствами. Более того, вся эта дискуссия ничего не означает для людей, которые не пережили медитацию.

На самом деле, только тот человек, который сам пережил ниббану, сможет говорить о ней убежденно. Тем не менее, существуют дедуктивные способы ее выражения, которые хорошо известны любому человеку, который углубил свою практику до такой степени, что пережил ниббану.

Некоторые люди считают ниббану особым типом ума или материи, но это не так. Существуют четыре типа понятия, которое на языке пали называют *параматта дхаммами*, о которых мы уже говорили. Это реальность, которую можно пережить прямо, без рассуждения и осмысления. Это четыре материальных явления, два типа ментальных явлений: само сознание и другие ментальные факторы, которые возникают в каждый миг сознания, а также ниббана. Таким образом, ниббана считается отдельной от материи и ума.

Второе ошибочное представление о ниббане считает ее тем, что остается после исчезновения ума и материи. Ниббана это источник высшей реальности. Она классифицируется как внешнее, а не внутреннее явление. Но ниббана не имеет ничего общего с тем, что остается после того, как прекратятся процессы в теле и уме.

Ниббану невозможно пережить так же, как и визуальные объекты или звуки, через чувства. Это не чувственный объект. Поэтому невозможно заключить ниббану в категорию чувственных (или основанных на чувствах) удовольствий, какими бы необычными они ни были. Это нечувственное счастье, оно не основано на чувствах.

Со времен Будды люди спорят о природе ниббаны. Когда-то один настоятель монастыря обсуждал блаженство ниббаны перед толпой монахов. Один монах вышел вперед и сказал: «Если ниббану невозможно пережить, тогда откуда же взяться блаженству?»

Настоятель ответил ему так: «Друг, блаженство наступает как раз оттого, что мы не ощущаем ниббану». Этот ответ кажется загадоч-

ным. Интересно, что вы думаете об этом ответе. Если вы не сможете определиться, я с радостью растолкую вам его.

Недостаток чувств

Прежде всего, мы должны поговорить о чувственном удовольствии. Оно мимолетно. Сейчас у нас есть счастье, а уже в следующий миг его нет. Так ли радостно устремляться куда-либо в поисках эфемерных вещей, которые все время меняются?

Обратите внимание на то громадное количество неприятностей, с которыми вы сталкиваетесь, когда обретаете неизведанные переживания, которые считаете источником счастья. Некоторые люди так сильно хотят получить удовольствие, что даже нарушают закон, совершают жестокие преступления и заставляют других людей страдать, только бы им ощутить мимолетное чувственное удовольствие. Возможно, они не понимают, что им самим придется в будущем пережить много мук, которые придут к ним как следствие совершенных ими недобродетельных поступков. Даже обычные люди, далекие от преступного мира, могут осознать, что за всякими проблесками радости неизбежно следуют несоразмерно глубокое страдание, поэтому в конечном итоге не стоит гоняться за удовольствиями.

Как только человек начал практиковать медитацию, ему открываются более чистые и тонкие источники счастья, нежели просто чувственные удовольствия. Как мы уже поняли, каждая випассана джана приносит радость своего типа. Первая джана приносит счастье уединения, вторая джана – счастье концентрации, она состоит из возвышенного восторга и радости. Третья джана приносит чистое удовлетворение, она учит ум понимать, что счастье восторга и радости в действительности низкого типа. Последнее и самое глубокое счастье уравновешенности, которое открывается в четвертой випассана джане, обладает природой безмятежности и покоя. Все эти четыре джаны получили название *неккхамма сукха*, то есть счастье отречения.

Однако, обретаемые в ниббанае покой и счастье выше как счастья отречения, так и чувственных удовольствий. По своей природе они радикально отличаются от них. Счастье ниббаны возникает после исчезновения ума и материи. Это покой прекращения страдания, который не зависит от шести типов чувственных объектов. На самом деле, он появляется благодаря отсутствию связи со всеми чувственными объектами.

Люди, которые считают счастьем отпуск, пикник и плавание в озере, которые в свободное время просто едут на вечеринку и жарят на лужайке шашлыки, могут и не понимать, как возникает счастье, когда нет никаких переживаний. Что касается этих людей, то для них красота существует только в том случае, если они могут увидеть ее в приятном предмете, если их сознание улавливает вид, то же самое верно в отношении других чувств. Возможно, они скажут: «Если в воздухе присутствует аромат, но нет носа и осознания запаха, тогда как мне обрести радость?» Может быть, они не смогут даже вообразить, как человек вообще может стремиться к такой ужасной вещи, как ниббана. Они могут рассудить, что ниббана это тайная смерть, нечто поистине ужасное. Люди сильно пугаются от одной только мысли о своем исчезновении.

Другие люди сомневаются в существовании ниббаны. Они говорят: «Это мечты поэтов». Или они говорят: «Если ниббана это ничто, тогда как она может быть более совершенной, нежели прекрасное переживание?»

Неописуемое блаженство: спящий миллионер

Вообразите, что на свете живет богатый человек, для которого открыт доступ ко всем мыслимым чувственным удовольствиям. Однажды этому человеку снится сон. Он спит, а его повар тем временем хлопчет на кухне, готовит вкусную еду и накрывает на стол. Все в полном порядке в роскошном особняке миллионера.

И вот повар начинает беспокоиться. Блюда стынут, и повар хочет, чтобы владелец дома пошел в столовую и поел. Предположим, что повар посылает дворецкого будить богача. И что же вы думаете? Неужели миллионер радостно соскочит с постели и побежит есть. Скорее всего, он поколотит дворецкого.

Богач крепко спит и в своем блаженстве не осознает окружающий мир. Не важно, насколько прекрасна его спальня, он все равно ничего не видит. Не важно, насколько чудесная музыка наполняет комнаты особняка, он все равно остается к ней глух. В воздухе может носиться тонкое благоухание, но хозяин не воспринимает его. Владелец дома не ест, это ясно. И не важно, насколько мягкая его постель, богач все равно совсем не осознает, что лежит на чем-то.

Вы понимаете, что есть некоторое счастье в крепком сне, который не связан с чувственными объектами. Любой человек, будь он богат или беден, может пробудиться от крепкого сна и прекрасно

чувствовать себя. Он может понять, что в таком сне есть определенное счастье. Это счастье трудно описать, но его существование нельзя отвергать. Точно так же, благородные люди, которые реализовались в Дхамме, знают счастье, которое нельзя ни отрицать, ни полностью описать, но которое существует, и мы знаем об этом благодаря рассудочному ходу мыслей.

Давайте предположим, что человек может вечно спать крепко и глубоко. Вы хотите так спать? Если человеку не интересно счастье, которое возникает от крепкого сна, тогда ему будет трудно предпринять подготовительные меры к ниббанае. Если ему не нужно счастье отсутствия переживаний, значит он все еще привязан к чувственным удовольствиям. А эта привязанность берет начало в стремлениях. Говорят, что стремления и есть настоящая коренная основа чувственных объектов.

Корень всех бед

Страдание всегда сопутствует стремлениям. Если мы обратим пристальное внимание на положение вещей на нашей планете, то легко поймем, что все трудности мира укоренены в желании получить основанные на чувствах удовольствия. Из-за постоянной потребности в переживании таких удовольствий создаются семьи. Членам семьи приходится идти в мир, они вынуждены днем и ночью усердно трудиться, чтобы заработать деньги на жизнь. Из-за потребности в удовольствиях ссорятся семьи члены, враждуют соседи, судятся целые деревни и города, разрывают дипломатические отношения государства, воюют народы. Из-за основанных на чувствах удовольствий множество бед мучают человечество. Люди теряют человеческое лицо и становятся насильственными и жестокими.

Стремитесь к отсутствию переживаний

Возможно, люди скажут: «Мы родились людьми. Наше наследие это весь круг чувственных удовольствий. Какой смысл достигать ниббаны, которая представляет собой устранение всех таких удовольствий?»

Таким людям можно задать простой вопрос. Вы готовы сесть на диван и раз за разом смотреть один и тот же фильм, изо дня в день? Сколько времени вы сможете слушать сладкий голос любимого человека без перерыва? Что случилось с радостью, которую вы получали от прослушивания его сладкого голоса? Чувственные удоволь-

ствия не предписывают нам отказ от необходимости время от времени отдыхать от них.

Счастье отсутствия переживаний (иначе говоря, бесчувственные переживания) далеко превосходят счастье, которое возникает от чувственных удовольствий. Оно гораздо более тонкое, чистое и желанное.

Дабыше-то, глубокий сон не совсем то же самое, что и ниббана! Во сне продолжается поток жизни. Это очень тонкое состояние сознания с очень тонким объектом. Благодаря тонкости объекта сон кажется лишенным переживаний. На самом деле, бесчувственное счастье ниббаны в тысячу раз сильнее того, что переживается в самом глубоком сне.

Не возвратившиеся люди, араханты, высоко ценят отсутствие переживаний и постоянно обращаются к *ниродха саманатии*, то есть к достижению великой остановки, когда не возникает ни материя, ни ум, ни ментальные факторы, ни даже самая тонкая форма материи, вещество ума. После того как не возвратившиеся люди, араханты, выходят из этого состояния, они хвалят отсутствие переживаний.

Послушайте часть такой песни: «До чего же хорошо, когда страдание ума и материи прекращается в ниббанае. Когда всевозможные муки, связанные с умом и материей, прекращаются, человек может сделать вывод о том, что произойдет противоположное, что появится счастье. Поэтому в отсутствии страданий мы, благородные люди, радуемся, до того блаженна ниббана. Она приносит счастье, так как освобождает от страданий».

Ниббана Будд

Кто указал нам путь к этому великому счастью? Господь Будда. Об этой ниббанае возвещают все просветленные Будды. На языке пали Будду называют *самма самбуддха*. Слово «самма» переводится как *совершенный, правильный, верный*. Будда уникален тем, что он понял истинную природу вещей, как она есть. Истина совершенна, и все же знания о ней могут быть искаженными или вообще неправильными. Будда не делал такие ошибки. Приставка «сам» означает личное, самостоятельное действие, а Будда означает просветленного человека. Будда стал просветленным собственными усилиями. Он не получил свое достижение от высших существ и не зависел от другого человека. Итак, ниббана, о которой мы говорим, провозглашена самма самбуддхой, совершенным самопросветленным человеком.

Свобода от печали

Ниббана также характеризуется свободой от печали. Большинство людей знакомо с печалью. Только вообразите, как хорошо освободиться от нее. На языке пали ниббана называется *вирага*. Это означает освобождение от пыли и грязи. Мы знаем, что пыль загрязняет вещи, делает их неприятными. Она может испортить одежду и подорвать здоровье. Гораздо более губительно загрязнение килесами! Наши умы очень часто подвергаются воздействию постоянного потока жадности, ненависти, заблуждения, гордости, тщеславия, зависти, скупости. Неужели в подобном состоянии можно надеяться на то, что ум будет чистым, светлым и ясным? На этом фоне ниббана совершенно свободна от килес.

Совершенная безопасность

Кхема, иначе говоря безопасность, это еще одна характеристика ниббаны. В этом мире мы постоянно сталкиваемся с опасностями. Мы видим опасность несчастного случая, опасность желающих навредить нам врагов, опасность отравиться. В наш век развитой науки мы живем в постоянном страхе перед изобретенным нами же оружием. Мы будем абсолютно беспомощны, если начнется война с применением атомных бомб. От этого никуда не укрыться, кроме ниббаны, которая совершенно свободна от всех опасностей, в ней человек обретает абсолютную безопасность.

В священных писаниях бесчувственное счастье ниббаны называется счастьем, которое не смешивается с килесами. Люди, переживающие чувственное счастье, всякий раз ощущают некоторую степень жадности. Вы все равно как готовите еду. Если вы не добавите специй, тогда еда получится невкусной. А благодаря специям вы можете наслаждаться блюдами. То же самое верно в отношении счастья. Вы не будете наслаждаться объектом до тех пор, пока не исчезнут жадность, похоть и желание. Именно оттого что ниббана не смешивается с другими вещами, она называется *парисуддхи сукха*, что значит чистая, неиспорченная.

Для того чтобы пережить чистое счастье, мы должны первым делом развивать *шила*, *самадхи* и *панну*. Постоянные усилия по очищению действия, речи и ума приведут наш ум в точку, в котором он сможет наслаждаться ниббаной. Я надеюсь, вы сможете добиться успеха в своей работе и со временем достигнете чистого счастья.

6. КОЛЕСНИЦА К НИББАНАЕ

Однажды Будда остановился в роще Джеты неподалеку от древнего индийского города Саваттхи. Когда смеркалось, его посетил дэв, который спустился к нему из небесного рая в сопровождении тысячи товарищей.

Сияние дэва наполнило всю рощу, и все же он был явно расстроен. Дэв почтительно поклонился Будде, а потом стал горько жаловаться ему.

«Господь Будда, – сказал дэв. – В раю так суетно! Все дэвы ведут разгульный образ жизни. Мне они кажутся похожими на *пет* (несчастливых духов), когда веселятся и проказничают в своей стране. Мне противно находиться среди в таком месте. Прошу тебя, покажи мне выход!»

Со стороны дэва было странно вести подобные речи. Райские земли известны своей радостной жизнью. Тамашние жители, одетые в изысканные одеяния и умеющие виртуозно исполнять музыкальные мелодии, вряд ли напоминают *пет*, которые живут в несчастьях и страданиях. Говорят, у некоторых *пет* громадные животы и рты с булавочную головку, чтобы они постоянно чувствовали страшный голод, который невозможно утолить.

