



КАМАПАШИЛА  
Дзонгсал Кхьентсе Чокьи Лодрö

# МEDITАЦИЯ

*Буддистский путь  
к себе и миру*

КАМАЛАШИЛА

(Энтони Маттьюз)

# МЕДИТАЦИЯ

•

буддийский путь

•

покоя и прозрения

ББК 86.35

Камалашила (Энтони Маттюз) **Медитация**. Буддийский путь покоя и прозрения. — Пер. с англ. — СПб.: Уддияна, 2003. — 320 с.  
ISBN 5-94121-016-7

Эта книга — исчерпывающее руководство по теории и практике буддийской медитации, написанное непринужденно и доходчиво. Она знакомит с начальными методами медитации, а тем читателям, у которых уже есть опыт, дает подробные советы, которые помогут углубить практику.

С одной стороны, это практическое пособие, содержащее множество полезных сведений, в том числе рекомендации по исправлению ошибок и недочетов, а также описания тех нежелательных состояний, в которые можно попасть в процессе медитации. С другой стороны, это исследование принципов, лежащих в основе буддийской медитации, и ее подлинных целей: полной осознанности, здорового эмоционального настроения и самой высшей — прозрения истинной природы реальности, которое ведет к освобождению.

Перевод с английского: Е. Харькова

Редактор Т. Науменко

ISBN 1-899579-05-2 (англ.)  
ISBN 5-94121-016-7

© Kamalashila, 1992, 1996  
© Е. Харькова, 2003  
© Культурный центр «Уддияна», 2003

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	8
Об авторе	9
От переводчика	11
Предисловие	13

### ВВЕДЕНИЕ

ВЕЛИКОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ	16
<i>Цель буддийской медитации</i>	16
<i>Что поможет нам на пути к просветлению</i>	18
<i>Ум как решающий фактор</i>	19
<i>Что такое ум?</i>	20
<i>Учиться жить, не теряя яркости восприятия</i>	21
<i>За пределами понятия «я» и «другие»</i>	22
<i>На пути перемен</i>	23

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### ПЕРВЫЕ ШАГИ

Глава первая	
ПАМЯТОВАНИЕ О ВДОХЕ И ВЫДОХЕ, ИЛИ ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ	27
<i>Дар внимания</i>	27
<i>Метод медитации «осознанное дыхание»</i>	29
<i>Этапы медитации «осознанное дыхание»</i>	30
<i>Советы по практике осознанного дыхания</i>	35
Глава вторая	
МЕТТА БХАВАНА, ИЛИ РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСТВЕННОСТИ	40
<i>Истоки дружелюбия</i>	40
<i>Ценность человеческой жизни</i>	40

*Этапы медитации метта бхавана 41*  
*Метта бхавана: подробно о шести этапах 43*

Глава третья

**ПОСТОЯННАЯ ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ 55**

*Ежедневная практика 55*

*Как сделать регулярную практику источником радости 56*

*Создадим нужное настроение 58*

*Осознанность 60*

*Как работать в медитации 68*

*Некоторые благоприятные признаки 77*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

**ОСНОВЫ**

Глава четвертая

**ВЫСШИЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ 85**

*Процесс обретения целостности 85*

*Знакомство с дхьянами 89*

Глава пятая

**САМАТХА И ВИПАССАНА:**

**УСПОКОЕНИЕ УМА И ВИДЕНИЕ, ПОСТИГАЮЩЕЕ ИСТИНУ 104**

*Обусловленность нашей природы 104*

*Виды существования в круговороте бытия 107*

*Знакомство с медитацией, открывающей особое видение 113*

*Универсальные свойства бытия 118*

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**ПРАКТИКА**

Глава шестая

**УСЛОВИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ 131**

*О том, что влияет на нашу практику 131*

*Внешние условия 134*

*Внутренние условия 144*

Глава седьмая

**ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ 152**

*Правильная поза для медитации 152*

*Принципы позы для медитации 153*

*Идеальная поза для медитации 156*

*Порядок работы над позой 158*

*«Правильное» ощущение — это еще не правильная поза 161*

*Боль 161*

*Как облегчить практику медитации в положении сидя 162*

*Упражнения 163*

Глава восьмая	
<b>РАБОТА В МЕДИТАЦИИ</b>	<b>175</b>
<i>Активность и пассивность</i>	<i>175</i>
<i>Порядок вхождения в практику</i>	<i>176</i>
<i>Более подробно о работе в медитации</i>	<i>181</i>
<i>Работа на уровне дхьяны</i>	<i>191</i>
<i>Дальнейшее продвижение по ступеням дхьяны</i>	<i>206</i>
Глава девятая	
<b>РАЗМЫШЛЕНИЕ</b>	<b>210</b>
<i>Жажда истины</i>	<i>210</i>
<i>Природа мышления</i>	<i>211</i>
<i>Уровни постижения истинной сути вещей</i>	<i>215</i>
<i>Условия для процесса познания</i>	<i>222</i>
Глава десятая	
<b>ВИДЫ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ</b>	<b>225</b>
<i>Пять основных методов</i>	<i>225</i>
<i>Саматха</i>	<i>226</i>
<i>Випассана</i>	<i>243</i>
<i>Другие методы медитации</i>	<i>263</i>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
<b>МЕТОДЫ РАБОТЫ С ПЯТЬЮ ПРЕПЯТСТВИЯМИ</b>	<b>279</b>
<i>Чувственное желание</i>	<i>280</i>
<i>Недоброжелательство</i>	<i>285</i>
<i>Беспокойство и тревога</i>	<i>293</i>
<i>Лень и апатия</i>	<i>297</i>
<i>Нерешительность и сомнение</i>	<i>303</i>
Примечания	309
Алфавитный указатель	314

## Предисловие к русскому изданию

Россия — это страна, к которой я отношусь с большой любовью. Когда в 1980 году я проводил здесь свой первый семинар, работа над этой книгой еще продолжалась, и теперь мне очень приятно, что она выходит в свет на русском языке.

То направление буддизма, которому я следую с юных лет, черпает вдохновение во всех буддийских традициях, и этот универсальный подход нашел отражение в моей книге. Я надеюсь, что буддисты всех школ и все те, кто искренне интересуется буддийской медитацией, смогут найти в ней что-то полезное для себя.

Пусть же все ее читатели с воодушевлением занимаются практикой, а все, кто практикует, испытают на себе преображающую силу Учения.

Дхармачари Анагарика Камалашила  
Написано в затворничестве в Южном Уэльсе  
Январь 2003 г.

## Об авторе

Камалашила (Энтони Маттьюз) родился в Англии в 1949 году и вырос в городе Танбридж-Веллз, графство Кент. Начиная с 1966 года он изучал изобразительное и драматическое искусство и собирался стать художником, пока в 1972 году не встретил своего учителя Сангхаракшиту и не открыл для себя учение Будды.

В 1974 году он стал членом Западного буддийского ордена и получил имя Камалашила. Преподавать медитацию он начал в тогдашнем главном центре Друзей Западного буддийского ордена (FWBO), который располагался в северной части Лондона, в Арчвэе. Следующие пять лет он продолжал преподавать медитацию, а также хатха-йогу, совмещая это с работой по организации нового центра и общины FWBO в западной части Лондона.

В 1979 году Камалашила принял решение покинуть город, чтобы уделять больше внимания духовной практике. Вместе с бригадой строителей он целый год перестраивал уединенный сельский дом в Уэльсе и организовал там общину с полумонашеским укладом жизни под названием Ваджралока, которая объединила людей, настроенных на серьезную практику медитации. Первые несколько лет они углубляли личный опыт медитации, а потом стали преподавать ее, проводя специальные семинары.

Камалашила получил известность как лектор и учитель медитации. В последние годы он проводил занятия в Индии, Новой Зеландии, Финляндии, Эстонии, России и США, а также стал инициатором программы по глубокому изучению Дхармы в FWBO. В 1994 году по просьбе Сангхаракшиты он вошел в Коллегию учителей — объединение людей, взявших на себя полную ответственность за буддийское движение, основанное Сангхаракшитой.



Камалашила ведет жизнь анагарики — человека, не имеющего постоянного жилья. В обозримом будущем он намерен посвятить большую часть времени затворничеству, дабы углубить теоретическое и практическое понимание буддийского пути, совмещая это с преподавательской деятельностью и другими обязанностями.

## От переводчика

Учение Будды столь богато и всеобъемлюще, что находит последователей в разных странах мира, иногда очень далеко от Индии, где оно первоначально возникло. В Россию Дхарма пришла с Востока: живая тибето-монгольская традиция существует в пределах нашей страны уже более двухсот пятидесяти лет. Сегодня мы имеем возможность знакомиться с самыми разными школами буддизма, и некоторые из них успешно развиваются на Западе, отвечая нуждам тысяч людей.

Книга Дхармачари Анагарики Камалашилы — прекрасное введение в буддийскую медитацию для последователей любой школы или направления Учения. Она поможет сформировать правильный подход к практике и развить необходимые навыки для достижения высших состояний сознания. Тем же, кто хочет просто познакомиться с буддизмом и его методами духовного развития, эта книга также будет очень интересна: теоретические положения Учения и практические наставления изложены в ней ясно и доступно.

В работе над переводом мне очень помогли следующие источники и труды отечественных и зарубежных авторов: Васубандху. «Энциклопедия Абхидхармы, или *Абхидхармакоша*». Раздел первый: *Дхатуниргеша*, или учение о классах элементов. Раздел второй: *Ингрияниргеша*, или учение о факторах доминирования в психике. (Пер. с санскр., введ., коммент. и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. М., 1998; Ермакова Т. В., Островская Е. П. «Классические буддийские практики». СПб, 2001; Herbert V. Guenther. *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*. Delhi, 1974; Sangharakshita. *The Three Jewels. An Introduction to Buddhism*. Glasgow, 1991; Sangharakshita. *Know your Mind*. Birmingham, 1998.

Переводчик выражает глубокую благодарность автору за подробное разъяснение терминологии и практические рекомендации по медитации. Хотелось бы также высказать искреннюю признательность Дхармачари Саддхалоке, чья поддержка была незаменима в ходе работы над изданием, редактору, Т. В. Науменко, за тщательную работу над текстом и чрезвычайно ценные замечания, а также А. В. Парибку, старшему научному сотруднику Санкт-Петербургского филиала ИВ РАН, за консультации по терминологии на языке пали.

Е. Харькова

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Невелико мое погношение —  
Всего-то цветок лотоса, что плавает  
В чаше с водой.*<sup>1</sup>

Рёкан

Впервые я ощутил потребность глубоко освоить буддийскую медитацию в 1975 году, изучая сочинение Чжи И «Дхьяна для начинающих».<sup>2</sup> Обратиться к этому тексту мне посоветовал мой учитель Сангхаракшита — он проводил на его основе семинар, участвовать в котором мне, к сожалению не удалось. Тем не менее, материал меня заинтересовал, и, получив аудиозапись семинара, я снова стал размышлять о тексте Чжи И, а потом попытался использовать описанные в нем методы на практике.

Тогда я был новичком в буддизме и не мог себе позволить посвящать медитации все время. Но моя жизнь в корне изменилась, когда я присоединился к общине с полумонашеским укладом, члены которой были серьезно настроены на практику медитации. Мы вместе занимались медитацией несколько лет, после чего стало ясно, что нам не удастся ограничиться только совершенствованием собственной практики. Наш центр посещало много людей, и нам пришлось уделить больше внимания преподаванию медитации.

И еще нам стало ясно, что нужна книга, в которой бы объяснялся наш подход к медитации, потому что о практике буддийской медитации написано очень немного. Хотя само искусство медитации разработано в буддизме очень подробно, его методам и принципам посвящена сравнительно малая часть литературы. Наиболее тонкие аспекты преподавания медитации всегда передавались изустно, от учителя к ученику, и не

из желания сохранить их в тайне, а потому, что это практические моменты, который невозможно точно передать словами. Медитация — дело не столько чтения, сколько практики, переживаний и последующего обсуждения, *основанного* на полученных переживаний.

Тем не менее, ясно изложенные пособия по медитации тоже нужны. Есть много людей, которые ищут в медитации, а очень возможно, что и в книгах по медитации, направление для своих духовных поисков. Поэтому я предлагаю читателям эту книгу с надеждой, что кому-то из них она принесет пользу. Мне бы хотелось, чтобы эта моя книга выполняла две задачи: 1) знакомила с основными практиками буддийской медитации и принципами, лежащими в их основе, и 2) была справочным руководством, которое помогало бы практикующим еще более целеустремленно следовать по буддийскому пути.

В этом мне помогли многие люди. Конечно же, я несказанно благодарен Сангхаракшите, от которого получил столь ясные наставления по медитации, а позже, при работе над этой книгой, — целый ряд полезных советов. Многие члены Ваджралоки оказывали мне самую разнообразную помощь: благодаря друзьям, рядом с которыми я счастливо прожил столько лет и которые слишком многочисленны, чтобы я мог упомянуть их всех, я узнал массу нового, причем не только из области медитации. Мне хотелось бы особо поблагодарить тех, кто внес наибольший вклад в преподавание медитации в Ваджралоке: Сатьянанду, Дхармананду и Ваджрадаку. Некоторые идеи для этой книги — особенно это касается глав, посвященных позам медитации и принципам работы в медитации, — берут начало в середине восьмидесятых годов, когда мы вчетвером работали вместе. Например, разработку пяти этапов вхождения в медитацию я позаимствовал у Ваджрадаки, а шесть качеств дхьяны, о которых говорится на стр. 207, взяты из исследований Дхармананды. Разумеется, все мы до сих пор учимся, и эта книга раньше или позже потребует пересмотра. Еще я хотел бы поблагодарить многих других друзей и товарищей по Сангхе, которые помогали мне советами, начиная со стадии первых черновых набросков. Среди них Сатьяпала, Кулапрабха, Ручиракету, Дхармагхоша, Кен Робинсон, Субхадра, Дхаммадинна, Парамиди, Ратнабхандху и Дхаммарати. Надеюсь, что я никого не забыл. Моим консультантом по методу Александра была Майтреи. Особая благодарность Робин Олтон (ныне Вирьяпрабха) за редактирование рукописи на заключительном этапе и Шантавире, который с состраданием указывал мне на неточные метафоры, тавтологии и логические несоответствия. Очень многим я обя-

зан Нагабодхи, который многие годы был для меня постоянным источником ободрения и полезных советов, не говоря уже о тех больших усилиях, которые он приложил к этому тексту на разных стадиях его усовершенствования. Отрадно видеть, как его преданный труд на благо издательства Виндхорс Пабликейшнз приносит плоды.

Камалашила  
Центр медитации Ваджралока  
Северный Уэльс  
Август 1992 г.

## Введение

### ВЕЛИКОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

*Ключевые термины, вынесенные в заголовки этой книги, — медитативное погружение и мудрость, успокоение ума и размышление, — все происходят из одного и того же источника... Если бы вы стали искать этот источник, эту исходную точку, или обратились к истокам практик и достижений всех будд, то обнаружили, что все это можно найти в одной практике дхьяны [медитации]... Короче говоря, и дхьяна, которую практиковал наш Учитель Чжи И, и опыт самадхи, который он пережил, и учение, которое он с таким красноречием проповедовал, были лишь проявлением этого [неколебимого спокойствия ума и постижения истинной сути вещей]. Или, другими словами, то, чему обучал нас Учитель, было описанием деятельности нашего же собственного ума. И глубочайшее учение школы Тяньтай, и обширная литература, которую следует изучать, не более чем развитие одного этого предмета.<sup>3</sup>*

Из речи бхикшу Юань-цзо,  
посвященной его учителю Чжи И\*.

### ЦЕЛЬ БУДДИЙСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Эта книга в какой-то степени обязана вдохновляющей силе учения Чжи И, великого мастера медитации. Чжи И проповедовал в VI в. н. э. на горе Тяньтай в Китае, когда буддийские методы духовного развития, и в том числе медитация, лишь начинали распространяться в этой стране.

---

\* 531(?) – 597. Здесь и далее звездочками обозначены примечания переводчика.

Спустя четырнадцать столетий, в условиях нашего столь несхожего времени и иной культуры, понятие «медитация» стало вполне привычным. Вероятнее всего, у вас уже есть свои представления о ней. Очень возможно, что вы уже пытались заниматься каким-то видом медитации самостоятельно, а может быть, даже практикуете регулярно. Поэтому давайте уточним, о чем же, собственно, идет речь, так как есть много разных подходов к медитации. Может показаться, что некоторые из них похожи на буддийские практики медитации: ведь методы и на самом деле бывают тождественны. Однако их цель может быть совсем другой. Обратите внимание, врачи обычно рекомендуют медитацию просто как терапевтический метод для снятия стрессов. Способность справляться со стрессами — одно из возможных преимуществ, которые дает практика медитации, это верно. Тем не менее, с буддийской точки зрения, основной смысл медитации в том, чтобы способствовать ходу нашего духовного преобразования и развития, наивысшая цель которого — Просветление.

Просветление — это состояние человека, достигшего высшей степени совершенства: он обретает мудрость и сострадание такого уровня, который превосходит все наши представления о том, что могут значить слова «человеческое бытие». Несомненно, это высокий идеал, хотя и вполне достижимый.

Похоже, сегодня во всех группах, из тех, что составляют альтернативу официальному христианству, изучают тот или иной вид медитации, но между этими практиками и буддийским подходом к медитации есть существенные различия. Например, в буддизме есть уникальная *точка зрения* на духовный путь. Согласно этой точке зрения, все мы, и мужчины и женщины, можем достичь Просветления своими собственными усилиями, не опираясь на слепую веру. Что же касается духовной практики, то буддийская традиция медитации насчитывает уже 2500 лет. Эта традиция непрерывно передается от учителя к ученику с тех самых пор, как Будда достиг Просветления. Таким образом, западные буддисты унаследовали традицию, которая жива и поныне. Так как Учение — это, прежде всего, передача личного опыта, а не догма, оно всегда сохраняет новизну. Если возникает необходимость, буддизм всегда находит новые формы для выражения своих идей.

В буддийской медитации используются любые методы, *наивысшая* цель которых — Просветление. Мы не можем надеяться, что сразу обретем Просветление: для этого сначала нужно заложить фундамент. Поэтому одни практики медитации носят, скорее, подготовительный характер, а другие более сложны.



Если речь идет о том, чего можно достичь с помощью буддийской медитации за *краткий* период времени, то существуют практики, разработанные для того, чтобы дать нам возможность утвердиться в некоторых основных качествах: прежде всего мы должны стать счастливыми и здоровыми людьми. На этом начальном уровне цели буддийской медитации и других направлений духовного развития совпадают. Каждый из нас нуждается в том, чтобы сделать свою жизнь более гармоничной, работая над своими привычками, освобождаясь от мелких прегрешений, психологических проблем, отрицательных эмоций — от всего, что мешает нам стать настоящими людьми.

Но этого недостаточно: даже если мы счастливы в обычном смысле слова, это не может нас полностью удовлетворить, так как «обычное» счастье слишком зависит от жизненных обстоятельств. Даже если людям в какой-то степени удастся достичь определенности и уверенности в своих силах, можно посоветовать им не почитать на лаврах, но начать поиски нового, более глубокого подхода к жизни — ведь истинное счастье можно обрести, лишь проникнув особым духовным видением в природу реальности. Это более глубокое, более важное состояние счастья и есть способ войти в поток Просветления. Вступление же в этот поток очень *отдаленная* цель буддийской медитации: мы осуществляем ее в ходе длительного процесса духовного развития.

Возможности, которые предоставляет буддийская медитация, столь велики, что словами вряд ли можно воздать им должное. Для всех нас открыта дверь в эту тысячелетнюю традицию странствий творческого духа по обширным просторам познания. В ней и по сей день совершаются новые прозрения и появляются люди, способные их совершить. И хотя наша традиция действительно исполнена творческого воображения и безгранична, в ней нет ничего туманного или неясного, ибо мы обладаем картой, где весь маршрут великого путешествия уже проложен для нас чрезвычайно точно и последовательно.

## ЧТО ПОМОЖЕТ НАМ НА ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Медитация — не единственное, что нужно взять с собой в наше путешествие, хотя можно счесть, что именно она более всего воодушевляет в поисках истины и быстрее всего приводит к цели. Если мы действительно хотим себя преобразить, нужно вовлечь в это смелое начинание все стороны своей жизни.

Скажем, нам хотелось бы научиться еще глубже, с большей эмоциональной силой сопереживать другим. Для этого мы можем избрать сосредоточение на дружественности, или *метта*

*бхавану* — одну из основных практик, которым учил Будда. Этот вид медитации будет еще более действенным, если строить с людьми дружеские отношения, сделать общение более чистым и вести нравственную жизнь.

Каждое из этих направлений деятельности — своего рода духовная практика. В самом деле, можно рассматривать буддизм просто как колоссальное собрание подобных методов, помогающих на пути к Просветлению, из которых можно выбирать все, что лучше всего подходит именно нам. Если взять на себя всю ответственность за любое действие или состояние ума, можно научиться жить с полной отдачей, искусно используя каждое мгновение и даже проживая его с большей радостью. Есть много способов достичь такого творческого подхода к жизни. Например, люди часто приходят к выводу, что очень полезно практиковать Дхарму (т. е. Учение Будды), деля кров с единомышленниками. Некоторые буддисты стремятся объединиться, чтобы совместно зарабатывать на жизнь. Занятия искусством и другими видами творчества тоже очень полезны, поскольку вдохновляют нас в поисках истины. Вообще, практика Дхармы должна увеличить меру осознанности наших нравственных поступков, развивая в нас особое чувство, которое в конце концов будет влиять на все наши действия, даже на то, как мы делаем покупки. В результате любая приобретенная нами вещь, в том числе еда или одежда, будет оказывать некоторое воздействие на жизнь других людей, не говоря уже о состоянии нашего собственного ума.

## УМ КАК РЕШАЮЩИЙ ФАКТОР

Как бы мы ни распоряжались собственным временем, именно состояние ума всегда определяет, насколько творчески мы можем действовать. Согласно буддийским представлениям, ум — это движущая сила, от которой зависит все. Состояние ума от мгновения к мгновению — его счастье или муки, мудрость или неведение, сострадание или жестокость — прежде всего влияет на ход нашего духовного развития. Согласно одному из самых ранних высказываний Будды, зафиксированных в письменных источниках, вся наша жизнь представляет собой творение ума, и, если совершать действия с неомраченным умом, результатом будет радость, если же действовать с омраченным умом, результатом будет страдание.<sup>4</sup>

Иными словами, наши действия отражают состояние нашего сознания в данный момент: мы поступаем так или иначе в зависимости от состояния ума. Но что такое ум? Если ум так важен

для нашего духовного развития, мы должны, хотя бы отчасти, понимать его природу — насколько это возможно в данный момент.