Воспользовавшись своими психическими способностями, Будда исследовал прошлое этого дэва. Он узнал о том, что когда-то этот дэв был человеком, практиковавшим Дхамму. В юности он так крепко верил в доктрину Будды, что ушел из дома и стал бхикку. После обучения требуемого срока в пять лет у учителя он усвоил правила поведения, освоился в общине и стал искусным в медитации. Потом он уединился в лесу. Из-за своего сильного желания стать арахантом этот бхикку практиковал усердно. Для того чтобы уделять медитации как можно больше внимания, он вообще не спал и редко перекусывал. Увы, он подорвал свое здоровье. В его животе собрался газ, который вызвал в раздувшихся кишках ужасные рези. И тем не менее, бхикку сосредоточенно медитировал, не меняя свои привычки. Боль становилась все более острой, и однажды прямо посреди ходячей медитации его жизнь прервалась.

Этот бхикку в тот же миг переродился в раю тридцати трех богов, в одном из нескольких царств дэвов. Неожиданно, словно про-

будившись от сна, он стоял уже в пышных золоченых одеяниях у ворот сияющего дома. В стенах этого великолепного дворца стояли тысячи дэвов, одетых в такие же прекрасные одеяния. Все они ожидали его прибытие. Ему предстояло стать их мастером. Дэвы обрадовались, увидев его у ворот! Они стали ликовать и играть на музыкальных инструментах ради его увеселения.

Среди дэвов наш бедный герой не имел возможности обратить внимание на тот факт, что он умер и переродился. Новый дэв просто решил, что к нему пришли религиозные миряне, чтобы выразить ему свое почтение, поэтому потупил взор и скромно забросил уголок золотой робы, чтобы прикрыть плечо. По этому жесту дэвы сразу же определили, что он еще ничего не понял, и закричали: «Теперь ты находишься в стране дэвов. Хватит тебе медитировать. Пора шалить и веселиться. Давай танцевать!»

Наш герой едва выслушал их, так как практиковать сдерживание чувств. Наконец, некоторые дэвы вошли во дворец и притащили к нему зеркало, в котором он мог оглядеть себя в полный рост. Ошеломленный новоиспеченный дэв увидел, что он больше не монах. Во всем раю не нашлось места, которое было бы достаточно тихим для практики. Он попал в ловушку.

Огорченный дэв думал: «Когда я покинул свой дом и облачился в робу, я стремился лишь к высшему блаженству, хотел стать арахантом. Я похож на борца, который выходит на арену против соперника в надежде получить золотую медаль, но вместо нее получает кочан капусты!»

Бывший бхикку боялся даже ступить ногой во врата своего дворца. Он знал, что его ум при всей своей силе не устоит против искушения погрузиться в удовольствия, которые гораздо сильнее земных утех. Неожиданно он понял, что благодаря тому, что теперь он дэв, ему можно посетить мир людей, в котором проповедует Будда. От такой мысли дэв повеселел.

«Я могу когда угодно добиться райских богатств, — думал он. — Но сейчас мне выпала поистине редкая возможность встретиться с Буддой». Без лишних слов дэв тотчас же улетел в сопровождении тысячи своих спутников.

Дэв нашел Будду в роще Джеты, подошел к нему и попросил его о помощи. На Будду произвело впечатление его решимость продолжить практику, поэтому он дал ему следующие наставления: «Дэв, ты ступал по прямому пути. Он приведет тебя в небесную обитель, исполненную мира и покоя, свободную от страха, к которой ты

стремишься. Ты поедешь на колеснице, в которой царит абсолютное безмолвие. Ее два колеса представляют собой ментальное и физическое усилие. Совесть это ее задняя спинка. Осознанность это броня, оберегающая колесницу. Правильное воззрение это возница. Любой человек, будь это женщина или мужчина, обладая такой колесницей и умело управляя ею, обязательно достигнет ниббаны».

Что плохо в безудержном веселье?

Эта притча о бхикку, ставшем дэвом, помещена в собрание сутр на языке пали. Данный сборник называется *Самьютта Никайя*. В этом сборнике хорошо объяснена практика медитации. Мы изучим ее шаг за шагом. Возможно, в первую очередь вы зададите такой вопрос: «Зачем жаловаться на свое перерождение в райской обители?» Как бы там ни было, в стране дэвов не смолкает веселье. У всех обитателей той страны прекрасные и долговечные тела. Их окружают чувственные удовольствия.

Конечно, необязательно умирать и перерождаться для того, чтобы понять реакцию этого дэва. Небесные сферы существуют прямо здесь, на нашей планете. Можно ли найти в какой-нибудь из них подлинное и вечное счастье? Скажем, США в материальном отношении самая развитая страна. Там людям доступен широкий спектр чувственных удовольствий. Вы видите, что люди пьют алкогольные напитки и принимают наркотики, купаются в роскоши и вкушают разные удовольствия. Спросите себя, хотят ли такие люди заглянуть глубже, сделать усилие для того, чтобы поискать истину существования? По-настоящему ли они счастливы?

Когда этот дэв был человеком, он крепко верил в учение Будды о том, что высшее блаженство это свобода, которая обретается посредством практики Дхаммы. В поисках такого счастья за пределами чувств он отрекся от мирских усад и посвятил свою жизнь монашескому делу. Бхикку изо всех сил старался стать арахантом. На самом деле, он работал слишком усердно, поэтому сам вызвал свою преждевременную кончину. Неожиданно он понял, что откатился назад. Теперь его окружали чувственные удовольствия, от которых он хотел оторваться. Можете ли вы вообразить его разочарование?

На самом деле, в смерти нет ничего нового. Это просто смещение фокуса сознания. Не существует промежуточного сознания между сознанием смерти и перерожденным сознанием. Более того, в отличие от рождения людей, рождение дэвов происходит спонтанно и безболезненно.

Поэтому этот йог не потерял ни одного мгновения своей практики, переходя от одной жизни к другой. И снова не приходится удивляться тому, что он стал жаловаться на шум, царящий в стране дэвов. Если когда-нибудь вы практиковали глубоко, то знаете, до чего докучливым и болезненным порой бывает шум независимо оттого, резкий звук или постоянный скрежет. Вообразите, что вы только что пришли в спокойное и тихое место, сели медитировать, но вдруг звонит телефон. В тот же миг весь час вашей медитации идет на смарку. Если вы когда-нибудь получали такой опыт, то непременно поймете, почему этот йог сравнил дэвов с несчастными духами. Когда звонит телефон, я всякий раз думаю: «Какого черта они ломаются ко мне?», даже если всяютя друзья!

На языке пали эта сутра содержит игру слов. Дэв оказался в роше небесных услад, которая называлась Нандана Ванна, славящаяся своей красотой. В своей речи, обращенной к Будде, дэв назвал ее иначе, Мохана, от слова «моха», что значит заблуждение. Это место создает хаос и смущение в умах.

Путь отречения

На примере отношения этого йога вы можете также оценить смущающую способность сильного удовольствия. Возможно, вы не стремитесь стать арахантом, как этот йог. А может статься, что такова и ваша цель. Какие бы результаты вы ни делали получить от своей медитации, вы все равно непременно оцените сосредоточенность и безмятежность, возникающие в практике медитации. Для того чтобы достичь этих целей, требуется кое от чего отречься. Всякий раз, садясь медитировать, пусть даже на час, мы отрекаемся от удовольствия и смущения. Но мы обретаем некоторое облегчение в самом смущении, в страдании ума, возникающем вслед за приятными чувствами. Если мы уезжаем из дома на долгий ритрит, то скучаем по родным и близким. И все-таки многие из нас полагают, что такие жертвы оправданны.

Дэв жаловался на условия жизни в рау, и все же этот бывший бхикку не смотрел свысока на образ жизни дэвов. Более того, он разочаровался в самом себе, так как не достиг своей цели. Это все равно как если бы вы взялись за какое-то дело, надеясь заработать тысячу долларов. Вы работаете усердно, с энтузиазмом и старанием, но так и не выполнили до конца поставленную вам задачу, поэтому вас платят половину этой суммы. Вы считаете такой результат неудачей. Не то чтобы вы презирали 500 долларов, просто вы чувст-

вуете разочарование, поскольку не добились выполнения задачи, за которую сами же и взялись. Точно так же, этот йог был сердит на себя и сравнивал себя с борцом, который выиграл кочан капусты вместо золотой медали. Его спутники дэвы поняли бывшего бхикку и не были смущены таким отношением к себе. По сути, они были даже заинтригованы и последовали за ним в мир людей, в котором так же, как и он, получили наставления Будды.

Если бы вы верны Дхамме, тогда вы будете интересоваться медитацией везде, куда бы ни отправились, пусть даже в страну дэвов. Если же вы не стремитесь к дхамме, то очень быстро завяжете в удовольствиях, которые предлагаются в стране, в которой вы поселились. Таким образом, вы перестанете быть странником на пути Дхаммы.

Углубление практики

Давайте понаблюдаем за тем, как этот йог укоренился в своей практике. Прежде чем уединиться в лесу, он пять лет зависел от учителя и жил в общине вместе с другими монахами. Он изо всех сил служил мастеру, получал от него наставления по медитации и выполнял нравственные правила Винайи. Каждый год он уходил на трехмесячный ритрит во время сезона дождей. Затем он участвовал в традиционной церемонии, во время которой монахи обсуждают недостатки друг друга в духе сострадательной любви и доброты, чтобы каждый монах мог исправить свои недостатки.

Предыстория этого человека очень важна для всех нас как йогов. Точно так же, как и он, все йоги должны стремиться полностью понять принцип соблюдения заповедей, пока чистота поведения не станет естественной частью нашей жизни. Мы должны также осознать свою ответственность друг перед другом, так как мы живем вместе в этом мире. Мы должны научиться общаться так, чтобы помогать своему ближнему, любить всех существ. Что касается медитации, то до тех пор пока мы не достигнем высокой степени мастерства, не закончим все стадии озарений випассаны, нам совершенно необходимо полагаться на надежного и знающего мастера.

Различайте главное и излишнее

Этот бхикку обладал великой добродетелью. Он был предан Дхамме, стремился постичь истину. Для него все остальное было неважно. Монах старательно различал главное и излишнее, избегал ненужной деятельности и посвящал много времени осознанности.

Всем нам полезно ограничивать свои дела для того, чтобы иметь возможность посвящать больше времени медитации. Когда у нас появляется свободное время, мы можем вспоминать сказку о корове-матери. Как вы знаете, скот постоянно жует траву, коровы едят весь день. У коровы-матери был забавный теленок, который все время резвился и шалил. Стоило только матери отвлечься на минуту, как шалун тотчас же убежал и попадал в какую-нибудь неприятность. Но если корова пренебрегала своими потребностями и во все глаза смотрела на теленка, ей приходилось кормиться всю ночь. Поэтому корова-мать стала следить за теленком и пастись одновременно. Йог, который выполняет какие-то дела, должен подражать ей. Выполняйте свою работу, но не теряйте сосредоточенность на Дхамме. Убеждайтесь в том, что ваш ум не убежал слишком далеко!

Мы знаем, что этот бхикку был увлеченным и усердным йогом. Во время бодрствования он изо всех сил старался быть внимательным, как ему и следовало поступать, насколько мы понимаем. Будда позволял монахам спать четыре часа, среднюю часть ночи. Но чувство ответственности этого бхикку было столь обострено, что он выбросил кровать и перестал даже думать о сне. Более того, он почти ничего не ел, довольствуясь упражнениями по поддержанию энергетического уровня.

Я не советую вам перестать есть и спать. Я хочу, чтобы вы просто высоко оценили силу его устремленности. Во время интенсивного ритрита по медитации желательно спать четыре часа, как предписывал Будда, если у вас получится. В обычной жизни необходимо спать дольше, и все же не годится отуплять себя, валяясь в постели. Что касается еды, то вы должны есть до чувства насыщения, чтобы иметь достаточно силы для ежедневной деятельности и практики медитации, но не передать до тошноты и сонливости. Судьба этого бхикку показывает нам, что необходимо есть достаточно пищи, чтобы поддерживать свое здоровье.

Человек, который умирает во время медитации или прочтения лекции о Дхамме, может считаться героем, павшим в битве. Наш бхикку выполнял свою ходячую медитацию, но его подкосил острый нож внутреннего ветра. Он пробудился в стране дэвов. Если вы умрете во время медитации, то также попадете в рай, даже если не будете просветленными.

Вы можете пожелать убежать даже от счастливого перерождения, найти путь к совершенной свободе и безопасности. Во время посещения райской обители, бхикку, ставший дэвом, испугался своей

способности желать. Стоило ему ступить ногой во врата дворца, как он понял, что его нравственный уровень может упасть. Просветление было по-прежнему его главной целью, и для этого ему нужно было сохранять свою добродетельность. Он сбежал в рошу Джеты и задал Будде свой вопрос.

Драгоценные наставления Будды

Будда дал ему необычайно краткий ответ. Обычно он наставлял людей постепенно: начинал моралью, потом переходил к правильному воззрению каммы и концентрации, и уже затем приступал к практике озарения. Для того чтобы продемонстрировать такой порядок обучения, однажды он дал пример искусного мастера. Когда к мастеру подходит новичок, который хочет рисовать, мастер не протягивает ему кисть. Первый урок посвящен натягиванию холста. Художник не может рисовать в воздухе, точно так же бессмысленно начинать практику випассаны без основы в виде морали и понимания закона каммы. Без этих двух вещей не будет фона для концентрации и мудрости. В некоторых центрах медитации игнорируют мораль и камму. В подобных обстоятельствах от медитации не будет никакого толка.

Будда давал свои наставления, принимая во внимание склонности и пристрастия слушателей. Он увидел, что этот необычный дэв когда-то был зрелым бхикку и искусным практиком медитации, что он не нарушал свои моральные заповеди во время краткого пребывания в раю тридцати трех Богов.

В языке пали есть слово «карака», означающее увлеченного и преданного человека. Этот монах был как раз таким. Он не просто назывался йогом. И наш бхикку не был мечтательным философом, затерявшимся среди идей и фантазий. Он не был бездельником, тупо глядящим на все появляющиеся перед ним предметы. Напротив, он был усердным и искренним. Бхикку шагал по своему пути с полной преданностью. Его глубокая вера и уверенность в практике поддерживали неустанные усилия. Каждый миг он старался практиковать полученные наставления. Его можно считать искусным практиком.

Прямой путь к свободе

Будда дал этому преданному йогу следующие наставления: «Ты идешь по прямому пути. Он приведет тебя на небеса, где опасностей нет, где все свободы от страха, ибо такова твоя цель». Разумеется, этим путем был Благородный Восьмеричный Путь. Дэв уже пошел

по нему, и Будда просто призвал его не останавливаться. Более того, Будда понял, что дэв хотел стать арахантом уже в этой жизни, поэтому предложил ему прямой путь, строгую випассану.

Благородный Восьмеричный Путь и в самом деле совершенно прямой. Здесь нет окольных путей. Он никогда не виляет, не поворачивает, не извивается. Он просто ведет прямо к ниббане.

Десять типов извилистого поведения

Мы лучше пойдем добродетель прямооты, исследуя противоположные черты. Существуют десять типов недобродетельного, иначе говоря извилистого, поведения. Мудрецы считают нечестивым человека, не уважающего десять деяний тела, речи и ума. Он не честен, не искренен, ему недостает нравственной цельности.

Извилистое телесное поведение бывает трех типов. Первый тип связан с чувствами ненависти и агрессии. Если человеку не хватает метты и каруны, то есть любви и сострадания, тогда он легко поддается таким чувствам и переводит их в действия на физическом уровне. Он может убивать, вредить или как-то иначе притеснять других существ. Извилистое поведение может также брать начало от жадности, которая при отсутствии контроля ведет к воровству или мошенническому присвоению чужого имущества. Секс это третья сфера телесной несправедливости. Человек, которого снедает похоть, заинтересованный лишь в своем удовлетворении, может совершить изнасилование, не обращая внимание на чувства другого человека.

Существуют четыре типа извилистой речи. Прежде всего, человек может лгать. Во-вторых, он может произносить слова, вызывающие дисгармонию, провоцирующие разрушение дружбы или сообществ. В-третьих, он может говорить жестко, грубо, обидно, непристойно. Пустая болтовня это четвертый тип извилистой речи.

На уровне ума имеются три типа извилистости. Человек может желать причинять вред другим людям. Он может жаждать заполучить их имущество. Он может держаться за неправильное воззрение на закон каммы. Неприятие закона каммы, бесосновательная вера в совершаемое им сами зло или добро – все это считается недобродетельным подходом. В буддизме мышление считается формой поведения. Мысли очень важны, так как именно из них берут начало поступки. Неверие в камму может привести к безответственному поведению, что вызовет условия страдания самого этого человека и других людей.

Есть и другие типы ментального недобродетельного поведения, хотя они и не включены в данный список. Например, это леность и апатия, а также великое множество тонких сочетаний килес. Человек, подвластный таким силам, обладает извилистым умом.

Опасность следования извилистым путем

Тот, кто не свободен от внутренних и внешних форм недобродетельного поведения, идет по извилистому пути. Он не может и надеяться на то, что когда-нибудь придет в безопасное место. Он постоянно подвергается опасности в самых разных ее проявлениях.

Существует опасность самоосуждения, раскаяния и сожаления. Человек может найти оправдание какому-то конкретному недобродетельному поступку, слову или мысли, или же он поначалу не будет осознавать, что его поведение неискусно. Более позднее осмысление ситуации вызывает в нем сожаления. Человек ругает себя. «Я и в самом деле совершил глупый поступок», – говорит он. Раскаяние болезненно, и это чувство никто вам не навязывает. Ступая по извилистому пути, вы сами навязали себе страдания. Иногда вы пугаетесь такого своего поведения, но настоящий ужас охватывает вас на смертном одре. Перед смертью в человеке возникает неконтролируемый поток сознания, он вспоминает свою жизнь, свои поступки. Если вы вспомните много добродетельных и щедрых поступков, тогда ваше сердце наполнится теплом и покоем, и вы умрете в безмятежности. Если вы не соблюдали моральные принципы, тогда вас охватит сожаление, раскаяние. Вы будете думать: «Жизнь так коротка, а я упустил ее. Мне не удалось полностью использовать возможность жить на вершине человеческого духа». Но тогда будет уже поздно менять свое поведение. Ваша смерть будет болезненна. Некоторые люди в такой период времени страдают так сильно, что в миг смерти отчаянно кричат.

Самоосуждение это не единственная опасность, подстерегающая человека, который выбрал извилистый путь. Он должен также терпеть порицание и осуждение со стороны мудрецов. Добросердечные люди не предлагают свою дружбу несправедливому и жестокому, не почитают их. Недобродетельные люди заканчивают жизнь как неудачники, неспособные жить в обществе.

Где-то на своем извилистом пути вы схлестнетесь с законом. Если вы нарушите закон, то общество не пожалеет вас. Полицейские арестуют вас и заставят оплатить штрафом свои проступки. Может быть, вас даже посадят в тюрьму. Возможна и высшая мера наказания

ния, если ваше преступление окажется тяжким. В наше время мир пропитан насилием. Очень многие люди нарушают закон из жадности, ненависти или заблуждения. Они совершают преступления не раз и не два, а постоянно. В безнравственности человек падает, но никогда не достигает дна. Мы читаем о яростных убийствах. Когда закон хватает за шиворот преступников, им иной раз приходится платить собственной жизнью. Таким образом, идущему по извилистому пути человеку грозит опасность наказания.

Разумеется, если вам достает хитрости, то преступление может сойти вам с рук. Вы можете даже совершить его законными методами. На самом деле, наказания можно и избежать, прибегнув к помощи авторитетных сил, но невозможно избежать самоосуждения, о котором мы уже говорили. Искреннее признание того, что вы поступили неправильно, причиняет сильную боль. Вы всегда лучший свидетель своим поступкам, вы никогда не спрячетесь от себя. Невозможно укрыться от несчастных перерождений в мире животных, в адских мирах, в виде голодного духа. Если поступок совершен, карма непременно принесет плоды. Если плод не созрел в этой жизни, он будет следовать за вами до тех пор, пока не созреет когда-нибудь в будущем. Извилистый путь ведет ко всем этим опасностям.

Благородный Восьмеричный Путь

В Благородном Восьмеричном Пути нет извилистости. Своими тремя качествами (моралью, концентрацией и мудростью) он приносит цельность и искренность во все сферы человеческой жизни.

Группа морали в Благородном Восьмеричном Пути

Самма-вака, иначе говоря правильная речь (буквально: законченная, совершенная речь, согласно значению приставки «самма») это первый член группы морали Благородного Восьмеричного Пути. Разумеется, я имею в виду искреннюю речь. Вместе с тем, нужно учесть и дальнейшие критерии. Речь человека должна вести к гармонии среди существ. Она должна быть доброй, а не вредной. Она должна быть приятной на слух и полезной, а не пустой. Практикуя правильную речь, мы освобождаемся от четырех типов недобродетельного поведения через речь, которые мы уже обсудили.

Правильное действие, называемое на языке пали *саммакамман-та*, это второй фактор группы морали. Правильное действие предполагает воздержание. Мы должны воздерживаться от трех типов безнравственного поведения, проявленного в теле. Иначе говоря,

нам нельзя отнимать жизнь, красть и вступать во внебрачную связь. Последний член группы морали, *самма-аджива*, это правильный образ жизни. Он должен быть приличным, порядочным и свободным от недостатков. Нельзя заниматься недостойными делами.

Устраняя извилистость в этих трех сферах, человек может легко справиться с самыми грубыми формами килес. Килесы это наши враги. Их следует считать именно недругами. Когда человек освобождается от врагов, ему больше не грозят никакие опасности.

Группа концентрации Благородного Восьмеричного Пути

Концентрация, то есть группа самадхи, это еще одна категория Благородного Восьмеричного Пути. Она содержит три фактора: правильное усилие, правильное внимание и правильную концентрацию.

Вы должны усвоить эту часть учения, если следуете наставлениям по медитации. Когда вы пытаетесь сосредоточить внимание на животе, вы совершаете правильное усилие. У вас появляется способность отогнать килесы. Если вы приложите правильное усилие, ваше внимание активизируется должным образом, и вы сможете исследовать объект. Внимание тоже служит вам защитой. Усилие сметает килесы с пути, а внимание закрывает перед ними дверь. Теперь ум может сосредоточиться. От мгновения к мгновению он остается на объекте, спокойный и собранный. Это и есть правильная концентрация.

При наличии данных трех факторов мы говорим, что группа самадхи хорошо развита. Тогда ментальное загрязнение, извилистость ума, держится на расстоянии. Такая группа самадхи прямо противоположна извилистости ума.

Группа мудрости Благородного Восьмеричного Пути

Благодаря вашим усилиям ваш ум постепенно становится все более чистым и спокойным. В течение одной минуты вы можете шестьдесят раз освободить свой ум от извилистости. В двух минутах содержится сто двадцать секунд. Подумайте, сколько мгновений покоя вы могли бы обрести в течение часа или даже на протяжении всего дня. Каждая секунда на счету!

В каждый такой миг вы будете видеть, что ум устремился прямо к своей цели, к объекту медитации. Это и есть *правильная цель*, фактор группы мудрости Благородного Восьмеричного Пути. Когда ум точно нацелен, он ясно видит объект. Вот тогда и возникает мудрость. Ясное восприятие мудрости, иначе говоря познание явлений в

их истинном виде, составляет еще один фактор Благородного Восьмеричного Пути, правильное воззрение.

Если ум установлен точно на мишени, тогда возникнет мудрость. Она постигнет механизм условности, причинно-следственную связь, которая соединяет ментальные и физические явления. Если ум сосредоточен на непостоянстве, тогда он ясно познает, постигнет непостоянство, как оно есть. Так связана правильная цель и правильное воззрение.

Правильное воззрение, взяв начало от правильной цели, обладает способностью вырвать семя извилистого ума. А семя извилистого ума относится к чрезвычайно тонкому, скрытому загрязнению, которое можно искоренить только в присутствии мудрости. Это особое семя. Очищение может произойти только на практике, в реальности, а не в воображении.

Наверно, теперь вы лучше поймете, почему Будда сказал, что путь был прямым. Извилистость тела, речи и ума преодолеваются тройственным обучением *шиле*, *самадхи* и *панне*, которые обретаются в Благородном Восьмеричном Пути. Шагая прямо по этому пути, человек преодолевает извилистость и освобождается от многих опасностей.

Ниббана как рай, и рай как ниббана

В дальнейшем Будда обещал дэву, бывшему бхикку, что этот прямой путь ведет в рай, свободный от опасностей. Слово «рай», приведенное в этой сутре, комментируется на разные лады. На самом деле, оно означает ниббану, в которой нет ни одной опасности, где нечего бояться. Старость и смерть завоеваны, бремя страдания спало. Человек, достигший ниббаны, совершенно защищен, поэтому его можно назвать *бесстрашным*, то есть человеком, которому больше нечего страшиться.

Для того чтобы достичь безопасного рая ниббаны, мы должны прийти земную часть Благородного Восьмеричного Пути. Она земная в том смысле, что не выходит за пределы этого мира. Вы можете достичь ниббаны лишь на этом пути, ведь ниббана это его конечная точка.

Мы уже говорили о трех участках самого пути, а именно о *шиле*, *самадхи* и *панне*. Когда человек чист в силе, иначе говоря в своем поведении, он свободен от самоосуждения и порицания со стороны мудрецов, от наказания закона, от перерождения в мирах скорби и печали. Если завершена вторая группа, тогда человек свободен от

опасности одержимой загрязненности, от отрицательных склонностей, которые возникают в наших сердцах и подавляют их изнутри. Знание озарения, появляясь во внимании и концентрации, обладает способностью преодолевать скрытые и тонкие килесы. Поэтому даже еще прежде, чем человеку прийти к совершенной безопасности ниббаны, он уже защищен от страшных вещей, когда идет по Благородному Восьмеричному Пути. Итак, сам этот путь и есть рай.

Килесы, камма и результаты: порочный круг самсары

Именно килесы ответственны за опасности мира. Невежество, стяжательство и цепляние составляют килесы. Если человек погряз в невежестве, если над ним господствует стяжательство, тогда он формирует соответствующую камму и должен жить согласно ее плодам. В соответствии с нашей каммической деятельностью в чувственной сфере, мы переродились на этой планете, в теле и уме, которыми в настоящий момент обладаем. Иначе говоря, наша нынешняя жизнь есть результат предыдущей причины. Это тело и ум, в свою очередь, становятся объектами стяжательства и цепляния. А стяжательство и цепляние создают камму, условия очередного перерождения, чтобы снова стяжать и цепляться за тела и умы. Килесы, камма и результаты это три элемента порочного круга. Это круг самсары, у которого нет начала. Без практики медитации он может оказаться бесконечным.

Если бы не *авиджа*, невежество, этот круг не смог бы существовать. Сначала мы страдаем от простого невежества, то есть от своей неосведомленности. Я не вижу мир ясно. Выше располагается уровень невежества заблуждения. Если бы мы не практиковали глубоко, то не поняли бы истине характеристики реальности: непостоянство, страдание и отсутствие самости. Недолговечная природа тела и ума скрыта, от мгновения к мгновению просто возникают и исчезают явления. Мы неясно воспринимаем жуткие страдания, которые переживаем, поскольку они быстро возникают и исчезают. Мы не видим, что никто не управляет этим процессом, что никого нет в его основании. Если бы мы глубоко осознали эти три характеристики ума и тела, то никогда бы не проявляли стяжательство и цепляние.

Из-за заблуждения мы также добавляем к реальности иллюзорные элементы. Мы ложно воспринимаем ум и материю как нечто постоянное, неизменное. Мы радуемся, обретаем этот ум и тело. И мы предполагаем, что постоянная самость, иначе говоря «я», управляет процессом ум-тело.