## ЧТО ТАКОЕ УМ?

Наш ум представляет собою странное и чудесное явление, которое, в конечном счете, невозможно исчерпывающе описать или определить. Несмотря на все попытки человечества определить, что же *есть* ум, ни одна область знания, будь то философия, религия, физиология или психология, никто (даже учителя буддизма!) не может с точностью это сказать. Мы можем лишь попытаться его *описать*. Мы немного знаем о том, как он функционирует, знаем, что в теле он как-то связан с мозгом и нервной системой, знаем, что нам свойственны такие грани психического опыта, как память, ощущения, знание, восприятия и мысли. Но мы не понимаем этих явлений до конца. Мы не можем выйти за пределы собственной системы представлений об уме и увидеть его как бы извне, оценить, что же происходит на самом деле и что в действительности представляет собой наш опыт. Еще мы не можем понять, что такое, в сущности, «внешний мир», поскольку этот мир, опять же, есть лишь наше *восприятие* мира, наше личное его переживание. Мы никогда не можем добраться до «самого предмета», не выйдя за границы своей точки зрения на него.

Чтобы понять ум, нужно расширить привычную систему представлений о нем.

*Обычно мы гугаем, что ум получает впечатления и переживания извне, но это не есть истинное понимание ума. Истинное понимание состоит в том, что ум заключает в себе все: когда вы гугаете, что нечто приходит извне, это означает только то, что нечто проявляется в вашем уме. Ничто из того, что находится вне вас, не может причинить вам никакого вреда. Вы сами создаете волны в собственном уме. Если предоставить ум самому себе, он успокоится. Такой ум называется «большим умом».*<sup>5</sup>

Судзуки Роси

Скорее всего, мы не слишком задумываемся о природе своего ума. В основном мы просто отождествляем его с «я», и это «я», казалось бы, и есть то, что управляет «моей» жизнью. Очевидно, что «я» очень важно для нас. И все же переживание «я» составляет относительно малую часть нашего психического

опыта — это лишь вершина айсберга по сравнению с тем, что происходит в глубинах нашего подсознания. Об этом напоминают наши сновидения. Нас поистине завораживает процесс наблюдения за образами, возникающими при погружении в состояние между сном и явью, — словно мир сновидений всегда присутствует в нашем сознании, постоянно разыгрывая в его глубинах свою драму. Если понаблюдать за тем, что происходит, когда мы засыпаем, то иногда, пересекая границу сознательного, можно на краткий миг заглянуть в эти глубинные области ума. «Быть в сознании» не означает быть в состоянии бодрствования или сна: ведь даже бодрствуя, мы лишь *относительно* сознательны. Об этом свидетельствует то, что мы редко знаем точно, почему совершаем тот или иной поступок, — мы лишь смутно чувствуем некое «побуждение» его совершить, а это показывает, что на нас влияют мотивировки, коренящиеся в подсознании. Духовное развитие требует, чтобы мы неустанно распутывали узел неведения относительно собственной природы. Иногда в процессе поисков нам удается на мгновение уловить, как возникают подсознательные импульсы, побуждающие нас к действию, можно сказать, из-за границ осознанности. По мере углубления своего опыта мы сможем обнаружить неожиданные стороны собственной личности: здесь и благородные черты, которые мы прежде не могли даже вообразить, и другие наши проявления, которые могут быть очень мрачными и вызывать тревогу. Мы развиваемся, «расширяя» сознание, включая в себя эти столь разные стороны ума и преображая их во все более совершенное гармоничное целое.

## УЧИТЬСЯ ЖИТЬ, НЕ ТЕРЯЯ ЯРКОСТИ ВОСПРИЯТИЯ

Ключ к углублению и расширению сознания — это развитие способности ума исследовать себя, или способность к рефлексии. Это состояние, в котором мы осознаём само осознание и знаем, что обладаем знанием. Именно способность ума к исследованию самого себя привносит в нашу жизнь яркость и глубину, а иногда и боль. Порой нам удается почувствовать, что это особое измерение психики отсутствует: жизнь теряет свою яркость, мы утрачиваем к ней интерес, и в это время картина нашего мировосприятия словно написана разными оттенками одного серого цвета. Возможно, в такие периоды жизни нам действительно хотелось бы *не иметь* способности осознавать себя. Иногда, чувствуя, что осознанность слишком мучительна, мы уходим в себя или пытаемся чем-то отвлечься.

Когда же мы действительно полностью принимаем факт собственного существования, мы начинаем жить, воспринимая

мир во всей полноте и блеске красок. Эти краски нашего восприятия подчас бывают резкими и кричащими, но могут быть и великолепными. Именно в то время, когда наш ум осознаёт себя, мы живем полной жизнью и в наибольшей степени бываем сами собой.

Способность ума осознавать себя естественна для людей и отличает их от прочих живых существ. Этой способности мы обязаны своим чувством юмора, своим творческим мышлением и чувством сопереживания другим. Но, конечно же, мы не находимся в состоянии осознанности постоянно. Нередко мы просто поглощены потоком собственных мыслей и переживаний, не соотнося их ни с кем и ни с чем из того, что кроется за ними, — тогда мы пребываем в состоянии, которое именуется примитивным сознанием. Иногда говорят, что именно такой уровень сознания характерен для животных. Не знаю, так ли это, но, разумеется, мы, люди, иногда можем опускаться до уровня примитивного сознания, особенно если нашим эмоциям недостает яркости. При желании способность сознавать движения собственного ума не так уж сложно развить. Просто нужно отдавать должное ее проявлениям во всех своих действиях, подмечая, когда в нашем переживании мира чего-то не хватает и когда в этом переживании отсутствуем *мы сами*. Заметив это, следует вернуться к тому, что мы в действительности чувствуем или думаем в данный момент.

## ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОНЯТИЙ «Я» И «ДРУГИЕ»

По сравнению с примитивным сознанием способность сознавать движения собственного ума представляет собою гораздо более высокий уровень развития. Но иногда можно пережить и еще более высокое состояние. Возможно, в результате погружения в размышление или во время спонтанной вспышки озарения нам удастся достичь более глубокого и всестороннего видения «себя» и «мира», так что эти слова уже вряд ли подойдут для описания достигнутого нами переживания. Когда мы хотя бы отчасти выходим за границы переживания, именуемого «я», мы попадаем в особое измерение — в сферу просветленного сознания, сознания за пределами сансары.

*Лес.*

*Тысячи тел деревьев и мое тело.*

*Листва колеблется,*

*Уши слышат зов ручья,*

*Глаза всматриваются в небо ума,*

*Полуулыбка распускается на каждой травинке.*

*Лес здесь, потому что я здесь.  
Но вот ум последовал за лесом  
И оделся в зеленое.*<sup>6</sup>

Тхить Нат Хань.

## НА ПУТИ ПЕРЕМЕН

Цель медитации — преобразить все наше бытие (или жизнь), переведя его с уровня примитивного сознания к самоосознанию и, наконец, на уровень просветленного сознания. Это преобразование начинается само собою, когда мы стараемся быть внимательными. Подобно светильнику, озаряющему все своим мягким светом, медитация начинает высвечивать все чудесные качества ума, которые некогда были скрыты покровом противоречивых эмоций и взглядов. По мере того как осознанность совершенствуется, помехи, препятствующие нашей свободе, постепенно рассеиваются, противоречия и путаница сменяются ясностью, неведение — мудростью, а дурные чувства — добрыми. Так медитация и другие методы достижения Просветления постепенно изменят всю нашу жизнь к лучшему.

Некоторые люди, по крайней мере в определенном состоянии духа, несомненно, воспримут все эти возвышенные рассуждения о духовном преобразении как наивно оптимистические. Конечно, важно не просто воспринимать новые идеи «на ура», но оценивать их критически. Искренние сомнения могут быть действительно чрезвычайно полезны для нашего духовного роста, если мы готовы доискиваться истины. Но иногда сомнение — не более чем дурная привычка. Я встречал немало людей, склонных к скепсису, который не только неоправдан, но просто разрушителен для их естественного чувства уверенности в себе. Возможно, нам слишком хорошо известно, какие препятствия ждут нас на пути к духовной свободе, как хаотичен может быть наш ум. Но это ложный повод для сомнений, так как на самом деле наше знание самих себя дает нам преимущества для духовного роста. Существует много, даже очень много людей, которые *действительно* наивны по отношению к самим себе. Необходимо черпать решительность в мысли Будды о том, что все препятствия, какими бы они ни были можно преодолеть, и мы сами, кем бы мы ни были, способны это сделать. Уверенность в том, что *мы можем изменить себя*, по крайней мере постепенно, — основа всей духовной жизни.

Конечно же, стоит прилагать усилия, чтобы достичь духовного преобразования: ведь наше развитие приносит благо не только нам самим, но и обществу в целом. Все, кто прилагает усилия в этом направлении, приносят пользу своему окружению, не

говоря уже о самих себе. Если рассматривать более длительный период времени, хотя бы одну человеческую жизнь, то, согласно Учению Будды, нет предела, абсолютно никакого предела, тому, чего может достичь человек, будь то мужчина или женщина. Очень немногие это осознают. Правда и то, что духовное преобразование — это задача огромной важности и потребует от нас величайших усилий. Но, как гласит тибетская поговорка, дела, которые не требуют больших усилий, вряд ли сулят большую выгоду. Часто говорят, что духовное развитие — это то, чему более всего стоит посвятить жизнь. Эта книга написана для того, чтобы помочь вам, читатель, начать это великое преобразование.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

*Эта часть книги содержит наставления  
по двум основным практикам медитации  
и рассчитана на начинающих*



## Глава первая

# ПАМЯТОВАНИЕ О ВДОХЕ И ВЫДОХЕ \* , ИЛИ ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

## ДАР ВНИМАНИЯ

Вероятно, вы знаете, каково это — пытаться «достучаться» до человека, который думает о чем-то своем: вам не смогут или не захотят уделить внимание, и это очень разочаровывает. Однако такое разочарование в большей или меньшей степени присутствует в нашем опыте постоянно, так как мы редко можем *всего* уделять внимание чему-то одному. У большинства из нас ум одновременно занят таким множеством вещей, что внимание легко рассеивается. Привычка отвлекаться становится обычной частью нашей жизни, постоянным свойством нашего сознания. Мы постоянно отвлекаемся то на одно, то на другое. Иногда нас так уводит в сторону от наших первоначальных целей, что мы даже теряем из виду то, что представляет для нас наибольшую важность и ценность. Подчас весь ход нашей жизни напоминает один из тех снов, в которых все словно сговорились нам помешать, в которых присутствует чувство досады: мы

---

\* Санскр. *Ānāpānasmṛti*, иногда переводится на английский как attention to breathing, «внимание, направленное на дыхание». См., например, Н. V. Guenther, *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Delhi, 1991, p. 142. Слово *smṛti* в зависимости от контекста может означать «памятование», «воспоминание», «осознанность» или «осознанное восприятие». Согласно Сангхаракшите, *smṛiti* — это способность удерживать объект в сознании, не давая знанию об объекте ускользнуть, независимо от того, воспринимается этот объект посредством органов чувств или запечатлевшегося в памяти образа. Благодаря этой способности из процесса познания можно устранить автоматизм. В английских переводах буддийских источников слово *smṛti* чаще переводится как *awareness*, когда речь идет о чувственном восприятии объекта, и как *mindfulness*, когда подразумевается смешанный тип познания, включающий чувственное восприятие и память о предыдущем моменте познания. См. Sangharakshita, *Know Your Mind*, Birmingham: Windhorse Publications, 1998, p. 105 ff.>

В данной книге буддийские термины в основном даны на языке пали. Все санскритские термины обозначены сокращением «санскр.»

знаем, что собирались что-то сделать, но не можем вспомнить, что именно.

Развивая способность к сосредоточению, можно добиться многого. Сосредоточивая внимание, мы начинаем «находить себя» — раскрывать в собственной природе новые глубины и истины. Практика медитации, которую вам предстоит изучить, представляет собой средство для достижения такого сосредоточения. Она дает возможность одновременно освободить поток сознания и сосредоточить ум на одном предмете, причем одно *не противоречит* другому.

Важно понять, что ум нельзя *заставить* сосредоточиться, по крайней мере на долгое время и достаточно успешно. Если, пытаясь сосредоточить внимание, мы слишком принуждаем ум, наши эмоции дадут ответную реакцию, что приведет или к излишней подвижности ума, или к сонливости. Истинное сосредоточение зависит от согласованности интеллектуальной и эмоциональной сторон нашей личности. В то же время, у большинства людей эти две стороны зачастую действуют совершенно независимо друг от друга. Мы часто думаем о чем-то, не отдавая себе отчета в том, что при этом чувствуем, или бездумно даем увлечь себя потоку эмоций. Такое отсутствие психического равновесия не дает нам ощутить себя во всей полноте, и поэтому мы не можем полностью сосредоточиться.

Мы часто замечаем отсутствие психического равновесия у других. Иногда мы говорим: «Думай о том, что говоришь, — сегодня утром она сама не своя». Или, в более благоприятной ситуации: «Уверен, тебе понравится старина Н. Он всегда остается самим собой». Давая подобные оценки состояниям людей, мы интуитивно чувствуем каково равновесие между их разумом и эмоциями. «Быть собой» в наиболее полном смысле слова и есть основная задача, которую мы решаем с помощью практики сосредоточения.

На нашу способность к сосредоточению внимания влияют многие факторы. Очевидно, что у одних эта способность от природы более высока, другие же отличаются несобранностью. Разным людям легче сосредоточиться в разных ситуациях и в разное время: внешние воздействия, разнообразные эмоции, даже время дня — все имеет значение. В переломный момент даже хладнокровный и собранный человек может утратить присущее ему спокойствие, а человек энергичный и целеустремленный может испытывать беспокойство, если не находит себе применения. Но все мы в той или иной степени обладаем способностью к сосредоточению. Для того чтобы совершенствоваться далее, нам необходимо сделать это сосредоточение еще

более глубоким и устойчивым, чтобы оно меньше зависело от обстоятельств.

## МЕТОД МЕДИТАЦИИ «ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ»

*Начинающий должен сосредоточить внимание на объекте данной медитации [т. е. дыхании] с помощью счета... Сначала считать нужно медленно [т. е. с запаздыванием], как это делает земледелец, отсчитывая меры зерна...*

*Считая таким образом, он начинает осознавать вдохи и выдохи по мере того, как воздух входит и выходит. Затем он может прекратить медленный счет, подобный счету мер зерна, и начать считать быстро [т. е. с опережением], подобно пастуху. Ибо опытный пастух кладет в карман горсть камешков и утром идет в загон для скота... сядя на поперечине ворот и погоняя коров тычками в спину, он считает каждую из них, когда она подбегает к воротам, говоря «одна, две» и бросая вниз по камешку. Коровы его стада, которые провели три ночные стражи тесно сгрудившись в загоне, группами устремляются к выходу, толкаясь на бегу. Поэтому он считает быстро (прежде, чем очередная корова пробежит мимо), говоря «три, четыре, пять» и так до десяти.*

*...Ибо, пока объект сосредоточения связан со счетом, именно с помощью счета собирают ум воедино — так с помощью рулевого весла устойчиво удерживают лодку на быстрине.<sup>7</sup>*

Буддагхоша \* (традиционный комментарий, V в. н. э.)

Метод, который лежит в основе этой практики, очень прост. В течение длительного времени мы направляем внимание на поток дыхания, на череду вдохов и выдохов, и, как только замечаем, что отвлекаемся, спокойно возвращаем ум к сосредоточению на дыхании.

По мере того как мы продолжаем практику, наше внимание становится более глубоким и устойчивым, а ум все меньше отвлекается и блуждает. Настойчиво возвращая внимание к дыханию, мы сможем почувствовать, как наши прежде рассеянные энергии собираются воедино, словно разбежавшийся скот, согнанный в стадо. Это переживание единства ума приносит исключительный душевный покой: мы чувствуем себя все более безмятежными, расслабленными, наш ум проясняется. Как

\* *Buddhaghosa*, буддийский ученый V в. н. э., представитель школы Тхеравада.

только появляется способность постоянно удерживать внимание на дыхании, мы начинаем чувствовать, что полностью погружены в медитацию. У нас возникает отчетливое ощущение единства, переживание полной самотождественности.

Вроде бы, ничто не мешает нам сосредоточить ум на любом другом предмете: ведь дыхание — лишь один из тысяч возможных объектов сосредоточения ума. Например, можно сосредоточиться на небольшом материальном объекте — спичечном коробке, черной точке или апельсине. Беда в том, что людей, не привыкших к приемам медитации, эта практика может легко раздражать или ввергать в своего рода гипнотический транс.

Дыхание особенно хорошо подходит в качестве предмета сосредоточения, поскольку может надолго привлечь к себе наш интерес, в то же время позволяя сохранять некоторую подвижность, гибкость ума. Эта подвижность ума довольно важна: ведь если допустить, чтобы внимание стало жестким и застывшим, можно утратить энергию и вдохновение. Дыхание как естественный внутренний процесс весьма интересно. Оно дает очень явные ощущения, имеет определенный ритм и по самой своей природе способно увлечь нас своим мягким приятным движением. К тому же дыхание — довольно таинственная вещь: это дыхание жизни, то, от чего зависят все существа в каждый миг своей жизни.

Возможно, именно потому, что дыхание — необходимое условие жизни, его характер тесно связан с нашим физическим и душевным состоянием. Когда мы эмоционально возбуждены, дыхание ускоряется. По мере того как наше тело расслабляется, дыхание замедляется, а когда дыхание успокаивается, ум, соответственно, обретает собранность, сосредоточенность и гармонию.

Но несмотря на то, что дыхание может привлекать наше внимание самыми разными качествами, вам все же понадобится определенное усилие, чтобы сосредоточиваться на нем в течение всего периода практики. Возможно, вы то и дело будете замечать, что отвлекаетесь, а подчас и вовсе забываете о том, что делаете. Поэтому на начальной ступени практики осознанного дыхания рекомендуется отмечать каждое дыхание счетом от одного до десяти просто для того, чтобы удерживать ум на поставленной задаче.

## ЭТАПЫ МЕДИТАЦИИ «ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ»

Теперь я опишу четыре этапа данной медитации. Если хотите, можете попытаться проделать эту практику прямо сейчас. Толь-

ко сначала убедитесь в том, что сидите в положении, которое будет удобно в течение 15–20 минут, и прочтите описание этапов практики.

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ЧЕТЫРЕХ ЭТАПОВ

Начну с краткого описания этой практики, чтобы дать вам общие представления о ней.

Сначала две-три минуты посидите спокойно, расслабьтесь и примите удобную позу.

1) Ощутите поток воздуха, который естественным образом входит и выходит при дыхании. Конец каждого выдоха должен сопровождаться счетом (считать нужно мысленно). Отсчитав таким образом десять выдохов, вновь начинайте счет с одного.

2) После того как вы отсчитывали выдохи на протяжении 4–5 минут, начните счет, *опережая* вдох, и снова считайте от одного до десяти.

3) Продолжительность второго этапа практики — несколько минут. Затем прекратите счет и просто следите за естественным потоком дыхания.

4) Наконец, направьте внимание на ту точку, где при вдохе контакт воздуха с телом ощущается сильнее всего. Скорее всего, это будет область ноздрей или верхней губы, хотя точное место не так уж важно. Выберите любую точку, которая кажется вам наиболее подходящей, и сосредоточьте внимание на едва уловимых ощущениях, возникающих при соприкосновении воздуха с ней.

## ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ЧЕТЫРЕХ ЭТАПОВ

Вот несколько более подробное описание четырех этапов практики.

Для начала примерно минуту уделите тому, чтобы расслабиться и принять удобную позу. Соедините кисти рук и положите их на бедра или колени. Хорошо бы заранее приготовить все необходимое, чтобы устроить себе удобное сиденье, хотя придется какое-то время поэкспериментировать с разными сочетаниями подушек и одеял, прежде чем вы добьетесь идеального результата. Лучше всего закрыть глаза, но, если вы опасаетесь, что вас потянет в сон, оставьте глаза полуоткрытыми.

Как только вы примите удобную позу, начните направлять внимание на дыхание. Пусть все вдохи и выдохи будут естественными, не пытайтесь влиять на их глубину и продолжительность: какие-то вдохи и выдохи будут короткими, какие-то длинными; иногда дыхание становится непривычным — затрудненным, неровным или напоминающим вздох, а иногда может

**ПОДГОТОВИТЕЛЬ-  
НЫЙ ЭТАП**

быть плавным, легким, едва уловимым. Что бы ни происходило, прочувствуйте каждый вдох и выдох такими, какими они получаются.

Таблица 1

**Этапы медитации «осознанное дыхание»**

<b>Подготовительный этап</b>	Убедитесь, что вам удобно. Посидите спокойно минуту-две: расслабьтесь, примите удобную позу Сосредоточьтесь на возникающих при дыхании ощущениях
<b>Первый этап</b>	Считайте после каждого выдоха
<b>Второй этап</b>	Считайте перед каждым вдохом
<b>Третий этап</b>	Прекратите счет и сосредоточьтесь на потоке дыхания
<b>Четвертый этап</b>	Удерживайте внимание на точке, где поток воздуха с наиболее остутим

**ЭТАП 1: СЧЕТ ПОСЛЕ КАЖДОГО ВЫДОХА**

Теперь, чтобы внимание стало устойчивым в течение более продолжительного периода времени, начните сопровождать дыхание счетом. Ощутите, как при вдохе воздух входит через нос в легкие, а при выдохе выходит. Потом, сразу же после окончания выдоха, мысленно сосчитайте «один». Вновь пронаблюдайте, как поток воздуха входит и выходит, и после выдоха сосчитайте «два». Еще раз сделайте вдох, выдох и сосчитайте «три». Продолжайте ощущать каждый выдох, сопровождая его счетом, и так до десяти. Затем снова начните счет с одного и повторите весь цикл.

На протяжении всего первого этапа медитации, досчитав до десяти, каждый раз начинайте отсчет с начала. Как только вы заметите, что внимание рассеивается, верните его к дыханию и счету. Нужно выработать привычку сразу возвращать внимание к дыханию, не задаваясь вопросами, как и почему вы отвлеклись, и не размышляя на эту тему. Подобные мысли лишь напрасно отвлекают, немедленно рассеивая вашу энергию. Можете поразмышлять об этом позже, если захотите, а пока терпеливо возвращайте внимание к ощущениям, возникающим при дыхании, и со временем вам будет легче сохранять полное сосредоточение на нем.

Продолжайте считать таким образом, т. е. после выдоха, до окончания первого этапа медитации. Затем переходите ко второму этапу практики.