Эти два типа невежества вызывают возникновение стяжательства и цепляние. *Упадана*, цепляние, это просто затвердевшая форма *танхи*, стяжательства. Желая обрести приятные виды, звуки, запахи, вкус, тактильные ощущения и мысли, мы стремимся заполучить новые объекты. Если же мы получаем, что хотим, то цепляемся за это и отказываемся освободиться от вещей. Таким образом, мы порождаем камму, которая привязывает нас к колесу перерождений.

Разорвать круг самсары

Разумеется, камма бывает разных типов. Недобродетельная камма приносит недобродетельные результаты и ограничивает наше существование самсарой. Когда человек идет по предварительной части Благородного Восьмеричного Пути, ему не нужно беспокоиться об отрицательных последствиях своих поступков, так как он избегает совершения недобродетельных деяний. *Шила* защищает йога от страдания в будущем. Добродетельная камма приносит счастливые результаты, хотя она ведет нас по новым кругам существования. Но во время медитации мы больше не продлеваем камму. Мы просто наблюдаем за возникновением и исчезновением вещей, а это добродетельное поведение. Более того, оно не вызывает дальнейшей пребывания в самсаре. В своей чистейшей форме медитация не производит результаты, которые на языке пали называются *vipaka*. Когда осознанность достаточно точная, она препятствует возникновению стяжательства, тем самым мешая появлению последующих звеньев существования, каммы, рождения, старения и смерти.

Практика випассаны постепенно прорывается сквозь порочный круг килес, состоящий из трех частей, сквозь камму и результаты. Если человек предпринял усилия, усилил внимание и практикует точную концентрацию, тогда четкая цель и позволяет сознанию проникнуть в истинную природу существования. Человек видит вещи, как они есть. Свет мудрости рассеивает тьму невежества. Неужели стяжательство возникнет в отсутствие невежества? Если мы ясно видим непостоянство, страдания и невещественность вещей, тогда стяжательство не возникнет, и цепляние не последует за ним. Таким образом, мы можем сказать, что человек цепляется, когда не знает. Но стоит ему познать, и он уже свободен от цепляния. Освободившись от цепляния, человек уже не создает камму, поэтому результатов нет.

Невежество ведет к стяжательству и цеплянию как к существованию, так и к неправильному восприятию себя самого. Ступая по

Благородному Восьмеричному пути, вы устраните причины невежества. Если они отсутствуют пусть даже миг, вы обретаете свободу. Порочны круг разомкнут. Вот рай, о котором говорил Будда. Вы свободны от невежества, от опасностей килес, от страшных каммических действий, которые могут вызвать в будущем страдания, и можете наслаждаться безопасностью до тех пор, пока сохраняете осознанность.

Может быть, вас настолько страшат ваши тело и ум, что вы хотите избавиться от них. Увы, вы не принесете себе никакого блага, совершив самоубийство. Если вы действительно хотите освободиться, то должны вести себя разумно. Некоторые люди полагают, что причины можно разрушить, только если контролировать результаты. Это не настоящее разрушение. Скорее это отсутствие продлевающей силы. Внимание разрушает причины, которые проявятся в том же уме и теле в будущем. Когда ум сосредоточен с правильным вниманием, концентрацией и целью (он созерцает каждый возникающий объект с мгновения появления у каждой из шести дверей чувств), килесы не могут просочиться. Они абсолютно не в силах возникнуть. Килесы это причина каммы и перерождения, поэтому вы отрываете звено в самсарическом существовании. В будущем не может быть следствия, если сейчас нет причины.

Ступая по Благородному Восьмеричному пути, проходя различные стадии озарения випассаны, человек в конечном итоге попадает в рай ниббаны, свободный от всех опасностей. Существуют четыре стадии достижения ниббаны. На каждой стадии навсегда искореняются определенные килесы. Высший рай достигается на конечной стадии просветления, в поле араханта, когда ум полностью очищен.

Вхождение в поток: первое переживание ниббаны

При первом переживании ниббаны, в миг достижения *somanatti maggi*, сознания пути победителя потока, разрушаются три круга, соединенные с состояниями несчастья. Человек больше никогда не переродится в виде животного, голодного духа или в аду. Килесы, которые вызывают такие перерождения, искоренены. Человек больше не совершает каммические деяния, которые ведут к перерождению в таких состояниях, и прошлая камма, которая была способна привести к подобным перерождениям, теряет силу.

На более высоких уровнях просветления искореняется все большее количество килес. В конечном итоге при достижении сознания пути араханта, происходит полностью устраняются килесы, камма и

результаты. Арахант больше никогда не будет бедствовать и в миг смерти пойдет в рай параниббаны. Из ниббаны уже нет пути назад, в самсару.

Возможно, вас порадует тот факт, что даже на самом низком уровне просветления вы освободитесь от неправильной духовной практики, то есть от извилистого пути любого типа. Об этом говорится в *Вишуддхи Магге*, великом трактате Буддагхоши, жившего в пятом веке нашей эры. А английском варианте эта книга называется «Путь очищения». В заключении вы также освободитесь от самосуждения и от осуждения со стороны мудрецов. Вы будете свободны от опасности наказания и не будете попадать в горестные состояния.

Абсолютно тихая колесница

Человек, поглощенный земными интересами, который еще не достигал состояния вхождения в поток, подобен страннику, который пустился в рискованное путешествие. Множество опасностей поджидают того, кто хочет пересечь пустыню, саванну или лесные дебри. Он должен быть хорошо оснащен и подготовлен. Среди условий для такого путешествия можно назвать крепкую и надежную колесницу. Будда предложил дэву замечательный вариант. «Ты должен поехать в абсолютно тихой колеснице», – сказал Будда.

Представим себе, что этот дэв нашел тихую колесницу после того, как не очень долго пожил среди райских музыкантов. Но имеется здесь и косвенное значение.

Колесницы в своем большинстве шумные. Примитивные телеги и повозки, которыми пользовались во времена Будды, отчаянно скрипели, особенно если оси были плохо смазаны, если колеса были небрежно пригнаны или в повозке сидело много пассажиров. Современные легковые машины и грузовики также шумят. Однако предложенная Буддой колесница была не обыкновенной. Она так искусно изготовлена, что движется бесшумно. И не важно, сколько тысяч, миллионов или миллиардов пассажиров в ней сидят. Эта колесница может безопасно перевезти всех пассажиров через океан, пустыню, через дебри самсары. Это колесница практики випассаны, Благородного Восьмеричного Пути.

При жизни Будды миллионы существ стали просветленными, просто слушая его лекции. Каждую его лекцию слушали тысячи, сотни тысяч или даже миллионы существ. Все эти существа в один миг все вместе переезжали в ниббану на этой колеснице.

Колесница никогда не скрипела, но ее пассажиры часто шумели, особенно те, что достигали дальнего берега, безопасного рая ниббаны. Они кричали в восхищении и восторге: «До чего замечательная эта колесница! Я проверил ее в деле, и она прекрасно работает! Она привезла меня к просветлению!»

В мире существуют благородные, вошедшие в поток, вернувшиеся один раз, не возвратившиеся и араханты, которые достигли четырех степеней просветления. Они на разные лады поют хвалу колеснице: «Мой ум совершенно изменился. Он наполнился верой и кристальной ясностью, приобрел широкий кругозор. Во мне может возникнуть безграничная мудрость. Мое сердце сильное и надежное, оно стойко переносит превратности судьбы».

Благородные люди, которые умеют погружаться в джаны, также станут петь хвалу этой колеснице, вместе с однажды возвратившимися и арахантами, которые погружаются в поглощение прекращения. Они могут переживать прекращение работы ума, ментальных факторов и всех порожденных умом явлений. Возникшие из таких состояний, они полны радости и хвалы колеснице.

Обычно, когда человек умирает, люди горюют и плачут в глубокой печали. Люди стенают и рыдают при виде того, как существо покидает этот мир. Однако арахант, который искоренил все мыслимые килесы, ждет смерть. Он говорит: «По крайней мере, я устранил все эти страдания. Это моя последняя жизнь. Я больше не буду мучиться, но буду лишь переживать блаженство в раю ниббаны».

Возможно, вы даже не сможете понять ценность араханта. Но вы сами можете узнать, что ощущает арахант. Обратите внимание на свою практику. Скажем, вы смогли преодолеть основные препятствия (стяжательство, отвращение, леность и вялость, беспокойство и сомнение) и можете ясно увидеть природу объекта. Может быть, вы разглядели различие между умом и материей или скоротечное возникновение и исчезновение явлений. Стадия восприятия возникновения и исчезновения приносит свободу и восторг. Такая радость и ясность ума есть плод практики.

Будда сказал: «В том, кто уединился на ритрите, кто достиг джан, возникает радость, которая гораздо выше счастья, переживаемого через чувственные удовольствия либо в человеческом мире, либо в мире дэвов».

Джаны могут указывать на четкую концентрацию или на очень глубокие уровни концентрации от мгновения к мгновению, которая

развивается в результате практики озарения. Как мы уже обсудили ранее, такие джаны называются випассана джанами.

Несравнимый аромат

Йог, который способен поддерживать постоянную внимательность, переживет в практике сильную радость. В Дхамме есть аромат, который вы, возможно, прежде никогда не ощущали. Его не с чем сравнить. Как только вы ощутите его, то сразу же изумитесь. «До чего же чудесна Дхамма! – воскликнете вы – Фантастика! Просто не верится, что во мне возник такой покой, восторг и радость!» Вы наполнены верой и уверенностью, вы удовлетворены и реализованы. Вы начинаете подумывать о том, чтобы делиться своим опытом с другими людьми. Вы можете даже проявить честолюбие и захотеть создать свое протестантское движение. Это шум в вашем уме, ваша песня хвалы езде на тихой колеснице.

Еще один шум включает в себе меньше энтузиазма. Это брюзжание йогов, которые едут на колеснице без благодати или удовольствия. Они могут умудряться как-то держаться, но без большого энтузиазма. Такие йоги не практикуют прилежно. В практике випассаны даже незначительное усилие приносит большие результаты. Ленивые йоги никогда не вкусят аромат Дхаммы. Они могут услышать об успехах других йогов. Они могут увидеть, как другие йоги сидят безмолвно и прямо, по-видимому, наслаждаясь глубокой концентрацией и озарением, но сами они сидят в болоте смущения и препятствий. Сомнения пролезут в их умы. Они усомнятся в учителе, методе, в самой колеснице. «Это дрянная колесница, – скажут ленивые йоги. – Она никуда не перевезет меня. Дорога тряская и ухабистая, на ней много шума».

Иногда можно даже услышать отчаянный вопль, который доносится со стороны колесницы. Это плач йога, который уверен в своей практике и прикладывает все свои силы, но все же по какой-то причине не может добиться желаемого успеха. Такие йоги начинают терять уверенность. Они сомневаются в том, что достигнут цели.

Чем чаще вы сбиваетесь с пути, тем больше риса получите

В Бирме есть пословица, которая воодушевляет людей такого типа. «Чем чаще анагарика сбивается с пути, тем больше риса он получит». Анагарика это отшельник в буддистских странах. У такого человека может быть восемь или десять заповедей, он одевает белую робу и бреет голову. Отрекшись от мира, анагарика живут в мона-

стырях, поддерживают тамошний быт и разными способами помогают монахам. Одна из их обязанностей предписывает им раз в несколько дней ходить в город и просить подавание. В Бирме подаяния часто делают в форме сырого риса. Анагарика ходит по улицам, держа на плече бамбуковый шест, на каждом конце которого висит корзина.

Может быть, он не знаком с деревней, которую проходит. И когда приходит пора идти домой, он не может найти путь в монастырь. Бедный отшельник заходит в тупик, поворачивает в переулок и застревает в проходе. Все это время горожане думают, что отшельник просто ходит по избранному им самим маршруту и продолжают делать пожертвования. И когда отшельник, наконец, находит обратный путь, его корзины доверху полны добычей.

Те из вас, кто сейчас сбился с пути, могут теперь решить, что в конечном итоге они наберут поистине громадный мешок Дхаммы.

«Ее два колеса это ментальное и физическое усилие»

По описаниям Будды, у благородной этой колесницы два колеса. В старину строили такие колесницы, поэтому такая метафора была уместной для тогдашних слушателей. Будда объяснял, что одно колесо было физическим усилием, а другое – ментальным.

В медитации, как и в любом деле, усилие имеет решающее значение. Для того чтобы добиться успеха, мы должны усердно и неустанно трудиться. Если ключевая роль отводится усилиям, тогда мы должны стать героями, мужественными людьми. В медитации требуются как раз мужественные усилия.

Физическое усилие призвано поддерживать тело в его позах: сидении, стоянии, хождении, лежании. Без ментального усилия медитация существовать не может. Эту энергию человек направляет на внимание и концентрацию, убеждаясь в том, что килесы держатся на почтительном расстоянии.

Два колеса усилия вместе несут колесницу практики. В медитации ходьбы вы должны поднять ногу, переместить ее вперед, а затем поставить ее на землю. Постоянные такие действия составляют ходьбу. Когда вы ходите медитативно, физическое усилие создает движение, тогда как ментальное усилие вызывает постоянное, нерушимое внимание к движению. Физическое напряжение в определенном количестве, питает бдительность и энергию ума.

Нельзя не заметить, что Будда считал самым важным для своей колесницы как раз усилие. Для мирской колесницы очень важно на-

дежно закрепить ее два колеса, точно так же ментальные и физические усилия всегда нужны для того, чтобы двигать эту колесницу по Благородному Восьмеричному Пути. Мы никуда не попадем, если не будем прикладывать физическое усилие для того, чтобы сидеть в медитации. У нас также ничего не получится, если мы во время сидения не будем заставлять свой ум быть пронизательным, постоянным и точным. Если два колеса-близнеца будут все время вращаться, тогда колесница будет устремляться прямо вперед.