**ЭТАП 2: СЧЕТ ПЕРЕД КАЖДЫМ ВДОХОМ**

Теперь начинайте считать предваряя каждый вдох. Это лишь небольшое изменение в ходе практики, но вы обнаружите, что оно значительно оживляет ваши ощущения во время медитации.

Итак, сосчитайте «один» и прочувствуйте, как поток воздуха входит и вновь выходит. Затем сосчитайте «два»; вновь ощутите вдох и выдох. Сосчитайте «три» и снова прочувствуйте вдох и выдох. Продолжайте отмечать каждый вдох счетом до тех пор, пока не дойдете до десяти, затем снова начните счет с одного, как раньше.

Вероятно, вы обнаружите, что на этом этапе ваше внимание становится немного острее: ведь, чтобы предварять каждый вдох счетом, приходится быть чуть активнее. Вообще, этот этап необходим для того, чтобы наше сосредоточение обрело большую устойчивость. Продолжайте считать перед вдохом, терпеливо возвращая внимание к ощущениям, связанным с дыханием, каждый раз, когда начинаете отвлекаться. Практикуйте так в течение нескольких минут, а затем переходите к третьему этапу медитации.

После того как вы уделите практике двух предыдущих этапов минут десять или чуть больше, вам, вероятно, удастся выйти на некоторый уровень сосредоточения. И даже если вам покажется, что этого не произошло, все равно следует перейти к следующему этапу практики. Перемена может быть не слишком заметной (скорее всего, вы по-прежнему отвлекаетесь), но теперь считать каждый вдох или выдох не столь уж необходимо.

Теперь совсем прекратите считать и как можно дольше следуйте за естественным потоком дыхания. Ощутите, как воздух струится в легкие, расширяет диафрагму и вызывает едва заметные движения живота вверх и вниз (осознавайте картину дыхания в целом, не вдаваясь в физиологические подробности). Особое внимание уделяйте тем моментам, когда происходит смена направления дыхания со вдоха на выдох и с выдоха на вдох, как прилив сменяется отливом. Это поможет вам осознавать каждый вдох и выдох, таким образом осознанное дыхание будет продолжаться непрерывно.

Дайте дыханию успокоиться, обрести естественный ритм, и пусть ваши ум и тело успокоятся вместе с ним. Когда вы перейдете к этому этапу практики, ваше сосредоточение и поза, скорее всего, станут менее напряженными и приобретут новое, более утонченное качество. Дайте этому произойти.

Пусть ваше внимание следует за дыханием в течение нескольких минут; терпеливо возвращайте его к предмету сосредоточения, если ум будет блуждать. Продолжайте осознавать то, что пытаетесь делать, иначе вы забудете об этом и отвлекетесь. Затем переходите к четвертому этапу.

Теперь сосредоточьтесь на едва уловимом ощущении в той точке, где вы сильнее всего чувствуете поток входящего и выходящего воздуха. Выберите любую точку, которая кажется вам

### **ЭТАП 3: ОЩУЩЕНИЕ ПОТОКА ВОЗДУХА**

### **ЭТАП 4: ОЩУЩЕНИЕ ЕДВА УЛОВИМОГО ПОТОКА ВОЗДУХА**

подходящей. Возможно, она будет находиться в области ноздрей или верхней губы, но может оказаться и где-то в глубже, ближе к горлу. Где бы она ни была, сосредоточьтесь на этой точке.

Каждый раз, когда воздух минует эту точку, вы можете уловить его мягкое, легкое касание, прохладное при вдохе, теплое при выдохе. Удерживайте внимание на точке, где возникают эти ощущения, как можно дольше. Старайтесь не силой удерживать внимание на этих ощущениях, а просто быть к ним восприимчивее. Прочувствуйте все оттенки, все малейшие изменения этих ощущений, возникающие на разных этапах вдоха, выдоха и смены направления дыхания. Настройтесь на эти ощущения столь полно, чтобы почти «слышать» их.

Для этого понадобится все ваше внимание, поскольку эти ощущения едва уловимы, а качества их меняются каждую секунду. В конце концов они могут стать настолько тонкими, что вы почти перестанете их ощущать — может даже показаться, будто они вовсе прекратились и вы больше не можете их воспринимать, даже если стараетесь. Когда это происходит, можете быть уверены, что в действительности дыхание не прекратилось, а просто стало очень спокойным. Теперь нужно вновь его искать, сосредоточивая внимание по-иному — более спокойно и мягко. На этом этапе ум должен стать более тонким, чтобы вновь прийти в соответствие со своим более тонким объектом.

По мере того как дыхание становится все более тонким и менее уловимым, ум обретает способность достичь необыкновенно глубокого покоя, который приносит радость и счастье.

## ЗАВЕРШЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

Постепенно завершите практику, когда будете к этому готовы: медленно откройте глаза; прежде чем встать, немного посидите спокойно. Не вставайте слишком поспешно, даже если почувствуете, что хотите немедленно приложить к чему-то свою энергию. Это может нарушить достигнутое вами состояние покоя и сделать вас чрезмерно чувствительными в течение всего остального дня.

Очень важно, чтобы переход от практики медитации к повседневной деятельности был плавным. Не включайтесь сразу же в суету жизни, хотя бы несколько минут поделайте что-нибудь не спеша. Поглядите в окно, немного прогуляйтесь, приготовьте себе горячего чаю — сделайте то, что поможет вам наблюдать за работой ума и усвоить приобретенный в медитации опыт, даже если во время практики, казалось бы, ничего особенного не произошло.



Помните: далеко не сразу очевидно, как повлияло на вас занятие медитацией.

## СОВЕТЫ ПО ПРАКТИКЕ ОСОЗНАННОГО ДЫХАНИЯ

Вот основные советы, которые помогут начать практику этой медитации.

### КАК СИДЕТЬ

Когда найдете подходящее место для занятий, очень важно сесть так, чтобы вам было удобно. Помните, что вам предстоит сидеть неподвижно минут двадцать и даже маленькое неудобство может в конце концов стать препятствием к сосредоточению.

Прежде всего необходимо принять устойчивую и удобную позу, при этом спина должна быть прямой. Как именно вы достигнете этого, не столь уж важно: можно сидеть на стуле, верхом на подушках, опираясь на колени, или в традиционной позе со скрещенными ногами.

В седьмой главе этой книги подробно описаны разные позы для занятий медитацией. Некоторые иллюстрации в начале этой главы дадут вам возможность поэкспериментировать, если есть такая необходимость. Если у вас, как и у большинства людей, негибкие бедра и вы не можете долго сидеть скрестив ноги, тогда, вероятно, лучше всего сесть верхом на стопку подушек, опираясь на колени и постелив предварительно на пол толстое одеяло. Одеяло не даст ногам онеметь, а высокое сиденье из подушек поможет большинству людей держать спину прямо.

Эти указания относятся и к позе со скрещенными ногами: используйте как можно больше подушек и, по возможности, постелите на пол сложенное одеяло.

Разумеется, можете воспользоваться и стулом, если вам так удобнее, только не опирайтесь о спинку стула (если только у вас нет заболеваний спины), иначе у вас разовьется привычка сутулиться.

### ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НУЖЕН ПОКОЙ

Для занятий медитацией нужно спокойное место, и лучше всего, если вы заранее уверены в том, что никто вас не побеспокоит. Например, если вы опасаетесь, что кто-то может позвонить вам во время занятий, лучше отключить телефон.

Если вы заранее позаботитесь о том, чтобы ваша практика проходила в спокойной обстановке, это даст вам гораздо большую возможность расслабиться и «отпустить» ум в пространство медитации. Поэтому стоит предпринять для этого определенные

усилия. Напряжение, необходимое для сосредоточения, может повысить вашу чувствительность к внешним воздействиям, так что музыка или разговор в соседней комнате, вероятно, вызовут у вас раздражение. Только не нужно слишком беспокоиться по этому поводу: те или иные внешние помехи будут всегда. Даже если вы находитесь в уединении где-то вдали от города, ум всегда найдет какие-нибудь отвлекающие шумы. Поэтому, если вы устранили все отвлекающие моменты, которые только смогли, постарайтесь проявить терпение. Расслабьтесь, не обращайтесь внимания! Пусть отвлекающие шумы возникают и исчезают, образуя своего рода фон. Вы должны сосредоточиться только на своем дыхании.

### ВАЖНО ХОРОШО ПОНЯТЬ ЗАДАЧУ ПРАКТИКИ

Уделите некоторое время чтению основных рекомендаций. Убедитесь в том, что хорошо поняли задачу каждого этапа медитации, и вам не придется прерываться посреди практики, чтобы заглянуть в книгу еще раз.

Если вы собираетесь заниматься медитацией регулярно, вскоре вам понадобится индивидуальное руководство, которое не может обеспечить эта книга. Выясните, нет ли групп медитации неподалеку от вашего дома.

### ПЕРЕХОД ОТ ОДНОГО ЭТАПА К ДРУГОМУ

Самостоятельно определять длительность каждого этапа медитации бывает трудно. Я слышал, что некоторые записывают на магнитофон звук колокольчика, повторяющийся через пять-десять минут, — он служит сигналом для перехода к следующему этапу медитации. Это может показаться хорошей идеей. Однако вовсе необязательно, чтобы все этапы практики были абсолютно равны по времени, к тому же можно быстро научиться определять их продолжительность с помощью наручных часов. Некоторые считают, что даже на миг открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, — помеха для медитации. Если вы думаете так же, просто переходите с одного этапа на другой, когда почувствуете, что готовы сделать это. Ощувив, что ваше сосредоточение достаточно утвердилось на очередном этапе или что прошло уже много времени, можете переходить к следующему этапу.

Даже если по прошествии некоторого времени вам кажется, что вы не достигли желаемого уровня сосредоточения на очередном этапе, переходите к следующему, пусть даже вы не вполне к этому готовы. Не привязывайтесь к тем или иным эта-

пам — используйте их для того, чтобы совершенствовать разные аспекты сосредоточения. Полезно получить опыт практики всех четырех этапов. Иногда, даже если вы испытываете трудности в начале занятия, можно обнаружить, что на последующих этапах сосредоточение становится более устойчивым.

## ВЕРА В ПРОЦЕСС ВНУТРЕННЕГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Нельзя поддаваться унынию, если иногда вы слишком много отвлекаетесь. Процесс духовных перемен, конечно же, не следует по прямой! Часто более совершенное состояние сосредоточения достигается обходными путями.

Довольно часто даже у опытных практиков медитации бывают периоды, когда они не могут сосчитать и трех циклов дыхания подряд, абсолютно не отвлекаясь. Поэтому проявите решительность: ведь это такое необычное переживание для всех нас! Именно эта практика медитации особенно сильно противостоит склонности ума отвлекаться, и подчас она вызывает ту или иную отрицательную реакцию. Если вы будете последовательны в своей практике, через какое-то время все противоречивые состояния исчезнут.

Помните, что медитация обращена к уму в целом, что на подсознательном уровне происходят перемены. В такие периоды необходимо «довериться процессу». Проявите терпение. Прежде всего, продолжайте практиковать как можно более регулярно, обсуждая ход практики с учителем. Лучше всего, если вы будете поддерживать контакт с тем, кто уже имеет опыт медитации. Даже если вы сильно отвлекаетесь, как правило, оказывается, что после занятия медитацией состояние ума улучшается.

## ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНЫ ПРИНОСИТЬ РАДОСТЬ

Важно, чтобы занятия медитацией были для вас источником радости. В конце концов, практикуя долгое время, вы обретете удовольствие и радость, даже если не всегда испытываете эти чувства во время занятий.

Обратите внимание на два состояния: состояние сознания, в котором вы начинаете практику, — оно может быть приятным и неприятным, в зависимости от того, что происходит в вашей жизни в данное время, — и состояние, которое будет результатом воздействия медитации на это первоначальное состояние. Например, если вы начинаете практику в состоянии крайнего возбуждения, это вряд ли вызовет у вас приятные ощущения, но попытка сосредоточить ум на дыхании, скорее всего,

вас успокоит и даже немедленно разрешит конфликт. Или же вы добьетесь улучшения постепенно, в течение нескольких занятий.

В целом медитация оказывает на нас чрезвычайно благотворное воздействие, и чем больше мы ценим ее за это, тем лучше. Осознав ценность медитации, вы измените отношение к практике и, ожидая лучших результатов, будете больше расположены к занятиям. Если вы начинаете практику с хорошим настроением, то она с большей вероятностью принесет вам радость, и вы будете с нетерпением ждать следующего занятия.

## Глава вторая

### МЕТТА БХАВАНА ИЛИ РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСТВЕННОСТИ

*Пусть все существа будут счастливы и невредимы,  
И пусть их сердца наполняются внутренней радостью.<sup>8</sup>  
Из проповеди Будды, посвященной гружественности*  
(Карания Метта Сутта)

В ранних жизнеописаниях Будды говорится, что он преподавал самые разнообразные духовные практики. Он познакомил с практикой медитации многих своих учеников и последователей, а также тысячи других людей, которые встречались на его пути. Обучая людей, он всегда давал наставления соответственно темпераменту и духовным нуждам каждого ученика. Но из всего разнообразия преподаваемых им методов особое значение он придавал двум: практике осознанного дыхания и медитации, известной как *метта бхавана*<sup>9</sup> — развитие дружественности.

Дружественность — качество ничуть не менее важное для нашего духовного совершенствования, чем умение сосредоточиваться. Для многих из нас оно может быть даже более важным. Делая свой первый шаг к Просветлению, сам Будда, несомненно, действовал в духе дружественности: он желал, чтобы люди обрели истинное счастье. Вероятно, плодотворное духовное развитие человека невозможно без духа дружественности.

Мы, конечно же, надеемся найти в мудрости Будды счастье и дружественность, а не противоположные им качества — недоброжелательство и ненависть. Преисполненный ненависти человек никогда не достигнет большой мудрости. Из личного опыта нам известно, что, когда мы сердимся или раздражены, наша способность что-либо понимать сужена и ограничена до предела. Нам также известно, что легче быть дружественным по отношению к другим, когда мы сами находимся в состоянии душевного равновесия.

Сосредоточиваясь на дружественности (*метта*), мы можем прийти к более гармоничным, здоровым состояниям сознания, как только того пожелаем.

## ИСТОКИ ДРУЖЕСТВЕННОСТИ

Людей часто поражает первый этап этой медитации: прежде всего практикующий зарождает дружественность по отношению к самому себе. Идею, которая за этим стоит, можно сформулировать так: «Если вы и в самом деле хотите дружить с людьми, научитесь прежде быть другом самому себе». В этой простой мысли заложена глубокая и очень действенная мудрость.

Но тут же может возникнуть затруднение: ведь многие люди находят, что любить себя необыкновенно трудно, они не умеют ценить собственные достоинства. Это встречается довольно часто. Будет весьма любопытно, если вы спросите своих друзей о том, какими, *по их мнению*, хорошими качествами они обладают. При этом некоторые люди чувствуют себя до странности неловко. У меня есть немало друзей, которые ценят добрые качества в *группах*, но с большой неохотой допускают, что в них самих есть что-то хорошее.

Без сомнения, иногда такое отношение к себе объясняется вежливостью или скромностью — истинной или показной, но, вероятно, чаще всего это происходит от полного отсутствия уверенности в своих силах. И, к несчастью, эта тенденция, по-видимому, укоренилась в нашей основанной на христианстве культуре: мы как будто и *не должны* любить себя. Поэтому в наши дни многие люди имеют весьма неважное мнение о себе. Некоторые даже чувствуют необходимость поддерживать видимость уверенности в своих силах, чтобы их не отвергли другие, и это может чрезвычайно усложнить их жизнь.

**УВЕРЕННОСТЬ  
В СВОИХ СИЛАХ  
ВАЖНА ДЛЯ  
ДУХОВНОГО РОСТА**

Такое положение дел достойно сожаления, поскольку уверенность в своих силах и возможностях чрезвычайно важна для духовного роста: нельзя совершенствоваться, если нет уверенности в том, что вы можете достичь цели или, по крайней мере, хотя бы некоторой веры в себя. Ясно, что большинство людей должны ценить себя гораздо больше. Практика *метта бхаваны* особенно ценна в моменты душевного неблагополучия: она позволяет больше ценить себя, свои возможности и свой мир.

## ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

*Метта бхавана* начинается с укрепления уверенности в собственных силах, но это не предполагает роста гордыни или эгоистичной самоуверенности. Речь идет о способности ценить

свою жизнь в более широком контексте — как часть человеческой жизни, — учитывая все перспективы, которые эта жизнь дает. Мы видим, что человеческая жизнь — нечто удивительное и драгоценное, и, хотя большинство людей сталкиваются в жизни с большими трудностями, у каждого из нас найдется немало поводов для радости.

*Человеческое рождение называют драгоценным, ибо оно подобно Исполняющей Желания Драгоценности: его так же трудно обрести, и оно приносит столь же великую пользу...*

*Рождаясь людьми, мы обладаем способностью отвергать гурное и совершать хорошее, мы можем пересечь океан сансары, следовать по пути Просветления и обрести состояние все совершенного Будды. Поэтому человеческое рождение выше других видов бытия, таких как рождение в мире богов или нагов; оно превосходит даже Исполняющую Желания Драгоценность...*

*И все же, хотя человеческое рождение так трудно обрести, а польза его огромна, оно недолговечно, так как существует множество причин смерти, и мы без промедления отправляемся в будущее...*

*Поэтому, учитывая трудность обретения человеческого рождения, его недолговечность и великую пользу, надлежит смотреть на человеческое тело как на лодку и с ее помощью спастись из океана сансары.<sup>10</sup>*

Гампопа (Тибет, 1079–1153)

Под сансарой, или «обусловленным бытием», Гампопа подразумевает все те ограничивающие нас состояния ума, которые обуславливают циклические, повторяющиеся действия, складывающиеся в привычный образ жизни. Смысл его слов в том, что жизнь дает нам возможность развивать здоровые, творческие состояния ума, и это лучший способ ею распорядиться. Такая оценка возможностей человека вдохновляет нас на духовный поиск. Если бы мы воспитывали в себе подобное понимание значимости человеческой жизни, нам было бы гораздо легче любить себя. Нет сомнения и в том, что мы полнее ощущали бы истинную ценность жизни других людей, и в результате испытывали к ним более искренние дружеские чувства.

## ЭТАПЫ МЕДИТАЦИИ МЕТТА БХАВАНА

Теперь настало время познакомить вас с самой медитацией метта бхавана. Если хотите попробовать выполнить эту практику прямо сейчас, сначала прочтите краткое описание ее этапов, а затем проверьте, удобно ли вы сидите.

Природа этой медитации такова, что ее описание получилось более пространным, чем практика осознанного дыхания. Поэтому, если вы хотите просто опробовать эту практику, нужно прочитать только ее краткое описание, приведенное ниже.

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПЯТИ ЭТАПОВ

### ПОДГОТОВКА

Чтобы подготовиться к медитации, посидите спокойно около минуты. Примите удобную позу, соберитесь с мыслями, постарайтесь осознать то, что вы чувствуете в данный момент. Затем...

### 1) СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВНИМАНИЕ НА СЕБЕ

Ощутите свое тело, свой эмоциональный настрой, вспомните свою жизнь в целом. Теперь (и это очень важно) осознайте, какие чувства у вас возникают, когда вы делаете это. Осознайте все эмоциональные отклики, которые возникают в сердце, будь то радость или печаль. Просто почувствуйте их — необязательно пытаться описывать их словами. Войдите в мир ваших переживаний.

Постарайтесь ощутить дружественное, доброе отношение к самому себе, пожелайте себе счастья. Произнесите: «Да буду я здоров и счастлив», если это поможет (не повторяйте слова механически — нужно проникнуться их смыслом). Постарайтесь поддерживать непрерывное сосредоточение на этом дружественном отношении, терпеливо возвращая внимание к предмету сосредоточения, если оно рассеивается. Через несколько минут...

### 2) ВСПОМНИТЕ ДОБРОГО ДРУГА

Сосредоточьте внимание на добром друге (можно мысленно представить его образ, ощутить его присутствие, вспомнить общее впечатление о нем или восстановить в памяти какую-то сцену из прошлого). На этом этапе не следует выбирать того, к кому вы относитесь как к ребенку, отцу или матери (этот человек не должен быть намного младше или старше вас) или испытываете сексуальное влечение. Обычно рекомендуется выбрать человека одного с вами пола и возраста, и это разумный совет. Почувствуйте, какой отклик вызывает у вас в сердце образ друга, ничего не приукрашивая и не изменяя. Постарайтесь ощутить сильное чувство дружественности по отношению к нему. Пусть это чувство станет как можно более глубоким и постоянным. Через несколько минут...

### 3) ПОДУМАЙТЕ О «НЕЙТРАЛЬНОМ» ЧЕЛОВЕКЕ

Подумайте о «нейтральном» человеке. «Нейтральным» будет тот, к кому вы не испытываете ни особой любви, ни неприязни. Вновь обратите внимание на то, какие чувства у вас возникают, когда вы вспоминаете этого человека. Вероятно, эти чувства не будут слишком ярко окрашены, и все же сосредоточьтесь на этих переживаниях и постарайтесь усилить отношение друже-



ственности и участия к этому «нейтральному» человеку. Пожелайте ему счастья и особенно тщательно следите за сосредоточением, поскольку в данном случае, естественно, труднее сохранять постоянное внимание. Так, в состоянии сосредоточения, вы еще некоторое время продолжайте углублять и усиливать метту. Затем...

Переключите внимание на «трудного» для вас человека. Это тот, с кем вы в данный момент не ладите. Подойдет любой из тех, кто несимпатичен вам или кому не нравитесь вы. Вновь прочувствуйте, какие отклики рождаются у вас в душе, когда вы думаете об этом человеке. Не допускайте рассуждений о том, какие чувства *мог бы* вызвать образ этого человека, — дайте эмоциям проявляться свободно. Постарайтесь отреагировать на образ этого человека по-новому, с пониманием и доброжелательностью. Не идите на ложные компромиссы и в тоже время дайте уйти любой скрытой враждебности. Сосредоточьтесь внимание на усиливающемся чувстве доброжелательности по отношению к вашему «трудному» человеку. Затем...

**4) ПЕРЕКЛЮЧИТЕ  
ВНИМАНИЕ НА  
«ТРУДНОГО» ДЛЯ  
ВАС ЧЕЛОВЕКА**

Сосредоточьтесь на всех четырех людях: на себе самом, на своем друге, на «нейтральном» человеке и на «трудном» человеке — и постарайтесь развить равную метту по отношению ко всем четверем, так чтобы не чувствовать меньше дружелюбности ни к одному из них. Если хотите, представьте, что они сидят вокруг вас. Посвятите этому этапу около минуты (не забудьте, что один из четырех — вы сами). Затем...

**5а) СОСРЕДОТОЧЬ-  
ТЕСЬ НА ВСЕХ  
ЧЕТЫРЕХ ЛЮДЯХ**

Дайте своей метте распространиться вовне, пусть она расширяется, пока не охватит весь мир. Сначала распространите чувство дружелюбности на тех, кто находится рядом с вами, в одной комнате или в одном доме. Затем представьте всех, кто живет в вашем районе, городе, части света, где вы сейчас находитесь. Пусть метта исходит от вас, все расширяя круг — распространяясь на всех обитателей страны, континента, других стран, других континентов, Земли, вселенной. Подумайте обо всех этих людях, о том, что они могут чувствовать именно в данный момент, когда вы медитируете. Распространите чувство дружелюбности на всех животных, на всех живых существ. Постарайтесь думать обо всех с одинаково сильной любовью и добротой.

**5б) ДАЙТЕ СВОЕЙ  
МЕТТЕ РАСПРОСТРА-  
НИТЬСЯ ВОВНЕ**

## МЕТТА БХАВАНА: ПОДРОБНО О ШЕСТИ ЭТАПАХ

Теперь приведу более подробное описание шести этапов метта бхаваны.

**ПОДГОТОВКА-  
НАСТРОЙКА**

Примите удобную для практики позу. Еще один важный момент: нужно сидеть как можно более неподвижно — это поможет вам настроиться на то, что вы чувствуете.

Такая «настройка» — важный предварительный этап метта бхаваны. Ее можно выполнять в любое время, даже когда вы не заняты медитацией.

Настройтесь на то, что чувствуете в данный момент. Какими бы ни были ваши переживания — приятными, неприятными или вообще никакими, ничего не меняйте. Если появятся какие-то болезненные ощущения, не притворяйтесь, что их не существует, а напротив, постарайтесь не сердиться и не впадать в уныние. Просто наблюдайте отстраненно за тем, какие чувства придут. Так же поступайте с приятными ощущениями: распознайте их, порадитесь им, но не слишком ими увлекайтесь (например, пуская в ход фантазию).

Подобная «настройка» на мир своих переживаний называется *осознанностью* (это то же активное состояние сознающего себя ума, которое я упоминал, говоря о медитации «осознанное дыхание»). Если вы будете практиковать с осознанностью, то сможете сохранять настроенность на собственный внутренний мир достаточно долго. Хотя бы небольшая способность настраиваться таким образом — необходимая основа практики метта бхаваны. Создав такую основу, на ней можно строить дальше, используя все богатство эмоций более творчески и сознательно.

**ОСОЗНАННАЯ  
НАСТРОЙКА****ЕСЛИ ВЫ НИЧЕГО  
НЕ ЧУВСТВУЕТЕ**

Если вы совсем ничего не чувствуете, следует восстановить утраченную связь со своим внутренним миром. Сидите очень спокойно и просто внимательно «вслушивайтесь» в свои ощущения, хотя может показаться, что их вовсе нет. Сосредоточьте внимание на своем теле, в основном проверяя правильность позы. Прочувствуйте, какие мышцы напряжены, какие расслаблены, ощутите весь поток физической энергии в теле. Не оставляйте без внимания и дыхание. Когда вы таким образом направляете внимание на тело, контакт со сферой чувств постепенно восстанавливается, и это становится основой для восприятия эмоций: приятных или болезненных.

Не беспокойтесь, если ваши переживания недостаточно сильны. Часто эмоции бывают едва уловимыми, но для работы с ними вовсе не требуется, чтобы они достигали всепоглощающей силы. Можно успешно совершенствовать метту и в том случае, когда переживания «приглушены» и в то же время устойчивы.

**РАЗВИТИЕ МЕТТЫ —  
ЭТАПЫ МЕДИТАЦИИ**

Продолжайте совершенствовать осознанное восприятие собственных чувств, оставаясь к ним более восприимчивыми, и привнесите в практику новый, более «активный» элемент.

Используя силу воображения, вызовите чувства доброты и дружелюбности, для начала направляя их на самих себя.

Наш чувственный опыт — не сплошная радость и не сплошная боль — скорее, он горько-сладкий. Когда, настраиваясь на мир своих переживаний, вы улавливаете приятные и радостные ощущения, можно довольно легко зародить чувство дружелюбности и участия. Когда же в вашем состоянии преобладают болезненные или нейтральные тона, следует по возможности избегать таких эмоциональных откликов, как равнодушие, недоброжелательство, неудовлетворенность или жалость к себе, потому что они могут препятствовать метте.

1) ВЫ САМИ

Вместо того чтобы поощрять в себе такие нежелательные эмоции, просто продолжайте ощущать их и терпеливо старайтесь понять, как именно вы себя чувствуете в данный момент. Продолжайте практику осознанного восприятия собственных эмоций, отдавая себе отчет в том, что ваши чувства не постоянны и могут меняться. Боль, которую порождают наши собственные реакции на боль, часто бывает намного сильнее той боли, которая их вызвала. Осознанность — это способность творчески реагировать на эмоции, которая может придать работе сознания новое направление. И в конце концов оно может перерасти в удовольствие.

Пусть добрые чувства текут рекой

Здесь терпение может быть промежуточным этапом к более явному отклику, исполненному дружелюбного участия. Сначала этот отклик может быть очень слабым, однако после того как начало положено, есть способы, помогающие его усилить.

Например, полезно говорить самому себе: «Пусть я буду счастлив и здоров» или другую фразу, которая вызовет у вас дружелюбный отклик. Не произносите эти слова автоматически, вникните в их смысл, дайте себе возможность отреагировать на них. Еще один метод, который поможет получить необходимый эмоциональный отклик, — вспомнить один из моментов вашей жизни, когда вы были очень счастливы, и, призвав на помощь воображение, восстановить то состояние. Это может положить начало потоку добрых чувств. Или можно думать о своих скрытых возможностях, которые при большем чувстве самоуважения и уверенности в своих силах обязательно найдут воплощение в жизни. Поэкспериментируйте и используйте любой подходящий метод для зарождения метты.

Принцип метта бхаваны состоит в следующем: чем больше мы сосредоточиваемся на мыслях и чувствах, тем сильнее они становятся. Как только вы обнаружите присутствие чувства

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ  
НА МЕТТЕ

дружественности, вызванного с помощью описанных выше методов, следует сосредоточиться на нем, вложив всю свою энергию. При этом метта будет постепенно углубляться и становиться более устойчивой. Не дайте себе увлечься фантазиями или отвлечься на что-то постороннее — сначала используйте мысль и воображение, чтобы обнаружить в себе метту, а затем со всей искренностью пребывайте в этом состоянии. Пребывание в этом состоянии, сосредоточение на нем, и есть основная часть данной практики; именно она составляет суть, а все остальное — лишь подготовка к ней.

Использование образов

Если в вашем случае это окажется полезным, можно придать сосредоточению «направленность», используя тот или иной образ. Например, один учитель, знакомя с этой практикой, прибегает к образу раскрывающегося цветка. Наверное, можно было бы представить летний солнечный день или что ваше тело наполняется прекрасным светом, освежающе прохладной влагой. Эти образы олицетворяют любовь и доброту, которые вы зарождаете в душе. Образ нередко может вызвать переживание метты в тех случаях, когда одни слова и мысли бессильны.

К концу этого первого этапа вы, скорее всего, почувствуете, что стали более счастливы и довольны собой. Однако наши настроения преходящи — если вам кажется, что ничего особенного не произошло, не впадайте в уныние. В любом случае, через четыре-пять минут переходите ко второму этапу практики, не задерживаясь на первом этапе в ожидании, что «вот-вот нечто случится». Имейте в виду, что вы лишь начали заниматься медитацией. Одного этого достаточно, чтобы первый этап практики не был столь насыщен переживаниями, как другие, — вам все еще необходимо «разогреться». Общая рекомендация для практики метта бхаваны: лучше всего приниматься за каждый очередной этап, не оценивая выполнение того или иного этапа. Единственный по-настоящему объективный способ оценить воздействие медитации — убедиться, произошли ли через какое-то время в вашей жизни значительные перемены к лучшему.

2) ДОБРЫЙ ДРУГ

Теперь зародите метту по отношению к доброму другу — к тому, кто вызывает у вас симпатию и дружеские чувства. Определите, кто это будет, поскорее, чтобы в промежутке между этапами медитации не утратить сосредоточение. Кстати, эта рекомендация полезна и для всех других этапов практики.

*Сосредоточьтесь* на своем друге. В вашем сознании могут возникнуть зрительные образы, мысли или какие-то другие впечатления о нем, но, каким бы образом вы его себе ни представили, постарайтесь удерживать эти образы как можно дольше,

возвращая к ним внимание каждый раз, когда замечаете, что ум начинает блуждать.

Зарождая метту к другу, можете использовать те же приемы, что и на первом этапе. Как и ранее, можете сказать: «Пусть он (она) будет счастлив(а) и здоров(а)». Воспользуйтесь любыми другими методами, которые помогут сделать пожелание счастья, адресованное другу, еще более глубоким и чистым. Только будьте искренни — пусть это один из ваших друзей, вы можете не всегда испытывать к нему то, что «полагается» испытывать к другу. Для того, чтобы зародить метту, необходимо настроиться на те эмоции, которые он вызывает у вас сейчас, в течение данного занятия медитацией. Если, к вашему удивлению, окажется, что вам трудно зародить метту по отношению к избранному вами человеку, этот опыт будет не менее, а, может быть, даже более ценным: ведь вам придется приспосабливаться к обстоятельствам и создавать нечто новое. Вполне можно ожидать, что благодаря таким открытиям вы узнаете много нового о себе и о своих дружеских отношениях.

Теперь, на третьем этапе, зарождайте метту по отношению к «нейтральному» человеку. Это тот, к кому вы в настоящее время не испытываете никаких особых чувств — ни симпатии, ни антипатии. Можно выбрать человека, которого вы едва знаете, может быть, того, с кем вы часто видите, но не разговариваете, и, тем не менее, имеете о нем какое-то представление. Например, это может быть почтальон. Другая возможность — выбрать человека, которого вы прекрасно знаете, но к которому по какой-то причине никогда не испытывали ни малейшего интереса.

Как и на предыдущем этапе, зарождайте метту в ответ на отклик, который вызывает у вас этот человек в данный момент. Конечно, наибольшая трудность этого этапа практики, скорее всего, будет заключаться в том, что ваши чувства по отношению к такому «нейтральному» человеку слишком слабы. Хороший способ обнаружить более сильные эмоции — сосредоточиваться на нем как можно дольше. Этот прием действует так же, как и «настройка» на мир собственных эмоций, о которой говорилось выше. В конце концов вам откроются более тонкие оттенки удовольствия и боли, эмоционально реагировать на которые будет легче.

Этот этап практики предназначен для того, чтобы испытать вашу эмоциональную восприимчивость. Поскольку мы не испытываем к «нейтральному» человеку ничего — даже неприязни, — казалось бы, нет и почвы, на которую может опираться наша

3) «НЕЙТРАЛЬНЫЙ»  
ЧЕЛОВЕК

эмоциональная реакция на него. Мы чувствуем, что нужно создать с этим человеком какую-то душевную связь, и это побуждает нас расширить, или усилить, способность чувствовать и прибегать к помощи воображения. Эта практика должна очень хорошо сказаться на наших отношениях с другими людьми. Ведь, если задуматься, мир в основном состоит из таких «нейтральных» людей.

4) «ТРУДНЫЙ»  
ЧЕЛОВЕК

Это расширение нашей эмоциональной восприимчивости продолжается и на четвертом этапе медитации. На роль «трудного» человека подойдет любой из тех, кто не нравится вам или кому не нравитесь вы. Или можно выбрать того, с кем вы сейчас не ладите, с кем возникло недоразумение или есть привычные трудности в общении.

При желании можете избрать для практики «заклятого» врага, человека, которого вы и впрямь ненавидите. Но, наверное, для начала не стоит слишком усложнять себе задачу. Если враждебные чувства к этому человеку очень сильны, то в результате можно полностью отвлечься, а ваши взаимоотношения могут даже ухудшиться. Помните, что основной смысл этой практики — зарождение дружественного участия и любви. Поэтому для каждого этапа выбирайте человека, который соответствовал бы именно этой цели, а не разрешению ваших с ним конфликтов.

Как и на предшествующих этапах, продолжайте осознавать свои истинные чувства по отношению к избранному вами человеку. Если ум отвлечется, настойчиво возвращайте его к первоначальным образам или мыслям. Подумайте: хотя в настоящее время вам трудно ладить с этим человеком, все может измениться. Помните, что он воспринимает свою жизнь совсем иначе, чем воспринимаете ее вы. Размышляя таким образом, пожелайте, чтобы он был счастлив и здоров. Можно попытаться думать так: будь он действительно счастлив, он был бы совсем другим, вероятно, более приятным человеком!

5А) ВСЕ ЧЕТЫРЕ  
ЧЕЛОВЕКА

На пятом этапе одновременно вообразите всех четырех людей, которые присутствуют в вашей практике: себя, своего доброго друга, нейтрального человека и трудного в общении человека. Поддерживая чувство дружественности, над зарождением которого вы трудились, постарайтесь распространить его в равной степени на всех четырех.

Для этого нужно очень ясно осознавать свои подлинные чувства к каждому из них и ко всем одновременно, так что придется немало потрудиться. Поэтому полезно время от времени уделять побольше внимания «настройке» на этот этап практики, сравнивая эмоции, которые вызывает у вас каждый человек.

Более простой подход к этому этапу медитации — позволить чувству дружественности свободно изливаться на каждого человека, ничего не анализируя и не сравнивая. Просто представьте, что метта распространяется в равной степени на всех. Этот подход хорош, когда вы только начинаете осваивать практику метта бхаваны или когда у вас мало времени.

Когда метта в равной степени изливается на всех, она достигает наибольшей силы. На последнем этапе медитации мы посылаем ее всему миру, распространяя гораздо шире, чем на предыдущих этапах медитации. Есть разные способы достичь этого, и вы можете свободно использовать силу воображения, но есть и общепринятый метод.

5Б) ВСЕ СУЩЕСТВА  
ВО ВСЕЛЕННОЙ

### Этапы медитации метта бхавана

Таблица 2

Подготовительный этап	Сядьте удобно и спокойно Настройтесь на свои переживания
Первый этап	Зародите дружественность по отношению к себе
Второй этап	Зародите дружественность к доброму другу
Третий этап	Зародите дружественность к нейтральному человеку
Четвертый этап	Зародите дружественность к «трудному» человеку
Пятый этап (а)	Зародите дружественность в равной степени к каждому из четырех
Пятый этап (б)	Распространите дружественность на всех существ в мире

Сначала распространите чувство дружественного участия и любви на себя и всех тех, кто находится с вами в одной комнате. Затем постарайтесь охватить этим чувством всех, кто находится в квартире, во всем доме, в любом месте, где бы вы ни были. Затем распространите это чувство на весь близлежащий район, город, страну, пусть ваша дружественность охватит весь континент. Потом охватите меттой все континенты, пока ваше пожелание счастья, благополучия и свободы от страданий не распространится на всех живых существ в мире без единого исключения.

Представьте себе разнообразных существ нашего мира: людей, животных и других — и пожелайте им счастья. Более того, не останавливайтесь на нашем мире, поскольку, в соответствии с буддийской традицией, во вселенной есть и другие виды жизни. Поэтому пожелайте блага и им. Наконец, распространите дружественное участие не только на всех живущих во вселенной сейчас, но и на тех живых существ, которые

появятся в будущем. Так, используя силу воображения, расширьте чувство метты до беспредельности.

## МЕДИТАЦИЯ И ДРУГИЕ ЛЮДИ

*Если в состоянии дхьяны... мы стараемся осознать хорошие качества других людей, возникает чувство великого сострадания ко всем живым существам. Тогда перед нашим мысленным взором предстанут наши родители, близкие родственники, лучшие друзья, и сердца наши наполнятся невыразимой радостью и благодарностью. Затем такое же чувство сострадания зародится по отношению к нашим знакомым, даже к нашим врагам, и ко всем живым существам в пяти сферах бытия. Когда после всех этих переживаний мы выйдем из состояния дхьяны, наши сердца будут полны радости и счастья и мы станем приветствовать всех, кого встретим, с выражением доброты и покоя на лице.*<sup>11</sup>

Чжи И

### КАК ПРЕТВОРИТЬ МЕТТУ В ЖИЗНЬ

Внутренняя позиция человека естественно проявляется в его действиях. То, насколько глубоко в нас чувство дружественного участия, проявляется в нашей способности ценить точку зрения других людей, в заботе об их благе и, прежде всего, в дружественных действиях. В буддизме дружба считается одним из видов духовной практики. Будда дал дружбе высочайшую оценку, сказав, что для его учеников это и есть вся духовная жизнь. Дружба дает нам множество возможностей для преодоления отрицательных эмоций и развития положительных.

Многие думают, что духовная жизнь — это всего лишь способ очищения, возможность избавиться от грехов и недостатков. Конечно, занимаясь буддийскими практиками, мы станем все более и более свободными от подобных препятствий. Но гораздо полезнее рассматривать духовное развитие с точки зрения формирования положительных качеств. Если вы будете стараться развивать положительные качества, дурные постепенно исчезнут сами собой, но если вы всегда настроены только на то, чтобы «разрушать негативные стереотипы поведения», то такая позиция может спровоцировать еще больше негативных стереотипов!

### КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЛЮДЬМИ

Медитация метта бхавана дает нам уникальный метод для развития положительных эмоций. Только в медитации у нас есть возможность глубоко прочувствовать эмоциональную реакцию на какого-то человека, причем без осложнений, возмож-



ных в том случае, если он действительно находится перед нами. Нередко при «живом» общении с людьми, нам недостает времени, чтобы разобраться в своих чувствах. Иногда мы реагируем на людей прежде, чем успеваем понять, что же мы в действительности чувствуем. Но в медитации у нас есть духовное пространство для размышления, обдумывания, работы с реакциями. Это необычайно действенный метод, позволяющий глубже узнать себя.

Но дружелюбность не может существовать в вакууме — ее нужно проявлять. Наряду с практикой медитации нужно завязывать с людьми дружеские отношения, рассматривая общение с каждым человеком как возможность подружиться с ним. Дружба вовсе не означает, что мы всегда соглашаемся с друзьями или притворяемся, что в наших с ними отношениях не бывает никаких трудностей. Взаимоотношения с истинными друзьями никогда не бывают поверхностными: мы готовы оставаться самими собой, быть правдивыми — не только не искажать факты, но и быть искренними. В общении с другом мы обычно стремимся лучше осознавать чувства, которые испытываем и выражаем.

Эмоции увлекают нас за собою. Посмотрите на всех ваших знакомых и попытайтесь дать оценку тому, насколько ими руководят настроения и чувства. Часто вы увидите, что ясные и обоснованные объяснения, которые люди дают своим действиям, — только часть правды. Эмоции — чрезвычайно могучая сила, нередко они бывают запутанными, и работать с ними трудно. Похоже, что мы не особенно умеем ими управлять. Иногда мы в прекрасном душевном состоянии, иногда — нет, и очень часто мы живем именно так.

**НАС УВЛЕКАЮТ  
ЗА СОБОЙ ЭМОЦИИ**

Мы можем изменить это несколько пассивное отношение, если будем готовы осознать, что больше всего вкладываем в свои эмоции. Например, заметьте, насколько часто мы эмоционально реагируем на окружающих. Наша жизнь теснейшим образом связана с жизнью других людей: мы работаем с ними, читаем о них, что-то о них узнаём. Неудивительно, что люди постоянно присутствуют в наших мыслях и снах.

**РЕАКЦИИ  
НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

Возможно, вам не очень хочется признавать, насколько сильно влияет на вас то, как вы реагируете на других людей. Но сам факт, что некоторые люди «заставляют» нас чувствовать вдохновение, свободу (или ревность, раздражение и т. п.), часто имеет для нас большое значение. Такие реакции могут возникать почти на уровне привычки. В каждом из нас живут

склонности к беспокойству, скуке, страху, которые легко пробуждаются под действием внешних обстоятельств.

#### ЗАМЕЧАЙТЕ ПЕРЕМЕНЫ ПОГОДЫ

Эмоциональные состояния постоянно возникают и вновь исчезают. Иногда они изменчивы как погода. Настроения влияют на содержание наших мыслей, на нашу энергию и способность к творчеству. Если мы решили совершенствоваться и достичь большей зрелости, следует быть внимательнее к переменам своих чувств и настроений. И все-таки эта погода бывает такой изменчивой и непредсказуемой, а порой и бурной, что у нас может пропасть всякое желание рисковать.

Кроме того, у нас может возникать чувство отчужденности, оторванности от эмоций. Наше общество такое сложное, и у нас так много переживаний, сильных и разнообразных, что люди подчас теряют связь со своими эмоциональными откликами на мир. Возможно, мы думаем, что не способны испытывать сильные чувства, поскольку плохо осознаём свои переживания, и, тем не менее, они присутствуют.

#### ЧЕСТНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ЭМОЦИЯМ

Путь к более полному осознанию эмоций начинается с того, что вы признаёте присутствие удовольствия или боли — самых элементарных чувств. Эти мощные, простые сигналы часто игнорируют или торопливо маскируют. Важно признать, что они существуют. Они — исходный момент возникновения всех эмоций, поэтому необходимо осознавать их присутствие именно тогда, когда мы их испытываем. Постоянно задавайте себе вопрос, приятно для вас то или иное переживание или неприятно, чувствуете вы что-то или нет. А если возникло какое-то чувство, спросите себя, приятное оно или болезненное.

Такая честность по отношению к собственным эмоциям, или осознанность (если использовать в этом контексте слово, которое мы употребляли ранее), — очень хорошая привычка. Искренне признавая свои чувства, вы обретете бóльшую ясность ума и уверенность в своих силах: вы уже не будете притворяться, что испытываете радость, если это не так, или убеждать себя, что то или иное переживание будет неприятным, если знаете, что оно доставит вам удовольствие. Если вы не притворяетесь, то даете себе бóльшую свободу выбора там, где речь идет о ваших эмоциональных реакциях. Осознанность придает вам силу для действия, приподнимает вас над привычными реакциями.

#### ДАЙТЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ ЭМОЦИЯМ ПРАВО НА СУЩЕСТВОВАНИЕ

Развивая искреннее отношение к собственным эмоциям, вы начнете понимать, что *просто так* люди никогда не сердятся, не ревнуют, не бывают жадными, скрытными, сварливыми или неуверенными. Все эти эмоции не возникают без причин, они

появляются в ответ на определенную ситуацию. Это мы в какой-то момент даем волю чувствам. Отрицательные эмоции — это привычки, которые каким-то образом у нас сформировались (может быть, совсем недавно, а может быть, очень давно, еще в детстве). Это привычные реакции, которые проявляются, когда срабатывает некий «спусковой механизм».