Значительные усилия требуются только для поддержания физических поз. Если вы сидите, то должны прикладывать усилия, чтобы не упасть. Если вы идете, то должны переступать ногами. Мы пытаемся уравнивать четыре главные позы, балансировать энергию и создавать условия для хорошего здоровья. Особенно на ритрите мы должны много часов тратить на сидение, хождение, а потом на стояние и лежание. Часы на сон следует ограничить.

Если позы неправильно поддерживаются, тогда наступает лень. Во время сидения вы можете начать искать что-нибудь для опоры. Вы можете решить, что хождение слишком утомительно, что после медитации желательно какое-нибудь расслабляющее увлечение. Как вы сами догадываетесь, ни одно из таких рассуждений нельзя порекомендовать.

То же самое верно в отношении ментального усилия. Не стоит ослаблять ритм работы. Нужно с самого начала понять, что необходимо прикладывать постоянные, неустанные ментальные усилия. Скажите себе, что вы не собираетесь наслаждаться никакими промежутками во внимании, что вы будете максимально последовательным. Такой подход очень полезен. Он предлагает вашему уму возможность подлинного достижения вашей цели.

Некоторые йоги питают отвращение к ходячей медитации. Они считают такую медитацию утомительной и пустой тратой времени и выполняют ее лишь потому, что так велит им мастер. Напротив, нам нужны напряженные двойственные усилия, поэтому ходячая медитация очень важна для того, чтобы колеса усилий все время вращались. Если вы приложите надлежащее внимание к хождению, то сможете прийти в конечную точку легко и спокойно.

Когда ментальное усилие присутствует от мгновения к мгновению, оно мешает появляться килесам. Они удерживаются на расстоянии, отбрасываются, отвергаются умом.

Некоторые йоги лишь время от времени прибегают к усилиям. Они практикуют их рывками. Такой подход может оказаться чрез-

вычайно смущающим. Энергия, возникшая в результате одного всполоха внимания, тратится тщетно, так как в следующие несколько минут внимания килесы разгуливают где угодно. Когда такие йоги снова прибегают к вниманию, им приходится все начинать сначала. Они делают усилия и отдыхают, делают усилия и отдыхают, не формируя поступательное движение. Они совсем не продвигаются вперед.

Может быть, вам следует откровенно поговорить с собой. Будьте честным. Вы на самом деле внимательны? Вы искренне прикладываете постоянные усилия для того, чтобы быть внимательным от мгновения к мгновению на протяжении всех часов бдения?

Добродетели страстности

Тот, кто все время вращает колесо ментального усилия, обладает страстной энергией. Будда восхвалял такого человека. «Тот, кто обладает страстной энергией, живет в мире и покое», – говорил Будда. Почему? Страстное усилие все время держит килесы на расстоянии, поэтому появляется прохладная и спокойная, радостная атмосфера ума, свободная от жадности, жестокости, разрушительных мыслей, которые все сплошь болезненны.

Нет конца добродетелям страстных усилий. Будда сказал: «Лучше прожить один день со страстным усилием, чем сто лет без него». Я надеюсь на то, что вы обретете достаточно высокое вдохновение от нашей беседы для того, чтобы вращать свои колеса.

Совесть: спинка колесницы

Следующая часть колесницы, которую описывал Будда, была спинкой, то есть совестью. В старину у колесниц были спинки для опоры. Без спинки возница или его пассажир мог просто вывалиться из колесницы, если она неожиданно останавливалась как вкопанная или срывалась с места. Задняя спинка была также предметом роскоши. Человек мог уютно устроиться в ней как в любимом кресле и устремиться к конечной точке своего путешествия. В нашем случае конечная точка это благородная цель ниббаны.

Добродетельный стыд и добродетельный страх

Для того чтобы понять функцию «задней спинки» колесницы ви-
пассаны, мы должны осознать значение совести. Будда использовал слово «хири» на языке пали, качество *оттаппы* его близкий спутник. Оттаппа включена в это понятие, поэтому мы станем обсуждать

его одновременно, несмотря на то, что данная сутра не упоминает его особым образом. Эти два слова часто переводят соответственно как *стыд* и *страх*. К сожалению, эти слова имеют отрицательную окраску, поэтому не точны. В английском языке нет слов, которыми можно передать значение этих терминов. Лучше всего сказать о «нравственной совести», и параллельно, если у вас найдется время, растолковать значение этих слов на языке самих.

Помните о том, что хири и оттаппа совсем не сочетаются с гневом и отвращением, как стыд и страх. Они заставляют человека стыдиться и бояться лишь особым образом, а именно стыдиться и бояться недобродетельных поступков. Вместе они создают ясную нравственную совесть, цельность. А цельному человеку нечего стыдиться, он бесстрашен в своей добродетельности.

Хири, иначе говоря стыд, это чувство отвращения к килесам. Когда вы пытаетесь быть внимательным, то понимаете, что существуют промежутки, в которых килесы набрасываются на вас и делают вас своей жертвой. Возвратившись в чувства, вы испытываете отвращение, стыд, словно заснули на страже. Такое отношение к килесам и есть хири.

Оттаппа, иначе говоря страх, это боязнь последствий недобродетельных поступков. Если во время вашей формальной медитации возникают долгие промежутки, которые заполняются недобродетельными мыслями, тогда ваша практика будет продвигаться медленно. Если вы совершите недобродетельные поступки в любой миг под влиянием килес, тогда вы будете страдать от их последствий. Страхась такого развития ситуации, вы станете более внимательным, бдительным к килесам, которые только и ждут момент, чтобы напасть. Во время сидения вы будете крепко держаться за главный объект.

Хири имеет прямую связь с вашими добродетелями и цельностью, и оттаппа также связана с добродетелями и добрым именем ваших родителей, учителей, родственников и друзей.

Хири действует разными способами. Например, какой-то человек получил хорошее воспитание. И не важно, какое экономическое положение он занимает, родители воспитали его в общечеловеческих ценностях. Такой человек подумает дважды, прежде чем совершать недобродетельный поступок убийства. Он подумает: «Мои родители учили меня быть добрым и сострадательным. Неужели я рискну самоуважением, уступив подобным разрушительным мыслям и чувствам? Неужели я убью другое существо в минуту слабости, когда мне

не будет хватать сострадания и разумности? Разве я хочу пожертвовать своей добродетельностью?» Если человек сможет рассуждать таким образом и решит воздержаться от убийства, значит хири совершила доброе дело.

Добродетель мудрости, иначе говоря учения, может также помочь человеку воздерживаться от недобродетельных поступков. Если человек обучен и воспитан должным образом, тогда у него высокие моральные принципы. Когда по-настоящему культурный человек переживает искушение совершить безнравственный поступок, он считает такое поведение ниже своего достоинства и пересиливает искушение. Хири может также возникнуть при достижении определенного возраста. Человек говорит себе: «Я пожилой гражданин и знаю различие между тем, что хорошо, и тем, что плохо. Я не буду вести себя неподобающе, потому что глубоко уважаю свое достоинство».

Хири также возникает благодаря мужественной решимости. Человек может решить, что безнравственные поступки это удел застенчивых, трусливых, беспринципных людей. Мужественный и решительный человек станет придерживаться своих принципов любой ценой. Эта героическая добродетель заключается в отказе давать чему-либо разрушать его цельность.

Оттаппа, страх совести, возникает, когда человек воображает, как будут огорчены его родители, друзья, родственники вестью о его безнравственных поступках. Это также желание не предавать лучшее в его человечности.

Если безнравственный поступок совершен, его ни за что не скрыть. Вы сами знаете, что совершили его. Некоторые люди умеют читать чужие мысли, могут видеть и слышать все, что происходит с другими людьми. Если вы знаете о присутствии такого человека, то можете и не решиться на недобродетельное поведение, так как вас могут разоблачить.

Хири и оттаппа играют важную роль в жизни семьи. Благодаря им отец и мать, сестры и братья могут вести чистую жизнь. Если же у членов семьи нет чувства нравственной совести, тогда они ведут себя без барьеров кровного родства, как собаки и кошки.

Современным людям недостает таких качеств. На самом деле, эти два аспекта совести называются *стражами мира*. Вообразите мир, в котором все люди в изобилии обладают такими качествами!

Хири и оттаппа также называются *сукка дхамма*, чистой дхаммой, потому что они невероятно важны для поддержания чистоты

поведения среди существ на этой планете. *Сукка дхамма* может также означать белый цвет, как символ чистоты. Их противоположности, бесстыдство и бесстрашие, называются *канха дхамма*, черной дхаммой. Черный цвет поглощает тепло, тогда как белый цвет отражает его. Черная дхамма бесстыдства и наглости это замечательные приманки для килес. Если они присутствуют, вы можете быть уверенными в том, что ваш ум поглотит килесы. Если же присутствует белая дхамма, тогда килесы будут отражены.

Священные писания приводят пример с двумя железными шарами. Один шар вымазан дерьмом, и другой раскален докрасна. Человек, которому предложили оба этих шара, отказался от первого, так как почувствовал к нему отвращение, и отверг второй из страха обжечься. Отказ взять шар, вымазанный дерьмом, подобен качеству хири, стыду. Человек считает безнравственность отвратительной, когда сравнивает ее с цельностью. Отказ взять горячий шар подобен оттаппе, нежеланию совершить недобродетельный поступок из страха перед каммическими последствиями. Человек знает, что он может в результате оказаться в аду или в горестных состояниях. Таким образом, он избегает десяти типов недобродетельного поведения, как будто это два железных шара.

Бесполезные типы стыда и страха

Некоторые типы стыда и страха бесполезны. Я называю их ложным стыдом и страхом. Человек может стесняться или стыдиться соблюдения пяти заповедей, слушать беседы о Дхамме или демонстрировать уважение к человеку, достойному почитания. Он может стесняться читать вслух или давать наставления людям. Страх перед людским судом, если таковой суд не основан на безнравственных поступках человека, есть ложный стыд.

Существуют четыре момента, благоприятные для личной пользы человека, и их люди не должны стесняться. В буддистских книгах они не обозначены, так как у них мирская и практичная природа.

Прежде всего, не нужно стесняться вести бизнес, зарабатывать себе на жизнь. Нельзя стесняться подходить к учителю, чтобы изучить ремесло или профессию. Если человек стыдится таких вещей, то как он приобретет знание? Нельзя стесняться есть. Если человек не может есть, тогда он умрет от голода. И наконец, нельзя стесняться вступать в половую связь с мужем или женой.

Существует также такой страх, как боязнь встретить значительного человека, хотя это необходимо в данных жизненных обстоятельствах.

Крестьяне склонны переживать ложный страх, когда еду в поезде, автобусе или на пароходе. Я имею в виду жителей из глубинки, которые никогда не пользовались общественным транспортом. Эти простые люди могут также бояться пользоваться ванной комнатой в гостиницах. Это тоже бесполезный страх. Люди могут также бояться животных, собак, змей и насекомых или бояться ходить туда, где никогда прежде не бывали. Многие люди боятся представителей противоположного пола или так благоговеют перед родителями и учителями, что не могут говорить с ними или пройти неподалеку. Некоторые йоги боятся личных бесед с мастером. Они ждут у двери, как будто находятся в зубокабинете.

Все это не настоящая хири и оттаппа, которые имеют отношение лишь к совершению недобродетельных поступков. Следует страшиться дурной каммы и килес, поскольку мы знаем, что они, нападая, размножаются немислимыми темпами и толкают нас к совершению недобродетельных поступков.

Размышление о хири и оттаппе это очень благостное дело. Чем сильнее в йоге эти два качества, тем легче будет ему прикладывать усилия для того, чтобы быть внимательным. Йог, который боится прервать постоянную практику, будет изо всех сил поддерживать бдительность.

Поэтому Будда сказал дэву: «У чудесной колесницы Благородного Восьмеричного Пути задняя стенка состоит из хири». Если у вас есть опора в виде хири и оттаппы, тогда вы сможете благодаря ним удерживаться, сидеть удобно, когда едете к блаженству ниббаны. Тот, кто едет на машине, может попасть в аварию, точно так же йог, едущий на колеснице Благородного Восьмеричного Пути, рискует своей практикой. Если эти качества слабы, тогда он рискует потерять внимательность и встретить все соответствующие опасности.

Да помогут вам изобильные хири и аттаппа прикладывать активные усилия, чтобы постоянно быть внимательным. Желаю вам легко и быстро ступать по Благородному Восьмеричному пути, пока в конечной точке вы не реализуете ниббану.

Внимательность это броня, окружающая колесницу

Для того чтобы гарантировать безопасное странствие по Дхамме, у колесницы должна быть броня. Во времена Будды колесницы

строили из дерева и каких-то твердых материалов, чтобы уберечь ее от копий и стрел. В старину нации тратили много сил на создание брони для транспортных средств, используемых в битвах. Современные машины тоже изготавливают из металла ради безопасности пассажиров. В наши дни вы можете ездить так, словно сидите в уютной комнате, недостижимой для ветра, жары, холода и солнца. Если корпус машины хорошо защищает вас от природных стихий, тогда вы будете путешествовать в комфорте, даже если на улице идет дождь или снег. Такие примеры показывают функцию внимания в освобождении йога от яростных атак килес. Сати, внимательность, это броня, которая защищает ум, придает ему уют и прохладу. Пока внимательность выполняет свою функцию защиты, килесы не могут прорваться к вам.

Никто не может ездить в безопасности в колеснице Благородного Восьмеричного Пути без брони внимательности. Когда колесница мчится в битву, броня становится решающим фактором в защите воинов. Наша практика випассаны это битва против килес, которые господствуют над нами, сколько мы себя помним. Мы нуждаемся в крепкой броне, окружающей нашу колесницу, чтобы уметь защищаться от вторжений жестокого противника.