Самые мощные из всех спусковых механизмов — это удовольствие и боль, вот почему важно осознавать их присутствие. По самой своей природе мы стремимся к удовольствию и не хотим боли — это то главное, что обуславливает поведение человека. Но если мы не осознаём, каковы наши эмоциональные реакции, то способны поступать как угодно с кем угодно, лишь бы получить желаемое удовольствие или избежать нежеланной боли. Так отсутствие осознанности заставляет нас использовать друг друга самыми разными способами.

Ум, преисполненный дружественности, не способен осознанно использовать других. Метта — не только положительная эмоция, но еще и нравственное качество, основанное на желании не навязывать свою волю другим. Это именно *желание*, свойство нашей души, а не просто представление о любви или недостижимый, слишком идеалистический принцип «любви ко всем на свете». Мы действительно переживаем метту, это очень явственное чувство, которое способно полностью изменить наше отношение к жизни. В сущности, метта рождается из понимания того, что все люди просто хотят счастья, независимо от того, чем они занимаются и насколько хорошими или дурными могут казаться. Все существа стремятся к счастью, хотя нередко ищут его не там, где следовало бы. Метта — это сильное желание, чтобы люди обрели *подлинное* счастье.

Конечно же, это желание должно быть искренним. Оно должно основываться на честном отношении к собственным эмоциям. Бесполезно просто ходить с постоянной улыбкой на лице (хотя в этом нет ничего предосудительного, может быть, кому-то от этого легче!). Метта, которая исходит из глубины нашего существа, — вот что нужно нам, вот что нужно от нас другим. Люди могут с подозрением относиться к тем, кого считают наивными или одержимыми идеей облагодетельствовать всех на свете. Возможно, когда-то их оскорбили или обманули те, кому они доверяли. Возможно, и мы иногда готовы усомниться в ценности своих попыток совершенствовать метту. Возможно, намеренное стремление себя изменить может показаться чем-то неестественным, словно это значок, который мы прищипливаем к своей личности, чтобы хоть чем-то отличаться от других.

**ВОПЛОЩЕНИЕ  
ИДЕАЛА МЕТТЫ  
В ЖИЗНЬ**

Реальные, глубокие перемены требуют много времени, так что поначалу ваши усилия вполне могут показаться поверхностными. Они и *будут* поверхностными, но пусть это не заставит вас усомниться в собственных силах. Процесс духовных перемен происходит на подсознательном уровне. Он напоминает разрушение скалы, которую постепенно точат капли воды, — регулярно практикуя медитацию, мы постепенно открываемся для нового понимания мира. На каком-то этапе мы начинаем сомневаться в правильности того отношения к окружающим, которое стало для нас привычным, и именно здесь начинаются по-настоящему глубокие и значительные перемены.

Например, у вас может быть свое понимание — возможно, и не очень отчетливое — того, что такое счастье. Но вы не можете утверждать, будто знаете, что нужно для счастья другому человеку. Если бы вы действительно желали кому-то счастья, то, каким быть этому счастью, зависело бы не от вас, а от этого человека. Однако вы можете обнаружить, что у вас есть и свой скрытый интерес в том, чтобы этот человек был счастлив, хотя, разумеется, в идеале вы должны просто желать ему счастья. Такие исследования собственных эмоций выявят внутренние конфликты, иногда столь же парадоксальные, как дзэнские коаны. Но, если вы будете и дальше решать эти вопросы, ваш внутренний мир в конце концов преобразится. Поэтому продолжайте практиковать!

## Глава третья

### ПОСТОЯННАЯ ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

*Если мы практикуем совершенную дхьяну, то будут развиваться и проявляться всевозможные благие качества... Тело станет сияющим и прозрачным, свежим и чистым. Ум станет счастливым и радостным, спокойным и безмятежным. Препятствия к практике исчезнут, а добрые мысли придут нам на помощь. Наше уважение к практике возрастет, а вера в нее станет более глубокой. Наши мыслительные способности и мудрость станут ясными и надежными. И тело и ум станут чувствительными и гибкими. Мышление станет менее поверхностным и более глубоким.*<sup>12</sup>

Чжи И

Первые несколько месяцев практики медитации часто характеризуются общим «высвобождением» энергии. Вероятно, вам доставит удовольствие общее состояние покоя и ясности, вы почувствуете внутреннее обновление. Вы испытаете, что значит «быть собой», и это даст вам счастье и уверенность. Вы придете к выводу, что способны на более открытый и творческий подход к жизни.

Другие люди тоже заметят, что вы меняетесь, и (при условии, что это не вскружит вам голову) будут больше радоваться встречам с вами, потому что вы будете становиться все более общительными и дружелюбными.

### ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Все эти изменения к лучшему — непосредственный результат практики медитации. Следовательно, они зависят от того, занимаемся мы ею или нет. Чтобы результаты были устойчивыми,

необходимо медитировать регулярно. Лучше всего практиковать ежедневно и включить занятия медитацией в свой режим дня. Тогда наша практика приобретет собственную движущую силу, ее преимущества и благие результаты станут более явными, и желание медитировать возрастет. Здесь очень важна мотивация. Если мы хотим сохранить интерес к занятиям, необходимо видеть, что практика приносит плоды, работает на нас. Все эти регулярные занятия медитацией потребуют от нас некоторой самодисциплины, но это не значит, что следует себя принуждать. Просто нужно сделать так, чтобы регулярная практика приносила радость и удовлетворение. Нужно искать творческий подход к медитации.

## КАК СДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНУЮ ПРАКТИКУ ИСТОЧНИКОМ РАДОСТИ

Один из самых простых способов заключается в том, чтобы сформировать привычку ежедневно заниматься медитацией в одно и то же время. Для начала подойдет любое время — день или вечер. Помните, что это время отведено для практики медитации.

Многие считают раннее утро самым лучшим временем для практики. В утренние часы ум спокойнее всего. Я знаю людей, которые, чтобы позаниматься медитацией, всегда поднимаются раньше всех в доме, стараясь никого не разбудить. Они находят, что практика в эти спокойные часы помогает им начать день, если же заниматься в более позднее время, то может возникнуть много помех. Вечером накопится усталость, могут зайти знакомые, будут и другие отвлекающие моменты, например телевизор.

Другие сочтут, что утром невозможно найти ни минуты покоя. Обычно все вокруг невероятно спешат, и в такой обстановке можно думать только о дальнейших делах. Для таких людей лучшее время для практики — вечер: день подошел к концу, можно спокойно отдохнуть и забыть о работе. В городских условиях приятно медитировать глубокой ночью, когда все спят и уличный шум стихает.

## ВСТРЕЧИ С ДРУГИМИ ПРАКТИКУЮЩИМИ

Если вы твердо решили медитировать регулярно, то это уже серьезное обязательство, требующее поддержки. Практика медитации идет успешнее, когда мы черпаем вдохновение и получаем поддержку от других. Надеюсь, эта книга придаст вам некоторую уверенность, но одной ее недостаточно, чтобы поддерживать вас на пути практики. Именно поэтому некоторые учителя говорят, что медитации нельзя научиться по книгам, и я с ними

согласен. Устные наставления гораздо важнее, чем печатное слово: легче ухватить суть, когда видишь, *как именно* человек дает учение. Занятия медитацией в группе дают возможность обсуждать практику и задавать вопросы. Время от времени участвовать в совместных медитациях очень полезно: это вдохновляет и придает новые силы. Занимаясь только индивидуально, трудно верно оценить результаты собственной практики.

Общение с более опытными в медитации людьми поможет прояснить то, как на самом деле идет ваша практика. У большинства людей время от времени бывают периоды, когда их занятия, казалось бы, не дают результатов. В такие моменты очень полезно общаться с более опытными практикующими: они могут подбодрить и помочь вам правильно увидеть ситуацию, просто оставаясь «самими собой». Не обязательно задавать конкретные вопросы — вы и так научитесь у них многим важным вещам. Полезно также побольше общаться с другими начинающими, потому что вы сможете наблюдать, как практика меняет их, и убедиться, что подчас они испытывают те же трудности, что и вы сами.

Поэтому, если вам по душе подход к практике, предложенный в этой книге, постарайтесь найти поблизости от дома буддийский центр, в котором обучают этим практикам. Если вы живете слишком далеко, стоит общаться хотя бы по телефону или переписываться. Если просто установить контакт, это может коренным образом изменить ваше ощущение связи с практикой медитации. Вдруг окажется, что в ваши края приезжает учитель или будут проводиться занятия в течение выходных дней, а то и более длительное затворничество.

## ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ В ЗАТВОРНИЧЕСТВЕ

Практика затворничества предполагает, что мы должны удалиться от суеты повседневной жизни и посвятить медитации более длительное время. Если посвятить медитации около месяца, это даст вам более глубокое переживание того, какой может быть медитация, и, таким образом, поможет сделать практику более устойчивой. Практика в затворничестве может быть организована местным буддийским центром. Она может быть сколь угодно продолжительной — от одного-двух дней до двух недель и более. Людям, имеющим разный опыт медитации и разные потребности, нужны разные виды затворничества. Но основная цель всех подобных занятий — создать условия для того, чтобы целиком сосредоточиться на практике. Такие благоприятные условия дадут возможность глубже войти в состояние медитации. Затворничества чаще всего проводят в сельской местности или, по крайней мере, в каком-то очень спокойном месте, и возможность практиковать без всяких помех может существенно

повлиять на ход ваших занятий. Во время затворничества вы сможете медитировать с наибольшим успехом и ощутить, как ум работает с максимальной отдачей. Стоит постараться и принять участие в такой практике, как только вы почувствуете, что готовы к ней.

## СОЗДАДИМ НУЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ

### ПОДГОТОВКА К МЕДИТАЦИИ

Иногда мы настроены на практику, иногда — нет. Но есть способности создать настроение, более подходящее для медитации.

Подготовка к медитации может в корне изменить нашу способность сосредоточиться. Если ринуться к подушке для медитации сразу после оживленной беседы, после работы или в самом конце дня, когда вы устали, то, скорее всего, практиковать будет труднее, чем обычно. Если вы попытаетесь заниматься на полный желудок или сразу после большой физической нагрузки, то не будете готовы к медитации и в результате тоже столкнетесь с трудностями.

Правильный ход практики возможен только в определенном состоянии ума, который позволяет отключиться от повседневной жизни и сосредоточиться только на том, что происходит в данный момент. Нужно уметь «отпустить» мысли о незаконченной работе, о делах, которые хотелось бы обсудить с другими, и всевозможные заботы. Пока вы не отпустите все эти мысли, они будут сохраняться в сознании и мешать вам сосредоточиться. Поэтому всякий раз, садясь на подушку для медитации, нужно уметь как можно полнее отключаться от повседневных забот. Нужно создать некий «люфт» — пространство между вашей обычной деятельностью и практикой медитации. Например, можно приготовить себе чашку чая или совершить небольшую прогулку. Делайте все, что поможет вам успокоиться и «вернуться к самому себе». Во время занятий постарайтесь как можно лучше осознавать свое тело, ощущения, эмоции и мысли, так чтобы входя в медитацию, вы полностью присутствовали в ней и находились в ладу с собой. Если вы всегда будете создавать такое «промежуточное пространство», то обнаружите: когда вы садитесь медитировать, вам легче находить энергию для практики.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

То, как вы прощаетесь с друзьями, может повлиять на все дальнейшие отношения с ними. И то, как вы выходите из состояния медитации, тоже может сильно повлиять на всю вашу практику



в целом. Правильное завершение занятия играет очень большую роль.

Например, важно не утратить весь тот покой и ясность, которые вы обрели в ходе занятия, поэтому нужно выходить из медитации осторожно и спокойно. Если резко подняться с сиденья и сразу погрузиться в какую-то бурную деятельность, непременно потеряешь сосредоточение, достигнутое за время медитации. Конечно, при сильной занятости избежать таких ситуаций намного сложнее. Но при желании можно всегда избежать спешки — нужны только решимость и умение четко планировать свое время. Если распределять время именно так, всегда можно подниматься с сиденья плавно, оставив небольшой интервал между практикой и дальнейшими делами. Возможно, стоит выработать привычку проводить несколько минут в тишине и покое и только потом окунаться в повседневную суету.

Резкий выход из медитации может действовать раздражающе, и это вызовет чувство сопротивления, которое затруднит следующие занятия. Если же вы постараетесь завершить практику с хорошим настроением, то, приступая к следующему занятию, ощутите только радость.

## РАДОСТЬ И ВДОХНОВЕНИЕ

Медитация напоминает живое существо, которому нужны ваша забота и защита. Заботливое отношение к ней поможет избежать слишком сильного внутреннего сопротивления. Необходимость преодолевать некоторое сопротивление может возникать довольно часто, особенно на начальном этапе практики. Обычно это не очень мешает, однако, когда такое сопротивление становится сильным, справиться с ним бывает трудно. Помните: медитация должна доставлять радость. Если она не приносит никакой радости (мы не говорим о случайных «сбоях»), значит, ей чего-то недостает, и следует восстановить утраченное равновесие. Возможно, причина в том, что вы неправильно выполняете практику или недостаточно хорошо подготовились к занятиям.

Подобная трудность может быть связана с обстановкой, в которой вы практикуете. Внешние обстоятельства могут существенно влиять на процесс сосредоточения, поэтому убедитесь в том, что создали наилучшие условия для занятий. Если вокруг слишком шумно и вам трудно сосредоточиться, постарайтесь по мере возможности что-то изменить. Может быть, стоит поговорить с соседями, заткнуть чем-нибудь уши, установить двойные стекла или даже переехать в другое место! Может быть, стоит уделить больше времени занятиям медитацией и затворничествам, где вы найдете покой и поддержку.

Если возможно, постоянно держите подушки и одеяла в специальном уголке дома, отведенном для занятий, — например, в спальне. Это специально оборудованное для медитации место поможет достичь большего постоянства в практике, напоминая о ней. Хорошо украсить эту часть дома так, чтобы она создавала атмосферу покоя. Там можно разместить комнатные растения, затейливой формы камешки, сухие ветки и другие предметы. Подойдет все, что дает силы и вдохновение для медитации. У меня на маленьком алтаре стоит изображение Будды, свечи и иногда — несколько цветов. Когда вы садитесь и погружаетесь в медитацию, свежий воздух и аромат курящихся благовоний или ароматических масел может подействовать на ум успокаивающе. Создавая себе благоприятную среду, мы подготавливаем ум к сосредоточению.

### УДЕЛЯТЬ МЕДИТАЦИИ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ

Если вы создаете для практики подходящие условия — как внешние, так и внутренние, — она идет успешно. Можно содействовать этому, уделяя медитации больше времени. Если все идет хорошо и вы можете сидеть в удобной позе, попробуйте медитировать подольше. Занимайтесь столько, сколько, по вашему ощущению, полезно для практики, которую вы осваиваете.

Есть целый ряд преимуществ, которые можно получить, продлив время занятий: вы будете лучше расслабляться и, следовательно, сможете отбросить отвлекающие моменты. Много времени уходит и на то, чтобы полностью погрузиться в состояние сосредоточения, и даже на то, чтобы соприкоснуться с миром собственных чувств. Не принуждайте себя заниматься больше, чем можете, если же есть настроение, практикуйте чуть дольше. На протяжении некоторого времени постепенно увеличивайте периоды практики. Если через месяц или два вы сможете сидеть в позе медитации минут сорок, сохраняя интерес к практике, то это очень хороший результат.

### ОСОЗНАННОСТЬ

#### ВЫ ГОТОВЫ?

*«Есть одно стихотворение, — сказал господин Чень [йогин] — где упоминается о подготовке к еде». Он улыбнулся, посмотрел в свои записи и начал читать. Услышав первую строку, и слушатель, и писатель тоже улыбнулись, ибо они слышали следующее:*

*Нам нужен хлеб, — промолвил Морж,  
И я его припас.*

*И черный перец есть у нас,  
И уксус есть у нас.  
Друзья, готовы?  
Мы хотим поужинать среди вас. \*<sup>13</sup>*

*Господин Чень от души рассмеялся своим заразительным смехом, так что мы оба тоже не удержались. «Однако, — продолжал он серьезно, — здесь задан вопрос: готовы? Если задуматься, может показаться, что вся наша жизнь задает нам этот вопрос. Даже в самые напряженные мгновения, например на старте, перед началом состязаний в беге, задают вопрос: готовы? Даже в такой миг есть место подготовке.»<sup>14</sup>*

Готовы ли вы медитировать? Если вы не подготовились к медитации — не смогли на некоторое время отключиться от всего остального, то большую часть занятия будете преодолевать последствия. Вся та энергия, которую вы использовали бы для сосредоточения, может быть растрачена на блуждание между мыслями и чувствами, за которые все еще держится ваш ум.

Время от времени все люди испытывают это. Мы проводим занятие, размышляя о том, чем займемся сегодня, «что же в действительности случилось» вчера, или мысленно продолжая разговор, который вели пять минут назад. В конце концов мы вынуждены признать, как важно подготовиться к практике. Можно взглянуть на собственную жизнь более широко и понять, что *полная* готовность к чему бы то ни было — не говоря уже о медитации — это состояние, которого нам еще только предстоит достичь. Вот почему каждый миг нашей жизни задает нам вопрос: готовы?

Однажды субботним утром я принимаю решение: самое время отправиться в город, чтобы купить деталь для велосипеда. Я думаю об этом уже несколько недель, но до сих пор так ничего и не сделал. Местный магазин, где продаются велосипеды, по субботам закрывается в час дня, и сегодня единственная возможность туда попасть, потому что по будням я работаю в другом городе. Но еще рано, впереди масса времени, и я сажусь посмотреть утреннюю телевизионную программу. Она не слишком интересна, но почему-то захватывает мое внимание на целый час. Я отвлекаюсь от нее только тогда, когда в прихожей звонит телефон. Мне звонит друг, с которым я не виделся уже довольно давно, и нам нужно много друг другу сказать. Полчаса пролетают мгновенно, и к тому времени, когда я кладу трубку,

---

\* Перевод А. Щербакова.

я уже и думать забыл о своих планах поехать в город. И вот, не зная, чем заняться, и терзаясь смутным чувством, что я собираюсь что-то сделать, бесцельно бреду на кухню. Стоя там в полном недоумении, я прихожу к выводу: нужно хотя бы что-то сделать. В конце концов мне вдруг приходит в голову мысль: сделаю-ка я себе чашку кофе. Наполнив чайник водой, ставлю его на плиту. Вдруг слышу доносящийся из-за стены слабый звук — человеческий голос. По спине у меня пробегает холодок... Кто же это? И вдруг вспоминаю, что телевизор в гостиной так и не выключен. Иду туда, чтобы его выключить. Но на этот раз программа действительно интересная, и я смотрю не отрываясь. Некоторое время спустя (не берусь сказать точно, сколько времени прошло) мою сосредоточенность грубо нарушает громкий стук в дверь. Это знакомая пришла пригласить меня пообедать вместе. Я радуюсь и начинаю суетиться. Прежде чем выйти из дому, предлагаю ей выпить по чашке кофе, но тут вдруг с ужасом вспоминаю, что чайник стоит на плите уже невесть сколько времени! Ум мечется, пытаюсь вспомнить, когда же я поставил чайник. Неужели уже пора обедать? В смущении и легкой панике бросаюсь на кухню, где полно пара. Украдкой вновь наполняю выкипевший досуха чайник. Моя знакомая, вероятно, заметив выражение моего лица, приходит на кухню следом за мной. Она понимает, что произошло, и смеется. В ответ на ее шутовское замечание я тоже смеюсь, но несколько принужденно. Мне слишком стыдно признаться в том, что ее приход заставил меня вспомнить: уже час дня, сегодня утром я собирался в город, и магазин, где продают велосипеды, уже закрыт.<sup>15</sup>

Этот рассказ (правда, несколько преувеличенный) подтверждает, что наша жизнь полна отвлекающих моментов, которые отвлекают нас от... других отвлекающих моментов! Если мы «не готовы», то во время практики медитации нам придется иметь дело с последствиями собственной рассеянности. Но отвлекаться вовсе не обязательно — если мы по-настоящему захотим, то сможем сохранять полную осознанность и внимательность почти постоянно.

## ОСНОВЫ ОСОЗНАННОСТИ

Вероятно, нам будет легче обрести состояние «готовности», если мы внесем в свою жизнь больше сосредоточенности и целеустремленности.

Разумеется, сама идея осознанности кажется прекрасной: сумей мы меньше отвлекаться, наш ум был бы более ясным и мы были бы лучше подготовлены к занятиям медитацией. Это способствовало бы более полному сосредоточению во время медитации, и такое состояние распространилось бы на действия, со-

вершаемые в повседневной жизни. В целом мы действовали бы более успешно, и вся наша жизнь преобразилась бы.

Но когда мы на деле стараемся поступать осознанно, возникает некоторая неуверенность: *что* именно мы должны осознавать? Ведь каждый миг происходит так много событий. На какие из множества событий, происходящих в нашем уме и теле, не говоря уже о внешнем мире, следует направлять внимание? Проблема в том, что мы переживаем слишком много событий, чтобы их можно было охватить все сразу. Нам нужно понять, ясно и конкретно определить, как развивать состояния осознанности.

В сфере человеческого опыта Будда выделил четыре основных аспекта, которые называются «основы осознанности». Эти основы — тело, чувства, эмоции и мысли<sup>16</sup>. Направляя способность осознавать на эти четыре сферы опыта, мы закладываем основу, подобную фундаменту здания, создаем новый образ жизни, основанный на осознанности.

*Суть ладно скроенного человека проявляется не только  
в лице —*

*Но в членах его и суставах, в бедрах и запястьях, в походке  
и посадке головы, в округлости талии и колен...*

*Ее не скрывает одежда.*

*Эта суть его, восхитительно сильная и гибкая,  
пробивается сквозь хлопок и фланель.*

*Он проходит мимо — и это говорит тебе не меньше,  
чем хороший стих, а то и больше.<sup>17</sup>*

Уолт Уитмен

ТЕЛО

Некоторые люди ведут себя так, словно у них нет тела. Они бродят погружившись в свои мысли, как это свойственно рассеянными профессорам. Но осознавать свое тело — такая радость! Если сосредоточиться на его действиях, то даже простейшие ощущения — земли под ногами, воздуха на коже — могут стать яркими и захватывающими. Действительно, переживание движений при ходьбе может стать одним из видов медитации (позже мы остановимся на этом подробнее).

Когда мы начинаем осознавать свое тело, все действия приобретают некоторую гармонию. Наши позы становятся грациозными и исполненными достоинства. Мы сами становимся спокойными и расслабленными, темп нашей жизни снижается. Но, действуя неторопливо и спокойно, мы все же успеваем сделать не меньше чем прежде, если не больше, потому что стали работать продуктивнее. Направляя внимание на «основы», мы действуем все успешнее и собраннее. Способность осознавать

тело возвращает сознание к настоящему моменту, позволяя целиком направлять внимание на то, что происходит прямо сейчас. Таким образом, мы совсем не теряем времени даром.

Когда ощущение присутствия в настоящем моменте утрачивается, наши движения становятся неловкими и неточными. Иногда восхитительные примеры такой неловкости являются дети. Мы видим, как они что-то лепечут, стоя на одной ноге и обвив ее другой, и при этом переплетают пальцы или трут ухо. Ринувшись за чем-то через всю комнату, они вдруг останавливаются на полпути, захваченные новой идеей. Они могут даже растянуться, пытаясь сделать два дела сразу. Кажется, они вряд ли осознают, что делает их тело. Взрослые ненамного от них отличаются, просто подчас мы умеем лучше скрывать собственную неловкость!

Можно стараться, чтобы во всех повседневных делах наши движения были сознательными и четкими, не теряя при этом естественности и не становясь похожими на роботов. Осознанное восприятие движений тела может сделать любое действие более красивым: открываем ли мы ящик стола, затворяем дверь, поднимаемся с места, ставим что-то или поднимаем, осознанность в движениях успокаивает ум, способствует его зрелости. При желании всегда можно действовать с подобной четкостью, даже если мы чрезвычайно заняты. Осознанное восприятие тела позволяет развивать полезные физические навыки — мы осознаём свои позы и движения. Это поможет сохранить здоровье, а также равновесие ума. При некоторых обстоятельствах такие физические навыки могут даже спасти нам жизнь. Неосознанное поведение потенциально опасно — именно из-за него происходит большинство несчастных случаев. Благодаря осознанности можно избежать перенапряжения спины, которым чреват неосмотрительный подъем тяжестей; можно уберечься от простуды, которую мы получим, если не обратим внимания на то, что замерзли.

Разумеется, ум и тело тесно связаны: по некоторым движениям тела можно с легкостью судить о состоянии ума. У тела есть свой «язык», его движения и позы немедленно сообщают о том, каково наше эмоциональное состояние. Пожалуй, яснее всего это можно заметить по выражению лица, но движения, осанка и позы тоже могут многое сказать о настроении человека. По ним можно сразу угадать радость, страсть, интерес, неуверенность, агрессию. Если мы видим человека, который радостно подпрыгивает на ходу, то чисто инстинктивно, без всяких размышлений, понимаем, что он счастлив. Если наш друг повесил голову и ссутулился, мы сразу чувствуем, что случилась беда. Иногда, чувствуя беспричинное беспокойство, мы не знаем, куда девать руки: засовываем их в карманы, складываем на

груди, демонстрируя уверенность в себе, или начинаем их нервно потирать. Обычно такие вещи ускользают от внимания, но если мы понаблюдаем за собой, то начнем замечать, что язык тела выражает чувства и состояния души, о присутствии которых мы и не подозревали.

*Познай себя.*

Надпись на храме Аполлона в Дельфах

Только исследуя свои чувства и эмоции, мы начинаем узнавать себя по-настоящему глубоко. Способы, помогающие это сделать, мы уже рассматривали в главе о метта бхаване. Мы выяснили: самое главное — осознать, что именно мы чувствуем в данный момент. Эти чувства просты — боль и удовольствие, и они могут быть слабыми или сильными. Наши эмоции возникают в ответ на эти чувства. Наблюдать за эмоциями куда труднее, так как подчас они довольно сложны или даже запутанны. Но если мы внимательно понаблюдаем за своей реакцией на мир, то обнаружим все привычные склонности в действии: это постоянно повторяющийся стереотип «чувство — реакция, чувство — реакция, чувство — реакция». Мы увидим изначально присущее нам влечение ко всему, что приятно. Затем обнаружим радостную и, возможно, окрашенную жаждой обладания реакцию на то, что доставляет удовольствие (это в том случае, если нам удастся заполучить желаемое, если же мы терпим неудачу, то начинаем сердиться или впадать в уныние). Мы заметим изначально присущее отторжение всего того, что причиняет боль, а затем испытаем ненависть или более мирное и отстраненное чувство. То есть притяжение и отторжение — это основные эмоции; они — «движители», импульсы, направляющие нас в сторону определенного переживания или прочь от него.

Человеку присуще желание «отключить» нежелательные эмоции, если он не в состоянии с ними справиться. Естественно, переживая сильные эмоции, такие как гнев или сексуальное желание, мы ощущаем неловкость и поэтому иногда пытаемся скрыть от себя самих, что переживаем их. Иногда люди отдалются от мира своих эмоций. Немногие из нас способны полностью осознавать свои эмоции, но у каждого есть колоссальный запас потенциальной энергии, опутанный паутиной неосознанных эмоций. Эту энергию можно извлечь, если признаться себе в том, что чувствуешь. Но хотя осознанное восприятие эмоций и может способствовать нашему освобождению, его одного недостаточно. Цель такой осознанности не только в том, чтобы приблизиться к самому себе, но и в том, чтобы постепенно научиться реагировать на свои чувства более искусно и творчески. Воспитывая в себе осознанность, мы сможем научиться

зарождают любовь и сострадание, чем бы мы ни занимались, и избегать побуждений к негативным эмоциям — страсти или ненависти. Мы не можем изменить свои чувства: что бы мы ни делали, мы столкнемся с удовольствием и болью. Но мы можем научиться изменять свои привычные *реакции* на них.

## МЫСЛИ

Один из способов подходить к эмоциям творчески — осознать процесс мышления. Мысли и эмоции нераздельны и служат ключом к пониманию друг друга. Мысли же — это нечто гораздо большее, чем просто наши представления о вещах:

*Мысль... я люблю мысль.*

*Нет, не суету и хитросплетения бытующих  
представлений,*

*Эта чванливая игра достойна презренья.*

*Мысль — это свежий приток неведомой жизни в мой ум,*

*Мысль — это испытание суждений пробирным камнем  
совести,*

*Мысль — очи, распахнутые в лицо жизни, и способность  
читать читаемое,*

*Мысль — мерило опыта и сила судить о вещах.*

*Мысль — это не шалость, не упражнение и не умение  
ловко обходить трудности,*

*Мысль — это человек во всей его целостности, целиком  
присутствующий.<sup>18</sup>*

Д. Г. Лоренс (1885–1930)

Откуда берутся наши мысли, куда они уходят, и, наконец, что они такое? Очень часто мы не знаем, о чем думаем, хотя и проводим в размышлениях длительное время. Мысли легко ускользают от нас. Они приходят и уходят без нашего ведома, иногда клубясь, как величественные облака в небе, иногда проносясь мимо, как рыбки в реке. Тем не менее, практикуя осознанность, можно развить способность знать, о чем думаешь: улавливать отдельные мысли и понимать общую направленность мыслей. Можно также научиться видеть, что мысли основаны на эмоциональных состояниях, — к примеру, обратите внимание, насколько часто наши мнения являются выражением неосознанных желаний. Именно это подразумевает Лоренс, говоря об «испытании суждений пробирным камнем совести».

Ясность мыслей жизненно необходима для духовного развития любого человека. Практика медитации, развивающая нашу способность к сосредоточению, позволяет теснее соприкоснуться с теми представлениями, которые уже существуют в уме. Тогда можно спросить себя, о чем мы думаем *на самом деле*. Если мы пристально всмотримся в свои мысли, то, скорее всего,



обнаружим, что большинство из них заимствованы. Это смесь из суждений других людей, которые в большинстве своем тоже заимствованы. Мы заимствуем суждения и представления у своих родителей, из разговоров и из средств массовой информации. Осознать присутствие этой «смеси» из чужих мыслей — значит сделать первый шаг к тому, чтобы мыслить более ясно и независимо.

## НАСТРОИМСЯ НА СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Описание основ осознанности пришлось сделать кратким, но, по крайней мере, теперь вам известны некоторые принципы, позволяющие создать наилучшие условия для медитации. Коль скоро мы осознаем себя, то всегда будем готовы начать практику — по-настоящему готовы! Когда же мы действительно приступим к медитации, нам будет легче достичь хорошего сосредоточения, поскольку мы с самого начала осознаём свои переживания.

Однако на практике наш психический опыт может казаться чем-то однородным, и сначала нам трудно различать разные его аспекты: тело, чувства, эмоции и мысли. Есть один неплохой метод: начать с самого внешнего из них, тела, и идти «вглубь», к более тонкому аспекту — уму. Попробуйте такое упражнение.

Отвлеките часть внимания от чтения и направьте на свое тело. Проведите лучом осознанности по разным частям тела и постарайтесь прочувствовать все ощущения, которые у вас возникают.

Почувствуйте кожу лица и все многообразные ощущения, которые на ней возникают. Вероятно, вы почувствуете кое-где напряжение и покалывание. Некоторое время воспринимайте эти ощущения в целом. Затем последовательно переносите внимание, начиная с ощущений в области глаз и переходя к губам, лбу, волосистой части головы. В это время другие части тела будут тоже постепенно расслабляться. Луч внимания движется ниже — на шею, плечи, предплечья, кисти, ладони, пальцы. Затем переместите внимание ниже: сначала на грудь и живот, затем на спину и вниз по позвоночнику, затем на ягодицы, бедра, колени, икры, лодыжки, ступни, пальцы ног, — осознавая все тончайшие ощущения, вплоть до легкого покалывания в области стоп. Осознанное восприятие тела позволит вам в дальнейшем осознавать чувства, эмоции и мысли. Когда вы настроены на восприятие тела, легче оценить, что чувствуешь — удовольствие или боль. Например, ощущение, возникающее от того, что вы здесь сидите, может быть весьма приятным. Постарайтесь проверить, так ли это. И в душе мы тоже что-то переживаем, у нас появляются мысли, приятные или тягостные. Задайте себе вопрос: какие чувства у вас возникают, когда вы читаете эти слова?

Продолжим упражнение. Вы продолжаете сидеть, осознавая свое тело. Эта осознанность приводит вас к мысли, что вы проголодались, — нельзя сказать, что вы голодны как волк, но перекусить не помешало бы. Голод почти не ощущается, но вы осознаёте легкий дискомфорт. Осознав это неприятное ощущение, вы также заметите, что эмоционально реагируете на него совершенно определенным образом: легко миритесь с ним. Несмотря на небольшой дискомфорт, вы спокойно продолжаете читать. Возможно, при других обстоятельствах вы отреагировали бы иначе — всеми своими помыслами устремились к еде. Или, не осознавая этого естественного чувства, могли бы неведомо почему сбиться, утратить сосредоточение на чтении. Но в данной ситуации вы совершенно спокойно продолжаете читать.

Итак, то, что вы осознаёте свое *тело*, позволяет настроиться на *чувства*; осознание чувств, в свою очередь, позволяет настроиться на *эмоции*; осознание эмоций позволяет настроиться на *мысли*.

Осознанное восприятие эмоций очень тесно связано с осознанием мыслей. Можно было бы предположить, что мысли существуют в своей особой, чисто рациональной сфере, но это не так. Согласно Абхидхарме (этической психологии Буддизма), наши мысли всегда эмоционально окрашены. Когда мы сердимся, у нас сердитые мысли, а когда жадничаем — жадные. Проголодавшись, мы склонны думать о еде, а если мы расслаблены и терпеливы, ум гибок и мы сами вольны выбирать свои мысли.

Осознание эмоций и мыслей — две главные основы осознанности, поскольку эмоции и мысли — это та часть нашего психического опыта, которую мы в силах изменить. Мы не можем изменить то, что у нас есть тело, мы также не можем изменить природу тела. И свое чувственное восприятие мы тоже не властны изменить (мы можем выбирать, что именно воспринимать посредством органов чувств, но не можем определить, какими будут ощущения). Однако мы можем изменить свои реакции и проявить ум. Так как все мысли сами по себе эмоционально окрашены, именно эмоции дают основной материал для практики осознанности. Осознанное восприятие эмоций учит нас, как реагировать по-новому, так чтобы это способствовало нашему счастью и духовному развитию.

## КАК РАБОТАТЬ В МЕДИТАЦИИ

### ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

Выше мы рассмотрели некоторые внешние факторы, которые помогут вам заложить основы успешной практики медитации. Настало время перейти к самой медитации.

**ПРИРОДА  
СОСРЕДОТОЧЕНИЯ**

Если вы хотя бы раз попробовали осуществить практику осознанного дыхания, то, скорее всего, открыли для себя нечто новое о природе сосредоточения. Вероятно, вы испытали состояние ясности ума, пусть даже оно длилось всего долю секунды. Если это так, вы уже почувствовали, что это значит, когда вас ничто не отвлекает: ни образы, ни вечная суета мыслей. Сосредоточенный ум счастлив; он ясен, словно голубое весеннее небо. Чем больше вы сосредоточены во время практики медитации, тем легче отвлекающие вас мысли рассеиваются и исчезают. В действительности, когда мы глубоко погружены в медитацию, мышление почти совсем отсутствует.

Обычно любую умственную деятельность мы отождествляем с мыслями. Но опыт медитации показывает, что мышление — не обязательно самая важная часть деятельности ума. Мы обнаруживаем, что ум может проявляться во всей своей ясности, богатстве и тонкости, когда мыслей практически нет.

Услышав об этом, люди, у которых нет опыта медитации, иногда приходят к слишком поспешному выводу, что это некое состояние пустоты, отсутствия мыслей. Есть распространенный миф, связанный с медитацией: во время практики ум становится пустым. Однако свободная от понятийного мышления осознанность — очень реальное и естественное состояние. Конечно же, она возникает не только в медитации. Люди часто переживают это состояние, когда занимаются любимым делом: возятся в саду, занимаются живописью или просто смотрят на нечто прекрасное. При этом можно испытать такое состояние счастья, что мысли просто перестают возникать или их совсем немного. Наше внимание частично изолировано от окружающего мира — иногда настолько, что мы даже не услышим, если к нам кто-то обратится. Осознанное восприятие и мышление — это очень разные процессы: можно ясно осознавать, что делаешь, почти совсем не думая об этом. То же самое, только еще более непосредственно, происходит в медитации: мы можем совершенно ясно осознавать объект медитации, но при этом вовсе не думать о нем.

**ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ МЕДИТАЦИИ**

Эта особенность медитации послужила основанием для очередного мифа: суть медитации — в избавлении от мыслей. Неуместные мысли часто отвлекают, это правда, но как целенаправленный метод попытка избавиться от мыслей обычно не приносит результатов. Чтобы справиться с отвлекающими моментами, есть много более эффективных способов.

Но прежде, чем рассматривать возможные отвлекающие моменты и препятствия, стоит понять, хотя бы в общих чертах,

к чему мы стремимся. Медитируя, нужно стараться обрести углубленное в себя, уравновешенное, безмятежное и сосредоточенное состояние ума. Очень полезно надеяться, что это состояние где-то рядом, совсем близко. На самом деле мы обнаруживаем его не так уж часто: состояния ума довольно непредсказуемы, и, тем не менее, потенциально сосредоточение всегда с нами. *Какая-то* доля сосредоточения всегда присутствует, даже когда ум отвлекается! Если мы настроены именно так, то, скорее всего, достигнем более глубокого сосредоточения.

Медитация подобна полету на планере, скольжению с воздушными потоками на дельтаплане или серфингу. Нужно использовать возможности, которые дают факторы, способствующие медитации, словно это движение теплых воздушных потоков, сила ветра или энергия волн, по которым мы умело скользим. И если мы ими воспользовались, то нужно внимательно следить за ветром и волнами. Иными словами, в медитации необходимо осознавать возможности возникающих в уме состояний и быть готовыми использовать эти состояния ума, когда они возникают. Например, можно использовать состояние удовольствия или наслаждения, сопутствующее практике. Если мы заметили, что на общем фоне сонного или рассеянного состояния ума возникло приятное чувство покоя, пусть даже едва уловимое, это приятное чувство нужно поддерживать. Можно предоставить ему длиться и просто переживать его, наслаждаться им, одновременно сосредоточившись на объекте медитации. Следует избегать ситуации, когда это чувство нас отвлекает, например, не стоит «привязывать» его к какой-то приятной фантазии, — нужно просто использовать его как опору сосредоточения. В чувстве удовольствия заключена мощная энергия, и можно научиться направлять ее в русло практики, а не позволять ей себя отвлекать.

Подобным же образом действует вдохновение — глубокая радость и волнение, которые мы переживаем, все глубже погружаясь в медитацию. Его можно ощутить даже на уровне тела — как пробегающие по коже мурашки и волны восторга. И это чувство тоже можно приветствовать, сделав его одним из аспектов сосредоточения. Еще один вид переживаний, который помогает сосредоточиться, — это более спокойное, исполненное терпения чувство решимости. Мы испытываем глубокое желание заниматься медитацией, не хотим отвлекаться, стремимся к духовному росту и развитию. Подобные побуждения могут глубоко затронуть наше существо. Еще одним вспомогательным средством нашей практики может стать само состояние сосредоточения. По мере своего роста сосредоточение и ясность мысли проявляются как отчетливые оттенки чувств, которые можно научиться распознавать и поддерживать.

Мы будем более подробно рассматривать все эти вспомогательные факторы несколько позже. Нужно получше познакомиться с этими союзниками медитации, уметь предвосхищать их появление, использовать их и находить поддержку в их благотворном влиянии. Чем лучше мы используем этих союзников медитации, тем меньше нас будут заботить препятствия, затрудняющие практику.

## ПРЕПЯТСТВИЯ, ЗАТРУДНЯЮЩИЕ МЕДИТАЦИЮ

Сосредоточить внимание на чем-то одном, как мы делаем это в медитации, не всегда легко. Подчас у нас возникает полусознанное сопротивление, которое исходит из тех уголков психики, в которых сохраняется желание оставаться в обычном чувственном мире и заниматься другими делами. Есть пять узнаваемых препятствий, затрудняющих сосредоточение ума, и время от времени все мы испытываем их воздействие. Если вы знаете, что они собой представляют, их можно распознать уже при возникновении, возможно, еще до того, как они возьмут над вами верх!

Вот эти пять препятствий: 1) жажда чувственных переживаний, 2) недоброжелательство, 3) беспокойство и тревога, 4) лень и апатия, 5) сомнение и нерешительность.

Жажда чувственных переживаний — один из главных факторов, отвлекающих ум. Если мы не особенно интересуемся медитацией, то и ум наш продолжает испытывать влечение к чувственному миру. Мы все еще не научились находить удовольствие в сосредоточении, а потому не можем не искать его в приятных ощущениях. Если мы слышим звук, это так нас интересует, что мы начинаем в него вслушиваться. Открыв глаза, мы начинаем всматриваться во все поразительные оттенки цвета и особенности фактуры обоев или начинаем растирать затекшие конечности, наслаждаясь этим ощущением. Если возникает мысль, то она полностью нас увлекает и мы хотим исследовать ее поглубже.<sup>19</sup> Нас может посетить масса приятных мыслей о нашем мире: чем бы заняться сегодня вечером, что бы такое съесть или какую бы книгу почитать. Сами по себе эти импульсы совершенно естественны, но они не дают нам сосредоточиться.

### 1) ЖАЖДА ЧУВСТВЕННОГО ОПЫТА

Недоброжелательство — это одна из разновидностей предыдущего препятствия: на этот раз наше внимание поглощено каким-то неприятным переживанием. Кто-то или что-то нас раздражает, и мы никак не можем от этого избавиться. У нас из головы не выходят мысли о том, как дурно с нами поступили, о том, что следовало бы сказать или сделать, чтобы «сравнять

### 2) НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬСТВО

счет». Или же присутствует какой-то звук или запах, который до того нас раздражает, что мы не можем о нем не думать. Возможно, какая-то мысль или чье-то мнение задела нас за живое, и мы ощущаем необходимость тщательно вникнуть во все погрешности этой мысли или этого мнения. Пока это происходит, сосредоточиться на чем-либо другом невозможно.

### 3) БЕСПОКОЙСТВО И ТРЕВОГА

Беспокойство и тревога не дают нам покоя: мы не можем усидеть на месте и сосредоточить ум. Следует замедлить темп жизни — мы слишком торопимся. В этой ситуации или тело беспокойно и слишком подвижно, или ум слишком тревожен, или нам мешает и то и другое одновременно. Так бывает, когда нет достаточной подготовки к медитации. Возможно, мы приступили к практике сразу после какой-то активной деятельности, или в данный момент наш ум чрезмерно перегружен, или же нас что-то угнетает. Если терпеливо работать с этой ситуацией, практика медитации в конце концов сама уладит все эти конфликты.

### 4) ЛЕНОСТЬ И АПАТИЯ

Лень и апатия связаны с таким препятствием, как вялость ума. Возникает чувство усталости и тяжести во всем теле. В голове пустота (это и есть апатия, оцепенение ума), а в теле — тяжесть (леность). Иногда нами до того овладевает физическая лень, что голова склоняется на грудь и мы начинаем храпеть! Причиной этого препятствия может быть просто физическая или умственная усталость, а может, наш желудок пытается переварить недавно поглощенную еду. Но порой кажется, что здесь присутствуют и психологические факторы — возможно, какая-то нераспознанная эмоция вызвала у нас сопротивление. Это может быть и следствием предыдущего препятствия: беспокойная деятельность ума вызвала истощение сил! Иногда беспокойство и апатия чередуются, причем это случается как в медитации, так и в обычном состоянии. В таком случае вам явно нужно найти для себя какое-то новое состояние равновесия.

### 5) СОМНЕНИЯ И НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Могу ли я, несмотря на все *свои* проблемы, надеяться хоть на какой-то успех в медитации — особенно в *ганном* виде медитации? Действительно ли мне подходит именно *эта* практика медитации? Сможет ли она помочь мне? Хорош ли именно этот учитель? Действительно ли он понимает, о чем говорит? И как вообще можно в этом убедиться?

Все это — сомнения, а также нерешительность, поскольку в этом состоянии ума мы не можем принять решение и продолжать сосредоточивать ум. В результате мы уклоняемся от практики, ждем у моря погоды, и наше первоначальное намерение

теряет силу. В этом смысле сомнение — очень серьезное препятствие для практики медитации. Нет ничего плохого в искренних сомнениях по поводу медитации и ее результатов — они возникают неизбежно. Доля неуверенности непременно остается, и некоторые знания могут быть почерпнуты только из опыта. В какой-то степени приходится принимать на веру то, что нам говорят, и обнаруживать истину опытным путем. Но это можно осуществить только в том случае, если в своих опытах мы искренни и чистосердечны. Сомнение, чересчур скептический настрой ума, может часто проистекать из неуверенности в себе или из попытки объяснить эту неуверенность. Вряд ли можно надеяться на успех в сосредоточении, если мы хотя бы отчасти не уверены в том, что сможем этого достичь, по крайней мере, в конечном итоге.