Важно понять, как килесы возникают для того, чтобы устранять их. Килесы возникают в связке с шестью чувственными объектами. Всякий раз, когда вы утрачиваете внимательность к любой из шести чувственных дверей, вы легко становитесь жертвой желания, гнева, заблуждения и других килес.

Например, когда происходит процесс зрительного восприятия, визуальные объекты устанавливают связь со зрительным сознанием. Если объект приятен, а вы не внимательным, тогда у вас появятся мысли, основанные на стяжании или желании. Если объект неприятен вам, тогда на вас нападает отвращение. Если объект нейтрален, тогда вас унесет потоком заблуждения. Однако в присутствии внимательности килесы не могут войти в поток сознания. Когда вы отмечаете процесс зрительного восприятия, сати дает уму возможность понять истинную природу того, что происходит.

Непосредственными плюсами внимательности становятся чистота ума, ясность и счастье. Они переживаются, когда присутствует внимательность. Отсутствие килес и есть чистота. Благодаря чистоте появляются ясность и радость. Ум, который чист и ясен, можно хорошо использовать.

Когда мы ничего не контролируем, то к своему сожалению замечаем, что у нас чаще возникают недобродетельные, нежели добродетельные ментальные состояния. Когда жадность, отвращение и заблуждение проникают в сознание, мы начинаем порождать недобродетельную камму, которая даст свои результаты как в этой, так и в будущей жизни. Один результат это перерождение. Из-за этого смерть становится неизбежной. Между рождением и смертью существо будет создавать еще больше каммы, добродетельной и недобродетельной, тем самым продолжая вращать колесо. Поэтому невнимательность это путь, ведущий к смерти. В этом мире, а также в будущей жизни это причина смерти.

Итак, внимательность подобна свежему воздуху, это основа жизни. Все дышащие существа нуждаются в чистом воздухе. Если им будет доступен только испорченный воздух, тогда они очень скоро чем-нибудь заболеют и могут даже умереть. Внимательность невероятно важна. Ум, лишенный чистого воздуха внимательности, становится затхлым, дышит поверхностно и накапливает загрязнение.

Человек, дышащий грязным воздухом, быстро заболевает и страдает от сильных болей, прежде чем его постигнет смерть. Когда мы невнимательны, то дышим отравленным воздухом килес и страдаем. В присутствии приятного объекта мы горим отвращением. Если мы сочтем объект унижающим нас, тогда нас будет съедать тщеславие. Килесы приходят во многих формах, но результатом всех их нападений на нас становится наше страдание. Чистота ума, уют, покой и счастье есть у нас лишь тогда, когда в наших умах нет килес.

Одни яды вызывают у дышащих существ головокружение и мешают им ориентироваться в пространстве, а другие яды вообще убивают. То же самое верно в отношении килес. Одни килесы атакуют слабо, а другие становятся пагубными для человека. Он может опьянеть от чувственных удовольствий или умереть от инсульта, вызванного яростью. Мощный приступ похоти может убить человека. Жадность, питаемая много лет, может заложить основу для хронической болезни. Сильный гнев или страх также опасны, особенно если жертва страдает от сердечной болезни. Килесы также несут ответственность за невроз и психоз.

На самом деле, килесы гораздо опаснее, чем витающие в воздухе вредные химикаты. Если человек умирает, надышавшись отравленным воздухом, тогда яд останется в его трупe. Но сгустки килес переносятся в следующую жизнь, не говоря уже об их отрицательном

воздействии на других существ. Килесы, которыми дышит ум, строят камму, которая созреет в будущем.

Если внимательность присутствует от мгновения к мгновению, тогда ум постепенно очищается. Точно так же легкие человека, который бросил курить, постепенно очищаются от смол и никотина. Чистый ум легко концентрируется. Тогда может возникнуть мудрость. Этот процесс исцеления начинается с внимательности. Обретя опору в практике внимательности и углубив концентрацию, вы пройдете через различные уровни озарения, и ваша мудрость будет возрастать. В конечном итоге вы можете достичь ниббаны, в которой килесы искореняются. В ниббанае нет загрязнителей.

Ценность внимательности могут осознать лишь те люди, которые в личном опыте познали их пользу. Когда люди стараются дышать чистым воздухом, они собственными усилиями приносят себе хорошее здоровье. Точно так же созерцатель, который провел глубокую практику, даже пережил ниббану, глубоко осознает, насколько драгоценна внимательность.

Правильное воззрение это возница

Не важно, насколько замечательная у вас колесница, все равно без возницы она никуда не поедет. Будда говорил, что правильное воззрение должно подтолкнуть нас в направлении нашего духовного путешествия. Священные писания насчитывают шесть типов правильного воззрения, иначе говоря *самма диттхи*. В этой лекции Будда особо отметил правильное воззрение, которое возникает, когда появляется благородное сознание пути. Это одно из высших озарений практики. Мы обсудим ее позже.

Правильное воззрение на камму как на свое имущество

Первый тип правильного воззрения называется *каммассакаата саммадиттхи*, правильное воззрение на камму как на свое имущество, каммическое бытие как добродетельных, так недобродетельных, конечно же, дел. Наши представления о владении и управлении материальными объектами в своей основе ложны, так как всякая материя непостоянна и склонна распадаться. Камма это наше единственное надежное имущество в этом мире. Мы должны понять, что все совершаемые нами добрые и злые поступки последуют за нами через самсару, вызывая соответствующие хорошие и плохие последствия. Камма непосредственно влияет на ум, вызывая радость или несчастье в зависимости оттого, добродетельная она или недоброде-

тельна. У нее долгосрочные последствия. Недобродетельная камма приводит к рождению в горестных, несчастных состояниях. Добродетельная камма позволяет переродиться в счастливых состояниях. Высшая добродетельная камма освобождает от самсары.

Если мы именно так воспринимаем жизнь, то набираемся силы, которой выбираем условия, в которых хотим жить. Поэтому каммассакаата саммадиттхи называется *светом мира*, потому что с помощью него мы видим и оцениваем природу нашего выбора. Правильное понимание каммы подобно железнодорожной стрелке, где поезд может выбрать направление движения, или международному аэропорту, из которого самолеты вылетают по самым разным маршрутам. Как все существа, мы хотим обрести счастье, поэтому такое понимание каммы выработает в нас сильное желание все больше развивать добродетельные привычки. Мы также захотим избегать поведения, которое в будущем принесет нам несчастья.

Практикуя ясность, *дану*, и мораль, *шиллу*, человек выбирает направление к перерождению в благостных обстоятельствах. Такая похвальная камма помогает существам ступать по пути к ниббанае.

Правильное воззрение в отношении джан

Для того чтобы выйти за пределы каммассакаата саммадиттхи, человек практикует концентрацию, от которой очень большая польза. Концентрация позволяет йогу жить в безмятежности, ведь он поглощен объектом. Этот второй тип правильного воззрения называется *джана саммадиттхи*, правильное воззрение в отношении джан и поглощения. Это знание возникает в связи с каждым из восьми типов джан. Польза от правильного воззрения на джану тройственна. Если в миг смерти человек способен сохранить силу и добиться поглощения, тогда он перерождается в мирах Брахмы и живет очень долго, на протяжении многих эонов существования мировых систем. Во-вторых, джаны это основа развития сильной випассаны. Джаны могут также стать основой развития *абхинни*, иначе говоря психических сил.

Очищение пути для высшего озарения: развитие правильного воззрения випассаны

В основном мы посвящаем свое время и силы правильному воззрению третьего типа. Это випассана саммадиттхи, правильное воззрение, которое появляется в результате озарений випассаны. Когда у нас есть усилие, внимательность и моральная совесть, тогда такие

озарения развиваются естественным образом. Важно помнить о том, что правильное воззрение это нечто большее, нежели мнение. Это глубокое интуитивное знание берет начало непосредственно из подлинной природы существования.

В наше время, когда главы государства покидают свои дворцы, совершается грандиозное приготовление. Прежде чем кавалькада машин президента поедет по маршруту, команды охранников убеждают в том, что дорога свободна и безопасна. Агенты ищут бомбы, выставляют на тротуарах барьеры, чтобы контролировать толпу, выставляют на посты полицейских и убирают все машины, которые могут перегородить дорогу. Только тогда президент покинет официальную резиденцию и сядет в машину с личным шофером.

Точно так же, на Благородном Восьмеричном Пути правильное воззрение випассаны подобен тайной службе. Интуитивное понимание непостоянства, страдания и отсутствия самости убирает с пути все виды цепляния к неправильным воззрениям и ложным теориям, недопониманию и так далее. Очищающий процесс протекает на последовательных уровнях. Когда завершатся подготовительные приготовления, тогда появится правильное воззрение на благородный путь, и оно искоренит килесы.

Процесс устранения

На пути к сознанию благородного пути каждая стадия озарения устраняет конкретный вид непонимания природы реальности. Первое озарение випассаны в природу ментальных и физических явлений показывает нам, что ум и материя различаются, что жизнь это не более, чем непрерывный поток этих двух типов явлений. На этот раз мы отсекаем все лишнее, освобождаемся от воззрения, которое вносит в реальность то, чего на самом деле в ней нет, от представления о постоянной и вещественной самости.

Второе озарение, понимание причины и следствия, устраняет все сомнения в отношении того, происходят ли события случайно. Мы знаем, что не случайно. Более того, мы ясно и отчетливо видим, что события не вызваны никакой внешней силой.

Углубляя медитацию, мы видим непостоянство объектов и интуитивно понимаем, что весь опыт прошлого и будущего точно так же говорит нам о непостоянстве. Выстраивая такое знание о скоротечности и мимолетности, впоследствии мы понимаем, что у нас нет выхода, что нам не на что положиться. Таким образом, мы утрачиваем ложное представление о том, что покой, устойчивость можно

найти в объектах этого мира. Если вы позволите явлениям взять над собой верх, то будете по-настоящему, сильно страдать. На этой стадии озарения ощущения приходят из глубины наших сердец.

Такое глубокое чувство страха и подавленности внушает мысль о том, что никто не может помешать жизни идти своим чередом. Интуиция подскажет нам, что самости в вещах нет. Эти последние три озарения есть начало правильного воззрения випассаны, которое имеет отношение главным образом к непостоянству, страданию и отсутствию самости.

Возникновение правильного воззрения випассаны

Когда появляется правильное воззрение випассаны, колесница готова отправиться в путь. Она немного трясется и движется по правильному пути, ведущему к ниббанае. Теперь вы в самом деле можете поворачивать колеса и придавать колеснице ход. Броня находится на своем месте, на спинке колесницы, и возница удобно устроился на козлах. Вам нужно лишь немного подтолкнуть эти два колеса, и колесница отправится в путь.

Если вы интуитивно познали непостоянство, страдание и отсутствие самости, то видите, что все возникает и исчезает гораздо быстрее. И вы четче воспринимаете картину. От мгновения к мгновению вещи возникают и исчезают. Все происходит в какие-то доли секунды. Чем глубже вы проникаете в суть явления, тем быстрее замечаете перемены. В конечном итоге вы вообще не замечаете возникновения. Куда бы вы ни взглянули, повсюду вы видите лишь вспышки быстротечного растворения. У вас появится такое ощущение, как будто кто-то тянет из-под вас ковер. И такое исчезновение — не абстракция. Оно в один миг охватывает всю вашу жизнь.

Вы погружаетесь все глубже, подъезжаете все ближе к конечной точке. После завершения всех этих стадий озарения випассаны правильное воззрение сознания пути подхватит вас и унесет домой, в безопасный рай ниббаны.

В присутствии озарений випассаны килесы не могут возникнуть, и все же они еще не искоренены. Возможно, килесы держатся на расстройнии, но они все равно ждут возможности снова набрать силу.

Последняя печать: ослабление и устранение килес

Килесы искореняются только тогда, когда появляется правильное воззрение на благородный путь

Возможно, вы удивитесь тому, какой смысл придается искоренению килес. Уже возникшие килесы больше нельзя устранить, ведь они составляют прошлое. И еще не возникшие килесы также нельзя устранить, так как они еще в будущем. Даже в настоящем килемы возникают и исчезают – как же их искоренить? Можно устранить скрытые килесы. Существуют два типа килес. Первый соединен с объектами, а другой – с непрерывностью существования. Первый тип появляется, когда ему сопутствуют благоприятные условия, то есть в связи с ментальным и физическим объектом и в отсутствии внимательности. Если объект становится господствующим, и если нет внимательности для того, чтобы поддерживать чистую и ясную связь между умом и объектом, тогда возникнет килеса, которая прежде того была скрыта. Она станет проявленной. Он если человек внимателен, тогда для килес больше нет подходящих условий, и они отпадают прочь.

Второй тип килес скрыт. Такие килесы будет погребен в потоке нашего сознания все время, пока мы пребываем в самсаре. Этот тип килес можно искоренить путем сознания.

Когда люди в старину страдали от малярии, их лечили лекарствами двух типов. Люди, заразившиеся малярией, переживают повторяющиеся скачки температуры. Примерно через каждые два дня у них сильно подсакивает температура, за которой следует неожиданный озноб. Первый курс лечения предписывает сохранять высокую температуру. Она укрепляет больного и ослабляет микробы малярии. Когда же прекращаются приступы лихорадки и озноба, тогда больному прописывают ударную дозу лекарства. Теперь, когда пациент окреп, бактерии ослабели, и малярию можно полностью устранить.

Предварительный курс лечения аналогичен озарению випассаны, которая ослабляет килесы. Мощные таблетки это сознание пути, которые раз и навсегда устраняют килесы.