### ПРАВИЛЬНОЕ УСИЛИЕ В СОСТОЯНИИ МЕДИТАЦИИ

Полезно вспоминать о пяти препятствиях к сосредоточению ума, чтобы оценить, насколько успешно проходит занятие медитацией. До тех пор, пока мы не достигли полного сосредоточения ума, можно с уверенностью сказать, что присутствует хотя бы одно препятствие, а то и больше. Самое важное — узнать в препятствии препятствие: ведь только определив его как таковое, можно как-то ему противодействовать.

Очень часто сам акт узнавания ослабляет препятствие, поскольку он немедленно напоминает нам, что цель медитации — сосредоточение ума. Тем не менее, у нас может возникнуть склонность избегать этого узнавания. У большинства людей препятствия имеют особый, характерный только для них способ «защиты». Например, лень и апатия могут успешно скрываться, не позволяя себя распознать. Подобное случается, когда рано утром нам не хочется вставать: сначала ум отказывается признать, что уже пора подниматься, а потом ищет предлоги, чтобы мы могли поваляться в постели еще пять минут. Когда нами овладевает недоброжелательство, мы, скорее всего, будем без усталости выискивать у других недостатки, вновь и вновь перебирая в памяти все мучительное и неприятное, что с нами происходило. А наши сомнения могут немедленно стать реальностью: «Я не могу это сделать... Ну вот, я же знал, что не смогу это сделать!»

Необходимо ясно осознать, что мы имеем дело с препятствием к сосредоточению ума. Есть множество приемов и уловок, которые позволяют вновь включиться в процесс медитации, не говоря уже об упомянутых выше советах, помогающих искать полезные качества сосредоточения (см. стр. 69). Более подробно

**ИЗВЛЕКАТЬ  
ПОЛЬЗУ  
ИЗ ПРЕПЯТСТВИЙ**

о них рассказано в *Приложении*, но основные их принципы раскрываются здесь.

## ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРЕПЯТСТВИЯМ

### ПРИЗНАТЬ СУЩЕСТВОВАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Первый принцип — признать, что в потоке сознания есть препятствие. Совершенно бесполезно продолжать медитацию не видя на присутствие препятствия, стараться игнорировать его или желать, чтобы оно исчезло. Такой подход только ведет к возникновению головной боли, лени и апатии! Необходимо принять на себя ответственность за это препятствие. Нужно признать, что в данное время это *ваше* препятствие и с ним нужно что-то делать. В медитации необходимо признавать существование любого нового состояния ума, как только оно возникает.

### ВЕРИТЬ В СОБСТВЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Для некоторых из нас проблемой может стать чувство вины. Многим людям не нравится мысль, что и *они* могли бы испытать такие эмоции, как ненависть или животная жажда пищи либо сексуального наслаждения. Когда же медитативный опыт заставляет их признать, что на самом деле все это им не чуждо, они могут слишком огорчиться. Подобное отношение к себе — не только крайность, не имеющая под собой реальной основы, но и препятствие к духовному совершенствованию. В медитации особенно необходимо развивать хорошее отношение к самим себе, растить веру в свои духовные возможности. Это может заставить нас задуматься, но мы способны понимать жизнь и выбирать, как нам действовать, — во всяком случае, у нас есть такая возможность. Так стоит ли всерьез сомневаться, что, прилагая должные усилия, можно многого достичь на духовном пути?

### НАЧИНАТЬ С ОСНОВ

Принцип «начинать с основ» связан с необходимостью подготовки: мы никогда ничего не достигнем, не заложив прочной *основы*. Если мы хотим достичь сосредоточения ума, необходимо сначала заложить основу — *общее* осознанное восприятие самого себя — и только потом переходить к *особому*, более интенсивному, осознанию объекта медитации. И если мы теряем однонаправленное сосредоточение, его можно восстановить, соединившись с более общим осознанием тела, чувств, эмоций и мыслей.

### ТВОРЧЕСКИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОТИВОЯДИЯ

Есть много способов, которые можно применять в работе с препятствиями. Первый из них — **размышлять о последствиях, к которым может привести бесконтрольный рост препятствий**. Что получится, если мы не станем работать со своими



склонностями, заставляющими нас отвлекаться, ненавидеть, сомневаться? Ясно, что они возрастут, что наш характер будет все больше попадать под их влияние. Если поразмышлять об этом, важность того, что мы делаем, вновь станет нам ясна и ум будет более расположен к сосредоточению.

Второй способ — развивать **качество, противоположное препятствию**. Если присутствует сомнение, усиливайте уверенность; если присутствует лень, усиливайте энергию; если присутствует беспокойство, углубляйте состояние покоя и умиротворения. Если ум слишком напряжен, расслабьте его. Если он слишком блуждает, усильте сосредоточение. Иными словами, как только на пути правильного сосредоточения встает какое-то негативное состояние ума, мы стремимся в противовес ему развить положительное качество, которое ослабляет или нейтрализует возникшее препятствие.

Третье противоядие — **зарождать состояния ума, подобное небу**. Бывает, чем больше сопротивляешься тому или иному состоянию ума, тем сильнее оно становится. Если два предыдущих метода не помогают, попробуйте создать такой настрой: ум подобен ясному синему небу, а препятствия — облакам. Работая таким образом, мы признаём, что возникло препятствие, и просто наблюдаем его. Мы следим за тем, как оно разворачивается в пространстве нашего ума в виде фантазий, тревог, образов, — следим за всем, что возникает. Наблюдаем пристально, но стараемся не слишком вовлекаться в этот процесс, иначе это будет только «подпитывать» препятствие. Если же наблюдать терпеливо, не слишком вовлекаясь, то препятствие в конце концов утратит силу и рассеется.

Четвертое противоядие — **подавление**. Это нечто вроде крайнего средства: нужно просто сказать препятствию «нет» и оттолкнуть его прочь. Метод подавления наиболее полезен, когда препятствие выражено слабо и когда мы твердо уверены в том, что не стоит оказывать ему гостеприимство. Если препятствие очень сильно или если мы находимся в состоянии душевного конфликта, применение этого метода может вызвать неблагоприятные побочные эффекты. Когда мы слишком усердствуем, это часто вызывает напряженность, бесчувственность, неподвижность ума. Поэтому наилучший практический метод — использовать подавление только в том случае, если препятствия слабы. Когда ум ясен и настроен положительно, устранить подобное препятствие довольно легко.

Наконец, есть **приход к Прибежищу**. Иногда нам совсем не удается справиться с препятствиями. В течение всего периода практики или большей его части ум полностью отвлечен от объекта медитации. Когда подобное происходит, очень важно

не отчаиваться. Следует рассмотреть этот период практики с точки зрения всего процесса развития. Всем нам присущи сильные бессознательные стремления и склонности, и борьба порой неизбежна. Нужно напоминать себе, что мы делали все возможное, что мы искренне старались. Эти усилия обязательно дадут хорошие результаты, даже если в данной медитации мы не почувствовали никаких особых перемен! Приход к Прибежищу — это не столько способ работы с препятствиями, сколько особое состояние, связь с которым мы стараемся сохранять и после периода медитации. Нужно в очередной раз подтвердить свою приверженность практике, или, говоря языком традиции, прийти к Прибежищу. Так мы подтверждаем приверженность пути развития высших человеческих качеств, вплоть до Просветления (символом которого является Будда), его Учению (Дхарме) и всем тем, кто его практикует (Сангхе)<sup>20</sup>.

#### ПРАВИЛЬНОЕ УСИЛИЕ

Ниже о способах работы в медитации будет рассказано более подробно. Например, в *Приложении* содержится подробный перечень методов противодействия тем или иным препятствиям. Но в вашем распоряжении уже есть масса информации, которую можно практически использовать. Только запомните основные моменты: определите, какие именно препятствия присутствуют, и, работая с ними, поступайте в соответствии с принципами, о которых уже было сказано. Например, помните, как важно признавать существование препятствий и верить в собственные возможности.

#### СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

Все эти усилия нужно прилагать очень уравновешенно, следуя срединным путем между недостатком и избытком усилий. Если вы слишком бездеятельны и ленивы, не делаете особых усилий, чтобы сосредоточить ум, не развиваете положительных качеств, не утруждаете себя борьбой с препятствиями, то результатом могут стать состояния, в которых уму недостает ясности и сосредоточенности. Это одна крайность. Если же вы прилагаете слишком большие усилия, то результатом может стать напряженность и негибкость. Впоследствии может возникнуть и некая реакция: избыток усилий может привести к вялости и головной боли. Срединный путь между двумя этими крайностями можно найти, если стараться, чтобы и напряжение и расслабление присутствовали в меру. Иногда необходимо усиливать сосредоточение внимания, иногда — ослаблять: ослаблять, когда ум слишком напряжен, усиливать, когда он слишком блуждает.

Преодолев эти препятствия и достигнув устойчивого потока сосредоточения, мы обретем особое состояние: мы расслаблен-

ны и одновременно полны энергии. Когда две эти составляющие — мощная радостная энергия и глубокий покой — возникают вместе, мы входим в состояние глубокого медитативного погружения. Это состояние сознания, традиционно именуемое *дхьяной* (*jhāna*, санскр. *dhyāna*). Несколько последующих глав мы посвятим исследованию различных уровней дхьяны.

## НЕКОТОРЫЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ПРИЗНАКИ

*Достигшие подобных совершенств  
Везде свободны, нет для них угроз,  
Идут, куда желают, — нет преград.  
Их признаки благоприятней всех.*<sup>21</sup>

Будда

Если практиковать регулярно, то скоро обнаружатся благоприятные перемены, которые приносит медитация. Вероятно, некоторые признаки движения вперед удастся заметить и прямо во время медитации, например ощущение необъяснимого счастья и спокойствия. Иногда могут возникать и экстатические состояния. В повседневной жизни мы заметим, что стали счастливее, что все идет более гладко, лучше поддается нашему контролю. Вероятно, мы обнаружим, что мысли и представления наши стали более ясными, а взгляд на мир — более широким и творческим. Может даже оказаться, что даже сны наши стали необычайно живыми и яркими. Все это типичные результаты практики медитации.

Наши успехи могут проявлять себя и менее определенно. Мы просто замечаем: что-то меняется, происходят какие-то неуловимые сдвиги. Может быть, мы обратим на это внимание благодаря изменившемуся отношению других людей: мы вдруг заметим, что люди стали больше к нам тянуться. Вероятно, они чувствуют в нас большую свободу и удовлетворенность.

Эти внутренние перемены могут поставить перед нами некоторые задачи. Медитация может всколыхнуть массу новых богатых чувств и эмоций, и мы не уверены, как с ними быть. Или жизнь предстает перед нами в совершенно ином свете, и мы чувствуем, что многое необходимо коренным образом изменить. Подобные ощущения нужно воспринимать с радостью: они свидетельствуют о том, что мы преодолеваем некоторые из главных психологических барьеров. Однако очень важно понимать, что происходит. Медитация может изменять жизнь людей, и нужно охотно и активно участвовать в процессе перемен, если это именно то, чего мы хотим. Если же мы не хотим перемен, — может быть, мы просто искали способ, чтобы расслабиться после

работы — ничего страшного, только необходимо осознавать, что медитация, которой мы занимаемся, по сути своей связана с процессом духовного преображения и что ее воздействие затронет глубины нашего существа.

### СОПУТСТВУЮЩИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ — САМАПАТТИ \*

Книга по медитации может принести пользу, но она не заменит учителя. Поэтому, наверное, немного рискованно писать о разнообразных переживаниях, которые могут возникать в ходе занятий медитацией. Изучать руководство по медитации — все равно что листать учебник по медицине: вы находите у себя некоторые симптомы и, скорее всего, делаете слишком поспешные выводы! Если в практике медитации вы сталкиваетесь с явлениями, которые не совсем понимаете (но рано или поздно обязательно поймете), то лучше всего побеседовать на эту тему с тем, кто опытнее вас.

Однако книги наподобие этой имеют и свои полезные стороны. Поэтому, приступив к чтению, помните, что каждый человек неповторим и что утверждения общего характера находят лишь самое общее применение.

Например, если мы замечаем, что во время медитации стали видеть прекрасные краски, удивительные узоры, слышать голоса и другие звуки, — о чем это говорит? Общий термин, означающий все подобные переживания (довольно распространенное явление, особенно для начинающих), — *samāpatti*<sup>22</sup>. Несомненно, подобные переживания могут показаться очень таинственными и волнующими, и все же они не имеют особого значения. Скорее всего, с нами происходит следующее: достигнув хорошего уровня сосредоточения, мы больше не осознаём своего тела и внешних впечатлений, но наши органы чувств словно настаивают на продолжении своей деятельности, несмотря на то, что они изолированы от внешнего мира. В результате мы испытываем странные искажения зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных, вкусовых ощущений — это работают вхолостую органы чувств, лишившиеся своего обычного места в этом мире. Так как существует множество видов чувственного опыта, есть и огромное разнообразие переживаний-самапатти. Может показаться, будто тело стало огромным — размером с дом, с гору или даже с целую галактику — или, напротив, совсем крошечным, просто микроскопическим. Может показаться, будто ты перевернулся вверх ногами или сидишь лицом

---

\* Термин *samāpatti* также означает медитативное погружение в мире форм и в мире без форм.

в противоположную сторону. Можно ощутить свое тело совершенно по-новому, и эти телесные ощущения будут совершенно неопишесуемы. Обычно все эти переживания бывают приятными, хотя и немного странными.

Подобные переживания-самапатти обычно считают хорошим признаком. По меньшей мере, они показывают, что ваше сосредоточение больше не зависит от чувственных ощущений, однако на этой ступени вы с равной вероятностью можете и не испытать никаких переживаний-самапатти. В конце концов, когда вы перейдете к более ровной стадии сосредоточения, эти признаки уйдут.

Для новичков вполне естественна склонность воспринимать их восторженно: они думают, что вот-вот получают какое-то удивительное духовное озарение: «Может быть, это и есть Просветление!» Но в действительности они переживают вполне обычный этап сосредоточения ума. Поэтому примите свое переживание и наслаждайтесь им, сохраняя сосредоточение на объекте медитации. Возникновение самапатти зависит от особенностей характера, и многие вовсе не испытывают их. Самапатти не являются свидетельством особых духовных достижений, они лишь указывают на определенный уровень сосредоточения. Следовательно, не стоит ни стремиться к ним, ни препятствовать их возникновению.

## ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ

Иногда может случиться и так, что люди теряют интерес к медитации, хотя во всех других отношениях практика идет хорошо. Допустим, практика осознанного дыхания происходит с полным сосредоточением ума — вам каждый раз удается сосчитать от одного до десяти, вы не перестаете удерживать внимание на дыхании, даже на последних этапах, — и все же вы не испытываете особой *рагости*, практика вас не вдохновляет. На самом деле вы даже стали находить ее довольно скучной. Практикуя все усердней и усердней, вы не замечаете никаких перемен. Это может вас печалить или раздражать: ведь вы всерьез хотите медитировать, хотите совершенствоваться, но практика начинает превращаться в обычную рутину. Такое затруднение может возникнуть, если вы склонны рассматривать практику слишком узко, только как упражнение в сосредоточении ума, и она превратилась просто в тренировку способности следовать за дыханием. Возможно, это затруднение никак не связано с самой практикой сосредоточения на дыхании. Может быть, ваш подход к любой практике медитации немного формален и лишен эмоциональной полноты: вы озабочены исключительно получением

результата, но не отдаетесь процессу практики, не переживаете каждый ее момент. В этом случае необходимо отдать должное эмоциональной стороне сосредоточения. Следует вкладывать в практику сосредоточения больше чувства — здесь, вероятно, окажется полезной метта бхавана. А может быть, вам необходима практика затворничества. Иногда полезно просто поговорить с кем-то о своей практике медитации. Но, так или иначе, вашей практике недостает вдохновения, и именно его нужно каким-то образом вернуть.

Еще одно затруднение часто возникает в том случае, если вы рассматриваете объект медитации как посторонний наблюдатель, таким образом отстраняясь от процесса медитации. Вместо самого объекта медитации (например ощущения, возникающего при дыхании) мы воспринимаем только *мысль* о нем. Скорее всего, это тупик и явный повод для развития противоположной тенденции. Необходимо сосредоточиться на самом переживании дыхания, а не на мысли о нем. Может быть, вы обнаружили некую общую особенность, характерную для вашей практики. Задайте себе вопрос, а не происходит ли подобное в периоды, когда вы не заняты медитацией? Возможно, у вас вошло в привычку воспринимать свои переживания опосредованно, в виде мыслей. Конечно же, в мышлении как таковом нет ничего плохого, но похоже, что для вас мысли заслоняют другие грани опыта. Не стоит ломать над этим голову. Нужно больше удерживать в поле внимания такие основные объекты осознанности, как эмоции, чувства, ощущения. Выполните несколько физических упражнений — возможно, этого будет достаточно, чтобы восстановить более целостное и гармоничное состояние ума, но вам явно придется внести в практику какую-то корректировку. Скорее всего, вам поможет практика метта бхаваны и расширение общения с другими людьми.

#### УМ НАЧИНАЮЩЕГО

*Человек никогда не взлетает так высоко, как в том случае, когда не ведает, куда идет.*

Оливер Кромвель

Эта глава была посвящена практическим вопросам. Углубившись в механизмы практики медитации, можно слишком увлечься техническими подробностями и упустить ее дух. Конечно, важно уяснить, чего мы пытаемся достичь в практике, но в то же время полезно сохранить в неприкосновенности «ум начинающего». Человеку, который только приступает к практике медитации, нередко присущи открытость и вера, что позво-

ляет ему добиться быстрых успехов. Он не имеет готового мнения о том, чего может добиться благодаря медитации. Даже опытным людям необходимо найти столь же свежий подход к практике: все мы должны сохранять способность учиться чему-то совершенно новому.

*Если ум пуст, он всегда готов ко всему; он открыт для всего. Ум начинающего таит в себе много возможностей; ум мастера — совсем мало.*

*...Когда у нас нет мыслей о результате... мы подлинные новички. Тогда мы действительно способны чему-то научиться.<sup>23</sup>*

Судзуки Роси

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

# ОСНОВЫ

### ОСНОВЫ УСПОКОЕНИЯ УМА И ВИДЕНИЯ, ПРОНИКАЮЩЕГО В ИСТИННУЮ СУТЬ

*Во второй части книги наше внимание будет сосредоточено на иной теме: в двух следующих главах рассматривается не сама практика медитации, а принципы, лежащие в ее основе.*

*Когда вы приступаете к освоению медитации, не нужны никакие особые знания, кроме понимания основных наставлений. Важно просто применять то, что вы узнали, на практике. Рано или поздно вы сможете решить, хотите ли вы практиковать медитацию постоянно.*

*Но после того как вы утвердитесь в намерении заниматься медитацией, стоит немного познакомиться с теорией, которая лежит в ее основе. Тогда потом, когда вы будете готовы глубже проникнуть в суть дела, у вас уже будет необходимая опора-знание. Общий обзор буддийского Пути поможет вам обрести уверенность в том, что вы делаете. Поэтому в данной части книги основное внимание будет уделено принципам, лежащим в основе буддийской медитации. Если вам покажется, что некоторые разделы перегружены техническими подробностями, можете их пока пропустить.*

*Третья часть снова возвращает нас к практическим методам — методам, которые подходят тем, кто уже приобрел некоторый опыт медитации. Некоторые идеи, изложенные в третьей части, будут более доступны, если понять принципы, разъясненные здесь, во второй части.*



## Глава четвертая

### ВЫСШИЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

#### ПРОЦЕСС ОБРЕТЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ

*Здесь вечен благовоний аромат,  
И очи сердца в суть вещей глядят,  
Отринув страсть и зов мирских улагод.*

*Пространство, вспыхнув радужной волной,  
С зарей вечерней спорит красотой,  
Пленяя нас картиной неземной.*

*Где все смятенье и тоска души? —  
На помощь нам в целительной тиши  
Благословенье высшее спешит.*

*И сил полны, уверенно встаём,  
Сейчас мы в мир страданий вновь войдём  
Так оживают розы под дождём.<sup>24</sup>*

Сангхаракшита

Иногда во время медитации могут возникнуть внезапные ощущения блаженства. Эти ощущения бывают самыми разными — от легкого чувства удовольствия до экстаза, почти полностью захватывающего все наше существо. Порой они столь прекрасны, что мы не можем удержаться от слез. Часто у практикующих кровь приливает к щекам, волосы встают дыбом, кожа покрывается мурашками. Более того, сама способность к сосредоточению может перейти в совершенно новое измерение ясности и покоя. Что же происходит? Говоря языком психологии, люди непосредственно переживают так называемый процесс *интеграции*, то есть обретают ощущение целостности: на каком-то глубинном уровне разъединенные ранее части психики соединяются, образуя единое целое.

С точки зрения буддийской духовной традиции, мы входим в более высокое состояние сознания — это первая из восьми дхьян, переживаемая как глубокая внутренняя гармония. Именно переход к этому состоянию гармонии вызывает чувство блаженства.

Прежде чем я продолжу объяснение природы дхьяны, было бы неплохо понять, как именно происходит процесс интеграции. Это поможет увидеть связь между дхьяной и повседневными состояниями ума, которые далеко не всегда преисполнены блаженства и умиротворения! Чаще всего наш ум напоминает поле боя, где сталкиваются противоречивые приязни и неприязни, надежды и страхи.

Практика полной осознанности, как во время занятий медитацией, так и в повседневности, скорее всего, выявит парадоксы и противостояния, свойственные нашему характеру. Можно подумать, будто мы не представляем собой целостную личность, будто у нас несколько разных «я». Например, мы ведем себя по-разному на работе, дома и в компании друзей.

Так бывает абсолютно со всеми (в разной степени и по-разному), и это совершенно естественное явление. Может быть, мы и род деятельности, и друзей выбираем именно потому, что они дают нам возможность проявлять разные стороны своей личности. Однако сам факт подобного поведения свидетельствует о некоторой дисгармонии, хотя мы сами, возможно, и не сразу это понимаем.

Представьте себе, что вы идете куда-то с соседом, с которым поддерживаете приятельские отношения. По пути вы совершенно случайно встречаете еще одного приятеля с работы. Эти двое ваших знакомых прежде никогда не встречались, они очень хорошо знают вас, но каждый из них встречал вас в разных ситуациях и обстоятельствах. То, как вы ведете себя с коллегами, вероятно, в чем-то отличается от того, каким вы бываете дома. На самом деле каждый из ваших друзей, скорее всего, видит вас совершенно по-своему и ожидает от вас совершенно разного поведения. Такая встреча может вызвать довольно странное чувство, поскольку, вам может быть трудно оправдать ожидания обоих людей сразу.