Еще одним примером может послужить процесс получения документа в процессе бюрократической волокиты. Вы можете провести в конторе целый день. Сначала вы идете на первый этаж и говорите с секретарем. Он посылает вас на второй этаж получить документ и подписать его. В следующем отделе вас посылают в очередной отдел. Вы предъявляете документ, и вам дают анкеты, которые вы должны заполнить. Затем вы ждете человека, ответственного за подписи. Весь день вы ходите по разным коридорам, с одного этажа на другой, заполняете анкеты и собираете подписи. Вам приходится довольно долго хлопотать. Наконец, вы поднимаетесь на самый

верхний этаж. Последний чиновник в долю секунды ставит свою подпись. Теперь ваш документ заверен, но вам пришлось пережить всю волокиту.

То же самое верно в отношении випассаны. Здесь приходится активно работать. Сознание пути приходит даже еще быстрее, чем последний чиновник ставит подпись, но для этого нужно потрудиться. Когда все в порядке, появляется путь правильного воззрения. Он заверяет, что все килесы искоренены.

Первая часть озарения випассаны называется *путь рабочего*. Вам нужно работать для того, чтобы правильно завершить ее, без отклонений. Сознание благородного пути похоже на начальника, который назначает вам ответственный пост. Он не может подписать бумагу, если вы не выполнили свою работу.

Благородный путь и правильное воззрение на реализацию: погашение огня загрязнения, заливание водой углей

Когда завершатся озарения випассаны, сознание благородного пути возникнет само собой, и за ним последует сознание реализации. На языке пали эти сознания называются *магга* и *фала*. Правильное воззрение на благородный путь и правильное воззрение на благородную реализацию, элементы этих двух соответствующих сознаний, это четвертый и пятый типы правильного воззрения в списке из шести пунктов.

Когда появляется сознание благородного пути, правильное воззрение на благородный путь искореняет группу килес, которые вызывают перерождение в более низких сферах, горестных и несчастных состояниях, а именно в адских и животных мирах, а также в мирах пет и голодных духов. Сразу же возникает сознание благородной реализации, часть которой составляет правильное воззрение на благородную реализацию. Можно задаться вопросом о смысле всего этого, так как дремлющие килесы уже искоренены. Правильное воззрение на реализацию просто охлаждает загрязнение. Огонь может разгореться, и все же он оставляет нетронутыми угли и теплый пепел. Правильное воззрение на благородную реализацию льет воду на угли.

Правильное воззрение на обзорное познание

Шестой и последний тип правильного воззрения это правильное воззрение на обзорное познание. А обзорное познание появляется благодаря сознанию реализации и переживанию ниббаны. Оно по-

стигает три вещи: возникновение сознания пути и сознания реализации, саму ниббану как объект сознания, килесы, которые искоренены и которые пока что не искоренены. Больше никакой важной цели оно не служит.

Первый тип правильного воззрения, *камма саката саммадиттхи*, постоянная, то есть она никогда не исчезнет. Эта мировая система может опустеть и разрушиться, но всегда будут существа, пусть даже в других мировых системах, у которых есть правильное воззрение на камму как на свое имущество.

Люди, которые даже не пытаются определить различие между добродетельной и недобродетельной каммой, далеки от всякого света. Их можно уподобить ребенку, который от рождения. Он слеп в материнском чреве, поэтому слеп и в момент выхода в мир. Он вырастет, но так и не сможет видеть достаточно хорошо для того, чтобы самому выбирать себе путь. Человек, который слеп и растерян, будет попадать в разные неприятные истории.

Правильное воззрение на джану будет присутствовать до тех пор, пока люди будут практиковать и достигать джан. Возможно, учение Будды не процветает, но всегда будут люди, практикующие концентрацию и поглощение.

Однако оставшиеся типы правильного воззрения могут присутствовать лишь тогда, когда живо учение Будды. Со времен Готамы Будды и до наших дней его учение процветало. Во всем мире и поныне знают о нем. Даже в тех странах, где нет буддизма, некоторые организации основаны на учении Будды. Человеку, удовлетворившемуся правильным воззрением в отношении каммы или джан, недоступен свет Дхаммы. Его может осветить свет мира, но только не Будды. Оставшиеся четыре типа правильного воззрения, от правильного воззрения на випассану через обзорное правильное воззрение, содержат свет учения Будды.

Если йоги могут различать ум и материю, значит они свободны от заблуждения самости и устранили первую завесу тьмы. Мы говорим, что свет Дхаммы расцвел в сознании. Но нужно устранить еще больше слоев. Второй слой невежества это мнение о том, что все события происходят хаотично и случайно. Эта завеса устраняется интуитивным постижением причины и следствия. Когда йог видит причину и следствие, свет его ума сияет немного ярче. Он не должен удовлетворяться этим, поскольку его ум все еще погружен во тьму невежества характеристик непостоянства, страдания и отсутствия самости. Для того чтобы рассеять эту тьму, йог должен работать

усерднее, постоянно созерцая объекты, когда они возникают, оттачивая внимательность, углубляя концентрацию. Тогда мудрость будет возрастать естественным образом.

Теперь йог видит, что он не сможет уклониться от исследования этих непостоянных явлений. Эта мысль вызывает у него глубокое уныние, но все же внутренний огонь разгорается еще сильнее. Он ясно осознает страдание и отсутствие самости явлений. В этот момент остается лишь последняя завеса, скрывающая реализацию ниббаны. И ее можно снять только сознанием благородного пути. Теперь свет учения Будды начинает светить по-настоящему!

Если вы разовьете все шесть типов правильного воззрения, то станете лучиться. Вы никогда не отделитесь от света мудрости независимо от ваших будущих странствий. Напротив, мудрость будет сиять в вас еще ярче, пока вы будете бродить остаток пути в самсаре. Наконец, разгорится грандиозный пожар, когда к вам придет *араханта магга фала*, то есть путь и сознание реализации конечной стадии просветления.

Приобретение колесницы

«Любой человек, будь это женщина или мужчина, обладая такой колесницей и умело управляя ею, обязательно достигнет ниббаны».

Говорят, что когда дэв, бывший бхикку, услышал эту лекцию о колеснице, то сразу же понять суть речи Будды и мгновенно стал *соттапанной*, иначе говоря вошедшим в поток. Он приобрел замечательную колесницу, которая называется Благородный Восьмеричный Путь. Лекция Будды была направлена к высшей цели поля араханта, и все же этот дэв не обладал достаточной силой для того, чтобы достичь конечного просветления. Его склонности позволили ему всего лишь войти в поток.

Польза от вхождения в поток:

пересыхание океана самсарического существования

На первой стадии просветления человек освобождается от опасности впасть в горестные состояния. Сутры говорят об искоренении трех килес: неправильное воззрение, сомнения и привязанность к неправильным практикам. В комментариях к этому списку добавляются также зависть и скупость.

Предположим, что этот дэв достиг интуитивного понимания природы ума и материи в своей прошлой жизни, в виде бхикку. В миг обретения этого озарения он освободился от ложного мнения о том,

будто существует некое внешнее существо, самость. Однако он отказался от этого ложного мнения лишь на какое-то время. Как только он получил проблеск ниббаны, как его мировоззрение претерпело радикальное изменение. Тот, кто вошел в поток, уже не верит в иллюзию самости.

Второй тип искореняемого загрязнения тесно связан с неправильным воззрением. Если человек неправильно понял природу вещей, тогда ему трудно прийти к твердому заключению о том, что правильно и неправильно. Человек словно стоит на развилке дорог или неожиданно понимает, что заблудился и не уверен, в какую сторону следует пойти. Эта дилемма может оказаться поистине мучительной.

Когда йоги видят механизм причины и следствия, они временно отказываются от сомнений. Они понимают, что Дхамма истинна, что ум и материя обусловлены, что в этом мире нет ничего не обусловленного. Однако такой недостаток сомнений длится лишь до тех пор, пока сохраняются внимательность и озарение. Завершенная, нерушимая вера в подлинность и эффективность Дхаммы приходит лишь тогда, когда человек пришел в конечную точку Восьмеричного Пути, в ниббану. Йог, который пройдет по стопам Будды в конце пути, также обретет веру в Будду и других благородных существ, которые достигли такой же цели, пройдя тем же путем.

Третье загрязнение, искореняемое сотапанной, вхождением в поток, это верование в неправильную практику. Этот момент, в общем-то, ясен. Его можно лучше осознать если рассматривать ситуацию с точки зрения Четырех Благородных Истин. Когда йоги, готовые войти в поток, впервые открывают для себя Благородный Восьмеричный Путь, они учатся понимать первую благородную истину — ничто в мире не приносит удовлетворение. Ум и материя есть страдание. Подготовка йога состоит из созерцания этих объектов страдания. Когда он полностью осознал первую благородную истину, тогда остальные три истины осознаются и достигаются сами собой. Это означает отказ от стяжания, такова вторая благородная истина. Страдания прекращаются, такова третья благородная истина. Человек идет по Благородному Восьмеричному Пути, такова четвертая благородная истина.

Подготовительная, иначе говоря земная часть Благородного Восьмеричного Пути, развивается в каждый миг внимательности. В какой-то момент внимательность созревает в сверхъестественное знание. Так, этот дэв, достигнув ниббаны, узнал о том, что его прак-

тика была единственным способом достичь ниббаны. Он понял, что пережил настоящее прекращение страдания, попал в необусловленное состояние, что нет иной ниббаны. Все йоги в такой момент получают одинаковое переживание.

Только Благородный Восьмеричный Путь ведет к ниббане. Это понимание очень глубоко, и его можно достичь лишь посредством практики. С помощью такого понимания йог, вошедший в поток, освобождается от привязанности и верования в эффективность других методов практики, в которых отсутствуют элементы Благородного Восьмеричного Пути.

В комментариях говорится об искоренении двух дополнительных килес. Это *исса*, зависть, нежелание видеть других людей счастливыми и успешными, и *макчария*, скупость, нежелание видеть других людей такими же счастливыми, как он сам. Лично я не согласен с этими комментариями. Данные два ментальных состояния принадлежат к категории *доса*, гнев или отвращение. Согласно сутрам, которые дал Будда, вошедший в поток йог искореняет только то загрязнение, которое не связано с *досой*. Однако искоренена возможность перерождения в более низких состояниях, поэтому нападения *иссы* и *макчарии* на вошедшего в поток йога не будет достаточно сильным для того, чтобы вызвать перерождение в нижних мирах.

В *Висуддхи Магге* мы находим интересный комментарий. Это не канонический текст, и тем не менее он пользуется большим уважением. *Висуддхи Магга* основана на канонических ссылках и допускает, что вошедший в поток йог до сих пор может переживать нападения со стороны жадности, ненависти и заблуждения, все еще быть подвержен воздействию тщеславия и гордости. Однако сознание благородного пути искоренило килесы, ведущие в горестные состояния, поэтому можно уверенно заключить, что вошедший в поток йог свободен от килес до такой степени, что уже не переродится в нижних мирах.

Висуддхи Магга также указывает на то, что вошедшему в поток йогу удалось высушить громадный океан самсарического существования. До тех пор пока человек не достигнет первой стадии просветления, он вынужден постоянно продлевать свое существование в безначальных кругах самсары. А самсара огромна, вы бесконечно движетесь в ней. Но вошедшему в поток йогу осталось прожить не больше семи воплощений, прежде чем он достигнет полного просветления араханта. А что такое семь воплощений по сравнению с

вечностью бесчисленных жизней? Из практических соображений скажем так: океан высох.

Недобродетельная камма может возникнуть лишь под влиянием невежества и стяжательства. Когда исчезает определенный уровень невежества и стяжательства, также пропадает и возможность проявления неких недобродетельных результатов, то есть перерождений в горестных состояниях. Нет предела зла, которое могут причинить люди, когда на них безжалостно нападают килесы неправильного воззрения на себя и сомнения в пути и камме. Жестокость, которую они проявляют, без сомнения, приведет их в низкие миры. В отсутствие этих килес вошедший в поток йог больше не будет совершать ужасные поступки, которые могут привести его к такому перерождению. Более того, его прошлая камма, которая могла привести в таком несчастном перерождении, отсекается в тот миг, когда человек достигает сознания благородного пути. Вошедшему в поток йогу уже не нужно бояться глубокого страдания.

Неотъемлемое имущество благородных людей

Еще одна польза от вхождения в поток заключается в реализации семеричного имущества благородных людей. Это такие люди, которые очистились, у которых благородный характер, которые достигли одного из четырех уровней просветления. Их имущество составляют вера, мораль, хири, оттаппа, учение, ясность и мудрость.

Вера это надежная и несокрушимая уверенность в Будде, Дхамме и сангхе. такая вера несокрушима из-за прямого переживания и реализации. Благородного человека никогда не получится подкупить, чтобы он отказался от Будды, Дхаммы и сангхи. И не важно, насколько лукавы и хитры средства или насколько страшны угрозы для принуждения такого человека, все равно он никогда не согласится отказаться от своих знаний.

Мораль это чистота поведения в отношении пяти заповедей. Говорят, что вошедший в поток йог абсолютно неспособен нарушить эти заповеди, не может создавать дурные мысли и совершать скверные поступки, ведущие к перерождению в горестных состояниях. Он освободится от троичного безнравственного поведения, проявляющегося в теле, освободится от сквернословия, освободится от неправильного образа жизни и в конечном итоге освободится от неправильных усилий в практике неверного духовного пути.

Третье и четвертое имущества, хири и оттаппу, мы уже обсудили ранее. Вошедший в поток йог развивает два аспекта сознания, поэтому он не будет способен совершать дурные поступки.

Пятое имущество, учение, относится к теории медитаций, а также к практическому пониманию того, как нужно медитировать. Вошедший в поток йог в самом деле научился механике хождения по Благородному Восьмеричному Пути к ниббанае.

Кага, обычно переводимая как ясность, в действительности означает отречение. Вошедший в поток йог отрекается от всех килес, которые приведут его в более низкие миры. Более того, он будет свободен в дане, его щедрость будет постоянной и настоящей.

Последнее имущество это мудрость. Она относится к озарению випассане мудрости. Практика вошедшего в поток йога будет свободна от неправильной внимательности и неверной концентрации. Вместе с тем, он будет свободен от очень взрывных килес, которые извергаются изнутри и проявляются физически, через речь и ум, а также от страха дурных перерождений.

Личный покой имеет первостепенную важность. Его можно достичь в свободе от страха. Если многие люди научатся обретать такой покой (если в людях действительно будет покой), тогда остается только гадать, какую пользу это принесет миру во всем мире. Умиротворение на планете может начаться только изнутри.

Истинное дитя Будды

Еще одна польза вхождения в поток заключается в том, что человек становится истинным ребенком Будды. Многие люди хранят ему преданность. Может быть, у них есть сильная вера, и они делают ежедневные подношения тройной драгоценности, то есть Будде, Дхамме и сангхе, но в изменившихся обстоятельствах человек всегда может бросить веру. Он может переродиться и без веры. Вы можете быть самым святым и добросердечным в этой жизни, но уже в следующей жизни вы можете стать негодяем. Вы ничего не сможете гарантировать себе до тех пор, пока не достигнете первой стадии просветления и не станете истинным сыном (или дочерью) господина Будды.

В Висуддхи Магге используется палийский термин «ораса путта», что значит настоящий, развившийся, энергичный ребенок. Слово «путта» часто переводят как сын, но на самом деле это общий термин для потомства, обозначающий также и дочерей.

По словам Висуддхи Магги, можно получить еще сотни выгод. На самом деле, польза от вхождения в поток неоценима. Вошедший в поток йог полностью предан Дхамме. Он с нетерпением ждет лекции о подлинной Дхамме и способен понимать Дхамму, которая глубока и с трудом поддается пониманию других людей. Когда вошедший в поток йог слышит лекцию, которую читают правильно, он наполняется радостью и восторгом.

Сотапанна вступил в поток, поэтому его сердце всегда будет с Дхаммой. Выполняя свои мирские обязательства, вошедший в поток йог будет похож на Корову-Мать, которая ест траву и одновременно смотрит за теленком. Сердце сотапанна стремится к Дхамме, но он не откажется от мирских обязательств. Люди, вошедшие в поток, очень легко достигают концентрации, если прилагают правильные усилия в медитации, если хотят и дальше ступать по пути.

Колесница для всех. Эта колесница никогда не ломается

Будда четко объяснил, что медитативное достижение не зависит оттого, какого пола человек. Будда сказал, что как мужчина, так и женщина, могут доверять этой колеснице, которая привезет их в ниббану. Колесница и поныне доступна всем людям.

В наше время нам доступно великое множество транспортных средств. Ученые все время изобретают новые виды средств передвижения. Люди могут перемещаться по земле, воде и небу. Обычный человек может совершить путешествие вокруг мира без особых трудностей. Люди уже побывали на луне. К другим планетам и еще дальше в космос летают космические корабли.

И не важно, насколько далеко в космос залетают корабли, они вряд ли помогут вас приблизиться к ниббане. Если и есть на свете транспортное средство, которое останавливается в ниббане, то мне хотелось бы приобрести его. Однако я еще не слышал рекламу о таком необычном средстве, которое способно привезти человека в безопасный рай ниббаны.

Независимо оттого, насколько далеко продвинется научная технология, никто не сможет гарантировать нам, что когда-нибудь появится сложный автомобиль, который никогда не будет попадать в аварии. Повсюду на земле автомобили попадают в катастрофы, оканчивающиеся гибелью людей. Транспортные средства также разрушаются в море, в воздухе и космосе. Многие люди погибли в средствах передвижения. Я не хочу сделать вывод о бесполезности машин. Просто никто не может гарантировать нам безопасное пере-

движение. Единственное транспортное средство, которое гарантирует стопроцентную безопасность, это как раз Благородный Восемьмеричный Путь.

Современные машины достаточно безопасны. Если вы богаты, то можете позволить себе невероятно удобную, скоростную, роскошную машину и распоряжаться ею по собственному усмотрению. Если же вы бедны, то можете занять деньги в банке. Вы можете также взять в аренду лимузин или спортивный автомобиль на непродолжительный период времени. Можно ездить и на городских маршрутных автобусах. Даже если вы бедны, вы всегда можете выйти на дорогу и поехать автостопом.

Но никто не сможет гарантировать вам, что даже со своей машиной у вас все будет в полном порядке. Вы должны заправлять автомобиль бензином, осматривать и чинить его в случае какой-то поломки. С машиной приходится изрядно повозиться. Все машины со временем свезут на свалку, и чем активнее вы пользуетесь ими, тем ближе они к своей конечной остановке.

Лучше создать транспортное средство ниббаны такого же высокого качества, потому что такой автомобиль никогда не выходит из строя. Как было бы хорошо, если бы такое транспортное средство было легкодоступно для обычных людей! Вы только представьте себе, каким прекрасным стал бы мир, если бы все двигались к ниббане. Это транспортное средство везет к чему-то бесценному. Ниббану нельзя купить, каким бы богатым человеком вы ни оказались, и ее нельзя взять в аренду. Вы должны активно поработать, чтобы приобрести ниббану. Она будет полезной лишь в том случае, если станет вашей личной собственностью.

В этом мире большинство автомобилей делают на поток. Они приезжают с заводов. Но транспортное средство, везущее к ниббане, должно быть рукотворным. Вы сами собираете его. Вы должны с самого начала верить в то, что способны достичь ниббаны, ведь вера это путь, который приведет вас в конечную точку. У вас также должно быть побуждение, сильное и искреннее желание стремиться к цели. Но одно лишь побуждение не уведет вас далеко, если вы не будете сами реализовывать его. Вы должны работать, прилагать усилия для внимательности, сохраняя осознанность от мгновения к мгновению, чтобы возникла концентрация, чтобы мудрость начала зреть и расцветать.

Разве не было бы замечательно, если бы Благородный Восемьмеричный Путь создавался на конвейере? К сожалению, это не так, по-

этому вам, бедняги, придется самим потрудиться на славу. Вооружитесь верой и сильным желанием достичь своей цели. Вы намерены практиковать несмотря на трудности, преодолевая препятствия, вялость и усталость, бороться для того, чтобы приобрести свое транспортное средство. Вы напрягаете все свои силы, чтобы колеса вашей колесницы все время вращались. Вы пытаетесь развить в своем теле внимательность. Вы плотно прижимаетесь на заднюю стенку колесницы (хири и оттаппу), чтобы иметь опору. Вы учитесь своего возничего ездить прямо. В конечном итоге вы, пережив различные стадии озарения, приобретаете средство *саманатти магга*, сознание путь вошедшего в поток. Когда колесница станет вашей, вы очень легко и просто приедете к ниббанае.

Когда колесница вошедшего в поток йога будет завершена, она уже никогда не упадет в цене и не сломается. Она совсем не похожа на автомобили, которые в наше время разъезжают по всей планете. Вам не нужно смазывать свое транспортное средство или заправлять его бензином. Чем чаще вы ездите на своей колеснице, тем крепче и совершеннее она становится. Она никогда не попадает в аварии. Когда вы едете на этой колеснице, безопасность гарантирована вам на все сто процентов.

Пока мы живем на земле, мы будем подвержены взлетам и падениям, согласно превратностям судьбы. Иногда у нас все гладко и хорошо, а иногда мы переживаем разочарование и падаем духом. В мире, как правило, царит печаль и страдание. Однако тот, кто приобрел транспортное средство вошедшего в поток, едет по ровному пути даже в нелегкие времена и не срывается с места в карьер в хорошие времена. Врата несчастья заперты, и человеку всегда доступно безопасный рай ниббаны.

Не получится спеть все гимны этой великой колеснице, но если вы приобретете ее, то полностью реализуетесь в жизни.

Я прошу вас не размышлять о сдаче, лучше активизируйте всю свою энергию, приложите все усилия. Постарайтесь приобрести колесницу и поезжайте на ней к ниббанае.

Врата несчастья заперты

Главная форма этой колесницы, транспортного средства Дхаммы, была впервые явлена миру Буддой примерно две с половиной тысячи лет назад, в лекции, которая называлась «Сутта о повороте колеса закона». Эту лекцию Будда прочел первой после просветления.

До появления Будды мир жил в полной тьме, не ведая о Благородном Восьмеричном Пути. Отшельники и монахи, мудрецы и философы – все они придерживались личных мнений и воззрений, выдумывали собственные теории об истине.

Тогда, как и в наше время, некоторые люди верили в то, что ниббана это счастье чувственного удовольствия, поэтому стремились к наслаждениям. Другие люди с презрением смотрели на такое распущенное поведение и реагировали на него тем, что начинали умерщвлять себя. Они лишали свои тела чувственного комфорта и радости, считая это благородной практикой. В принципе, люди жили в заблуждении. Истина не была доступна им, поэтому их верования и поступки были искусственными. Каждый человек обладал каким-то мнением или воззрением, поэтому все люди на земле совершали самые разные действия.

Будда не признавал ни потакание чувствам, ни аскетизм. Его путь был срединным, без крайностей. Когда Будда показал людям Благородный Восьмеричный Путь, в них стала возникать подлинная вера, укорененная в истине существования. Теперь люди могли верить в то, что было настоящим, а не основанным на неких представлениях.

Вера сильно воздействует на сознание человека. Поэтому она обладает способностью управлять. В присутствии веры можно приложить усилия. Вера приносит практике побуждение и становится основой всех остальных дхамм, вроде концентрации и мудрости. Когда Будда впервые показал Благородный Восьмеричный Путь, он запустил управляющие способности. Такие воззрения на дхаммы поселилось в сердцах людей, поэтому они получили возможность достигать подлинной свободы, настоящего счастья.

Да будет ваша вера в практику глубокой и искренней! Да будет она основой для вашего достижения высшего освобождения!



СОДЕРЖАНИЕ

Чудо осознанности

Предисловие.....	4
1. Основные правила.....	6
2. Чудесные шаги по земле.....	10
3. День внимательности.....	18
4. Камень.....	20
5. Одно во всем, все в одном: пять скандх.....	26
6. Миндалевое дерево.....	31
7. Три удивительных ответа.....	38
8. Упражнения осознанности.....	42

Дзен-психоанализ

Введение.....	55
1. Основные понятия.....	57
1.1 Психоанализ.....	57
1.2 Буддизм.....	61
1.3. Дзен-буддизм.....	65
2. Культурно-исторические связи психоанализа и дзен-буддизма.....	70
2.1 З.Фрейд и культура Востока.....	70
2.2. К.-Г.Юнг и дзен-буддизм.....	75
2.3. Э.Фромм, К.Хорни и дзен-буддизм на Западе.....	80
2.4. Другие психотерапевты и дзен-буддизм.....	83
3. Проблемы взаимоотношений психоанализа и дзен-буддизма.....	86
3.1. Различные понимания «я».....	86
3.2. Различные подходы к пониманию Самости.....	93
3.3 Бессознательное в психоанализе и в дзен-буддизме.....	101
3.4. Различные концепции сновидения.....	109
3.5. Медитация в традиции дзен и в психотерапии.....	116
Заключение.....	133
Список использованных источников.....	139

В этой жизни

1. Основы нравственности и наставления по медитации.....	144
2. Достижение высшей реальности.....	160
3. Десять армия Мары.....	191
4. Семь факторов просветления.....	221
5. Випассана джаны.....	239
6. Колесница к ниббане.....	277

**Издательство «НИРВАНА» выпускает серию книг
«БИБЛИОТЕКА БУДДИСТА»:**

- Том 1. Шри Дхаммананда
МОЛИТВЕННИК БУДДИСТА ВИДЕНИЕ БУДДЫ
- Том 2. Эрихарт Толле
СИЛА НАСТОЯЩЕГО МГНОВЕНИЯ
- Тит Нат Хан
МИР В КАЖДОМ ШАГЕ ЖИВОЙ БУДДА ЖИВОЙ ХРИСТОС
- Том 3. Аяа Кхема
БЫТЬ НИКЕМ, ИДТИ В НИКУДА
- Шри Дхаммананда
КАК ЖИТЬ БЕЗ СТРАХА
- Том 4. Тит Нат Хан
КЛЮЧИ ДЗЕН ПРЕОБРАЖЕНИЕ И ЦЕЛИТЕЛСТВО
- Том 5. Сантье Кхадро
КАК МЕДИТИРОВАТЬ
- Атиша
СОВЕТЫ ДУХОВНОГО ДРУГА
- Том 6. Шри Дхаммананда
ВО ЧТО ВЕРЯТ БУДДИСТЫ
- Аджан Ча
СОКРОВИЩЕ ДХАММЫ
- Том 7. Далай Лама
Согъял Римпоче
МЕДИТАЦИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- Том 8. Хенеполла Гунаратана
ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ ОБ ОСОЗНАННОСТИ
- Шри Дхаммананда
ТАК ГОВОРИЛ БУДДА
- Том 9. Шунрю Сузуки
УМ НОВИЧКА
- Тайзан Маезуми
ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ
- Даген
КОАНЫ ДЗЕН
- Том 10. Тик Нат Хан
ЧУДО ОСОЗНАННОСТИ
- Джо ди Фео
ДЗЕН-ПСИХОАНАЛИЗ
- У Ба Кхин
В ЭТОЙ ЖИЗНИ I

Адрес центра Тик Нат Хана:
www.plumvillage.com

**Книги продаются в комплексе «Олимпийский»,
метро «Проспект мира»
и магазине «Белые облака», Москва, метро «Китай-город»,
ул. Покровка, д. 4, тел. 921-61-25, www.clouds.ru**

Заказ книг оптом: www.amrita-rus.ru, e-mail: lva184@ipe.ru

**Центр духовного туризма «ПРЕМА» поможет
паломникам и саньясинам в их странствиях
по Индии и Непалу. тт. 255-03-63, 252-52-03
Москва, ул. Красная Пресня, д. 9, стр. 3.**