Этот пример показывает, как по едва уловимым признакам можно выявить глубоко скрытое отсутствие целостности сознания. Обычно мы сами не замечаем этих «слепых пятен» своей психики до тех пор, пока кто-то не укажет нам на них. Можно подумать, что в нас уживается много разных «я» или, вернее, разных личностей, подчиненных главной, и все они в разных ситуациях влияют на ум по-разному. Иногда это ощу-

щается так, будто у нас целая повозка этих разных личностей, и каждая хочет взять в руки вожжи! Подобные неувязки и конфликты лежат в основе большинства психологических напряжений, которые мы переживаем в повседневной жизни. Они могут быть очень сильны, и поэтому нет ничего удивительного в том, что мы испытываем блаженство или более сильное сосредоточение ума, когда с помощью медитации снимается огромное напряжение, сопутствующее тому или иному конфликту.

Однако переживаемые в дхьяне ощущения, какими бы приятными они ни были, не являются целью медитации. На этой ступени они длятся всего несколько периодов практики, поэтому может возникнуть соблазн охотиться за ними, вернуть их во что бы то ни стало! Но подобный подход, скорее всего, только станет источником отвлекающих мыслей. Дхьяна — это побочный продукт процесса интеграции, то, что мы чувствуем, когда внутренние противоречия окончательно созревают и разрешаются. Вполне естественно, что потом в течение какого-то времени мы больше не испытываем такого яркого переживания удовольствия: ведь передний край нашей практики — это работа над наименее объединенными участками сознания. На какое-то время наша практика медитации вновь возвращается в обычное русло. И все же общий настрой практики — это касается и сосредоточения, и эмоционального участия — теперь перейдет на новый уровень. И этот новый уровень можно сохранить, при условии что мы продолжим работу.

## РАЗРУШИТЬ СТЕНЫ

Обретение целостности — интересное явление. Словно под действием силы практики часть стен, разделявших ячейки, в которых проходила жизнь нашего разъединенного существа, стали рушиться одна за другой. Стали приходить в равновесие противоречивые стороны нашего характера, а заодно и связанные с ними мысли и эмоции, которые часто препятствуют сосредоточению ума.

В целом можно ясно увидеть происходящие перемены — все они более или менее лежат на поверхности сознания, на одной и той же горизонтали. Но иногда медитация способна проникнуть и глубже. Иногда мы можем полностью преодолеть полосу препятствий и выйти за пределы мира чувств и обычного ума. Это случается, когда мы всецело входим в медитативное погружение (дхьяна). Когда мы погружаемся в медитацию на этом более глубоком уровне, часть того, что содержится в нашем подсознании, «всплывает» на сознательный уровень. Это

означает, что началось вертикальное направление процесса интеграции.

Таблица 3

**Обычное сознание, сосредоточение, предваряющее дхьяну, и дхьяна**

Уровень сознания	Свойство	
<b>Обычное сознание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жажда чувственного опыта</li> <li>• Недоброжелательство</li> <li>• Лениность и апатия</li> <li>• Беспокойство и тревога</li> <li>• Сомнение и нерешительность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Столкновение различных факторов ума</li> <li>• Препятствия мешающие свободному течению энергии</li> <li>• Эмоциональное влечение к препятствиям</li> </ul>
<b>Сосредоточение на этапе, предваряющем дхьяну</b>	Отсутствие грубых препятствий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наслаждение</li> <li>• Согласованное действие факторов ума</li> <li>• Сосредоточение достигается легче</li> <li>• Приток энергии</li> <li>• Нет сильного эмоционального влечения к препятствиям</li> </ul>
<b>Первая дхьяна</b>	(будет описано позже)	(будет описано позже)

**ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ И ВЕРТИКАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССА ИНТЕГРАЦИИ**

Этот второй аспект процесса обретения целостности называется вертикальным, поскольку здесь мы входим в контакт со своими «вершинами» и «глубинами», обнаруживаем свой «рай» и «ад». На этой ступени сосредоточения в нашем сознании может развернуться совершенно новое измерение эмоций, мыслей и красочных образов. Они могут быть связаны с какими-то серьезными переживаниями из прошлого: со счастливыми детскими воспоминаниями или, быть может, с тягостными переживаниями, которые давно забыты. Подчас они могут иметь форму видений; иногда мы видим божественно прекрасные или внушающие трепет образы: божеств, демонов, будд — или символы. Природа подобных граней нашего опыта совершенно непохожа на самапатти (описанные в третьей главе искажения чувственного восприятия, которые могут произойти при переходе к более глубокому сосредоточению). То, что мы переживаем на данной ступени медитации, больше походит на мистические образы — на универсальные образы-архетипы, исходящие из «высот» и «глубин» нашего сознания, в частности, на архетипы, которые описал Карл Юнг, упоминавший такие образы, как Тень, Герой, Анима и Анимус, Мудрый Старец. Подобные обра-

зы часто являются нам в состоянии глубокой медитации. Ясно, что в глубинах нашего сознания таится много энергии и творческой силы, — они ждут пробуждения, толчок к которому дает медитация.

## ЗНАКОМСТВО С ДХЬЯНАМИ

### СОСРЕДОТОЧЕНИЕ, ПРЕДВАРЯЮЩЕЕ ДХЬЯНУ

*Избавление от этих пяти препятствий подобно тому, как если бы нам простили долг... это переход из страны, где свирепствует голод, в царство процветания. Это подобно жизни в мире и безопасности посреди вражды и насилия...*<sup>25</sup>

Чжи И

Переживание дхьяны возникает в тот момент медитации, когда пять препятствий начинают рассеиваться. Этот момент называется *упачара-самагхи* (санскр. *upacāra-samādhi*), то есть сосредоточение, предваряющее дхьяну: теперь нам открыт доступ к дхьянам.

Чрезвычайно полезно, если мы умеем распознавать, достигнута эта ступень медитации или нет. Мы узнаём, что находимся «на подходе» к дхьяне, когда сосредоточение начинает идти значительно легче. В этот момент наши мысли и эмоции начинают содействовать усилиям, направленным на достижение сосредоточения, а не препятствовать им. Мы все еще ощущаем влияние отвлекающих факторов, но они уже не могут оказать на нас столь мощное эмоциональное воздействие, как пять препятствий.

Эта новая ситуация предоставляет нам важную возможность. Так как влияние отвлекающих мыслей ослабло, в нашем распоряжении оказывается гораздо больше свободной энергии. Это, в свою очередь, позволяет нам замечать препятствия быстрее — еще до того, как они успеют укорениться, а потому и освободиться от них гораздо легче. Снижение уровня умственной деятельности, протекающей под влиянием отвлекающих факторов, высвобождает еще большее количество энергии, которая еще сильнее обостряет осознанность. Мы переходим на очередную большую ступень — это и есть начало собственно медитации.

### РАЗВИТИЕ ВЫСШИХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

Термин «сосредоточение, предваряющее дхьяну» не просто отмечает некую точку перехода от обычного состояния ума

к дхьяне. Он описывает широкий диапазон сознания — от момента, когда мы уже достигли сосредоточения, но все еще часто «скатываемся» на тот уровень, где ум отвлекается (т. е. почти на уровень препятствий), до состояния, в котором сосредоточение достигается очень легко (почти уровень дхьяны).

Этот уровень достижим для каждого, кто регулярно занимается медитацией, — он не столь уж далек от нашего обычного состояния ума. Если мы умеем распознавать упачара-самадхи, то можем научиться сохранять его и находиться в нем как можно дольше. Чем дольше мы можем *поддерживать* сосредоточение предварительного этапа дхьяны, тем больше вероятность того, что мы сумеем перейти к полному сосредоточению, т. е. на первую дхьяну.

Первый уровень, или дхьяна, тоже достаточно легко достигим для каждого, кто регулярно медитирует. В течение нескольких первых недель занятий медитацией нам, скорее всего, удастся, как минимум, почувствовать его вкус, особенно если мы «обогатим» свою практику, занимаясь в условиях затворничества.

Мы только что отметили, что не стоит потворствовать тяге к приятным ощущениям, возникающим в состоянии дхьяны, если, конечно, таковые имеются. Но это не означает, что не нужно сознательно развивать дхьяну, — напротив, это очень важно. Конечно, нужно стремиться развивать высшие состояния сознания, и польза от этого будет огромна — и с точки зрения зрелости в практике, и с точки зрения постижения сути вещей. Можно совершенствовать состояние дхьяны так, как это было описано выше, т. е. осознанно сосредоточиваться на объекте медитации, отдавать себе отчет в наличии препятствий и работать с ними, опираясь на веру в собственные силы и уверенность в успехе. Как и в работе с препятствиями, и в упачара-самадхи, основным принципом здесь является распознавание: очень полезно научиться распознавать разные проявления состояния дхьяны, чтобы способствовать их возникновению.

**ВЫСШИЕ  
СОСТОЯНИЯ  
СОЗНАНИЯ  
В ОБРАЗАХ**

Но как же их распознать? Возможно, легче всего передать эти переживания с помощью образов, точно так же, как описывал различные уровни дхьяны сам Будда:

*Как умелый банщик или его ученик сыплет в железную ванну гушистый мыльный порошок, а потом, по капле брызгая на него водой, смешивает воду и порошок, так что хлопья мыльной пены, вбирая в себя клейкую влагу, пропитываются ею, наполняются ею, пронизываются ею насквозь и не выпускают ее...*

*Так и он все тело свое наполняет, пропитывает насквозь, пронизывает и заливает радостью и легкостью, что рождаются из сосредоточения, так что нет ни единой точки во всем его существе, в которую бы они не проникли.*<sup>26</sup>

1) Ощущения, переживаемые в первой дхьяне, сравнивают с мыльным порошком и водой, которые тщательно смешивают до тех пор, пока мыльный порошок полностью не пропитается водой, а вода полностью не насытит мыльный порошок.

2) Пребывание на второй дхьяне подобно тихому озеру, которое питает подземный родник.

3) На третьей дхьяне — словно лотосы и водяные лилии растут в этом озере, омытые и напоенные его водами.

4) Четвертая дхьяна ощущается так, будто мы, искупавшись в этом озере в жаркий полдень, отдыхаем на берегу, завернувшись в совершенно чистую белую ткань.

Обратите внимание на то, что вода, этот универсальный символ нашего подсознания, связывает все образы в некую последовательность. В **первой дхьяне** вода полностью смешана со своей противоположностью — сухим порошком. Этот образ полностью слившихся противоположностей выражает тему восстановления единства личности. Мы уже видели, что в нашем сознании существуют разнообразные противоположности, которые нужно соединить. Теперь все эти противоположности — эмоциональное и рациональное, мужское и женское, сознательное и бессознательное, интроверсия и экстрроверсия — начинают сосуществовать в гармонии.

Дхьяна — это ощущение чистого счастья, чистого в том смысле, что оно не вызвано чем-то внешним, но исходит из глубин нашего собственного ума. Пока оно длится, каждый остается по-настоящему самим собой. Результаты этого «полного слияния противоположностей» могут ощущаться некоторое время после медитации: несколько часов, дней или недель.

И все же дхьяна не обязательно возникает в результате приращения какого-то особого приема медитации. Это состояние ума, которое естественным образом возникает у каждого, кто совершенно счастлив. При особых условиях можно долго пребывать в состоянии дхьяны и вне медитации (об этих особых условиях поговорим позже). Как правило, высшие состояния сознания будут естественно возникать у нас во время медитации, если мы счастливы и свободны от любых проявлений чувства вины.

На **второй дхьяне** наше сосредоточение достигает такой чистоты, что мы переживаем состояние, в котором совсем отсутствует мысль. На первой дхьяне мысли, конечно, еще появлялись, но даже там их было немного и в основном они касались объекта медитации. Поэтому, совершив переход с первой дхьяны на вторую, мы оказываемся в гораздо более ясном состоянии погружения, в котором мышление совершенно отсутствует, если не считать едва уловимого распознавания самого этого состояния.

Вне медитации вторая дхьяна вряд ли может возникнуть сама по себе, спонтанно, но и в этом нет ничего невозможного. Можно предположить, что, помимо тех, кто совершенствуется в медитации, на свете есть великие художники, композиторы или философы, которые часто пребывают в подобном состоянии, хотя и не занимаются медитацией как практикой. Таким образом, вторая дхьяна — это очень вдохновенное состояние ума: нас питает внутренний источник вдохновения, который пробивается из глубин нашего существа, как родник постоянно сочащийся под гладью озера.

Античные художники и поэты в поисках вдохновения призывали муз — богинь, которые олицетворяли разные проявления этой высшей энергии, питающей творчество. Порой вдохновение может ощущаться как тесное единство с силами, которые мы обычно считаем чем-то внешним по отношению к сознательной части нашей личности. Поэтому данный уровень дхьяны характерен также для состояния ума вдохновенного пророка, который получает «послания» из глубинных слоев сознания.

**Третью дхьяну** сравнивают с лотосами, которые произрастают в водах озера, полностью окруженные и напоенные его водами. Переходя от одной дхьяны к другой, мы обретаем все большее единство с высочайшей составляющей вдохновения (на второй дхьяне она ощущалась только как слабый ручеек, едва пробивающийся в нашем сознании). К моменту, когда мы достигаем третьей дхьяны, этот слабый ручеек превратился в такой широкий поток, что полностью окружил нас. Это очень яркое переживание «вертикальной» интеграции. На третьей дхьяне возникает чувство, что мы — часть чего-то гораздо большего, чем наше сознательное «я». Это мистическое состояние, в котором мы полностью окружены и пронизаны некоей высшей стихией, едины с ней.

**Четвертая дхьяна** — это совершенное выражение человеческого счастья, или, по крайней мере, счастья, доступного нам до состояния Просветления. Это достижение не дарует нам высшей мудрости или сострадания — мы все еще можем совер-



шать безнравственные поступки и скатываться с уже достигнутого нами уровня практики. Однако, хотя мы еще и не обрели полноты видения, проникающего в суть вещей, наше психическое здоровье достигает наивысшего уровня. На четвертой дхьяне все мощные энергии, которые мы укротили и освободили посредством предыдущих этапов медитации, сосуществуют в состоянии полной гармонии и мира. Обратите внимание на то, как Будда меняет образность, описывая этот уровень. Здесь появляется совершенно чистое существо, неуязвимое для любых вредоносных влияний извне, поскольку оно обернуто в чистейшую белую ткань. Как будто вдохновенное состояние сознания, тщательно очищенное с помощью опыта предыдущих дхьян, теперь наше и можно носить его, словно чистейшую ткань, никогда не расставаясь с ним, — и как защиту, и как средство, позволяющее влиять на мир. Мы так счастливы, что наш положительный настрой излучается вовне, противодействуя вредным влияниям и, в то же время, воздействуя на других людей, так что мы обретаем в их глазах некую харизму и даже магическую силу. Поэтому четвертая дхьяна считается основой для развития магических сил (умения ходить по воде, проникать сквозь стены и т. д.), приписываемых адептам многих религий, а также удивительной остроты восприятия.

#### Спектр факторов дхьяны

Таблица 4

Познавательные — «холодные»	Однонаправленность ( <i>экагатта</i> )
	Мысль, устанавливающая связь с объектом ( <i>витака</i> )
Эмоциональные — «теплые»	Мысль, исследующая объект ( <i>вичара</i> )
	Восторг ( <i>пити</i> )
	Блаженство ( <i>сукха</i> )
	Равностность ( <i>упекха</i> ) (присутствует в четвертой дхьяне)

Образы, подобные подземному роднику, могут помочь нам узнать дхьяну на собственном опыте. Но перечень «составляющих» дхьяны, т. е. состояний сознания, из которых она складывается, тоже будет бесполезен.

Представив дхьяну, это высшее состояние сознания, в виде сверкающей радуги, можно рассмотреть ее как некий спектр позитивных состояний ума, каждое из которых отличается своими цветами и оттенками. Буддийская традиция называет пять таких позитивных состояний ума, известных как «факторы

**РАСПОЗНАВАНИЕ  
ВЫСШИХ  
СОСТОЯНИЙ  
СОЗНАНИЯ  
С ПОМОЩЬЮ ПЯТИ  
ФАКТОРОВ  
ДХЬЯНЫ**

дхьяны» (*jhānanga*, санскр. *dhyānanga*), и еще один, шестой фактор, который возникает только на уровне четвертой дхьяны. Однако не следует думать, что дхьяна сводится только к этим факторам, поскольку нам предстоит испытать и много других положительных ее проявлений. Эти шесть факторов избраны традицией как признаки, характеризующие определенные уровни дхьяны.

Эти факторы дхьяны можно представить себе в виде светящихся полос разных цветов — красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего и фиолетового. Дхьяна совмещает в себе и «теплое» состояние положительной эмоции, и «холодное» состояние усиленного сосредоточения, а внутри этого спектра есть три «теплых» и три «холодных» цвета, связанных, соответственно, с тремя преимущественно эмоциональными и тремя преимущественно познавательными ее факторами.

«Холодная» часть спектра — это такие познавательные способности, как однонаправленность, мысль, устанавливающая связь с объектом, и мысль, исследующая объект. **Однонаправленность** — это способность направлять внимание (она особенно сильна в состоянии дхьяны). Мысль, устанавливающая связь с объектом, и мысль, исследующая объект, являются проявлениями ясности мышления\*. **Мысль, устанавливающая связь с объектом**, или схватывающая объект, — это способность выделить некий объект. Так, например, несмотря на миллион всяческих других возможностей, мы в данный момент подумали о нашем друге Джордже. Как только Джордж приходит нам на ум, в сознании возникает некая мысль или некий образ, который его олицетворяет. **Мысль, исследующая объект**, — это способность некоторое время удерживать Джорджа в центре нашего внимания, глубже исследовать наше общее представление о нем, может быть, задаваясь вопросами о том, как он проживает и чем занимается.

Мысль, устанавливающая связь с объектом, и мысль, исследующая объект, — это просто категории для анализа процесса мышления. Как и однонаправленность, они возникают и вне дхьяны: мы все время схватываем мыслью и исследуем всевозможные вещи, но в состоянии дхьяны мышление отличается удивительной ясностью и почти полностью находится под контролем сознания.

В «теплой» части спектра находятся чувства восторга и блаженства, о которых говорилось ранее. **Восторг** — это состояние, в котором мы переживаем процесс интеграции как чувственное удовольствие. Оно в основном воспринимается на физическом

---

\* «Ясность» в смысле ясного восприятия своего объекта.

уровне, но не только: мы переживаем и трепет, и, в то же время, необузданное счастье. Традиция называет целых пять уровней интенсивности этого переживания! Первую ступень этого состояния мы, скорее всего, узнаем по мурашкам на коже — волоски на теле встают дыбом от удовольствия. Вторая ступень этого состояния несет еще более интенсивное переживание наслаждения: восторг нисходит на нас краткими импульсами, как следующие друг за другом вспышки молнии. На третьей стадии он накатывает на нас снова и снова, как бьющиеся о берег волны. На четвертой стадии он мгновенно заливает все наше тело, как огромная масса воды, вторгающаяся в морскую пещеру. Согласно традиции, на пятой стадии ощущение восторга исполнено такой радости, что позволяет нам парить в воздухе — это чудесное явление под названием левитация.

Если восторг — столь мощное переживание, что же тогда такое блаженство? **Блаженство** — это более тонкий комплекс ощущений, и, хотя в нем нет присущего восторгу драматизма, оно, несмотря на присущую ему «мягкость», еще более интенсивно. Восторг традиционно сравнивают с восхитительным чувством предвкушения: мы испытываем его, зная, что вот-вот получим ту самую вещь, о которой всегда мечтали. Блаженство же больше похоже на переживание радостного удовлетворения от обладания этой вещью. Таким образом, блаженство знаменует стадию более глубокой интеграции, на которой ум начал укрощать необузданное, первозданное чувство восторга. Обретая опыт, практикующий все меньше привязывается к этим относительно грубым чувственным ощущениям; он начинает продвигаться к более глубокому, мощному и еще более счастливому состоянию ума.

Возникновение восторга и блаженства свидетельствует о том, что более глубокое сосредоточение — это источник невероятно приятных переживаний. Очень интересно наблюдать, как из состояния восторга возникает блаженство. По мере того как медитативное погружение обретает бóльшую устойчивость, переживание блаженства усиливается и постепенно все больше «сдерживает» чувство восторга. Этот процесс «сдерживания» восторга называется *passaggxi*<sup>27</sup> (*passadhi*) — именно благодаря развивающемуся пассаддхи состояние сосредоточения еще больше углубляется. Все более сильное блаженство постепенно поглощает кипящую, бьющую ключом энергию, которая освобождается при переживании восторга. Процесс пассаддхи делает ум гибким, податливым и легко управляемым. Это качество, способствующее увеличению зрелости и силы сосредоточения, очень характерно для высших состояний сознания и в целом играет важную роль в медитации.

Таблица 5      **Переход от препятствий к факторам дхьяны**

Фактор дхьяны	Зарождается путем развития	Преобразует препятствие
Однонаправленность	Интереса	Чувственное желание
Мысль, устанавливающая связь с объектом	Энергии	Леность и апатия
Мысль, исследующая объект	Приверженности	Сомнение
Восторг	Наслаждения	Недоброжелательность
Блаженство	Покоя	Беспокойство и тревога

РАЗВИТИЕ  
ФАКТОРОВ ДХЬЯНЫ

Так как каждый из пяти факторов дхьяны: мысль, устанавливающая связь с объектом, мысль, исследующая объект, однонаправленность, восторг и блаженство — это составная часть дхьяны, можно способствовать возникновению дхьяны, развивая те ее факторы, которых недостает в наших переживаниях. Развивая такой фактор дхьяны, как однонаправленность ума, мы одновременно противодействуем одному из препятствий — в данном случае, чувственному желанию (см. таблицу 5).

Вот как это происходит: если вы стараетесь развивать **однонаправленное сосредоточение**, то интерес к объектам чувственного желания будет приковывать к себе ваше внимание уже гораздо меньше. Очевидно, медитация, в которой присутствует такая однонаправленность ума, принесет гораздо больше радости и удовлетворения, чем состояние, лишь внешне напоминающее медитацию, в котором ваш ум остается игрушкой чувственных желаний. И, точно так же, любое проявление недоброжелательства будет вынуждено отступить, если, благодаря вашим усилиям, начнет возникать **восторг**. Ведь сердиться и одновременно испытывать восхитительное чувство счастья совершенно невозможно! Беспокойство и тревога гораздо меньше смогут овладеть вашим сознанием, если в медитации присутствует чувство **блаженства**. Подобное чувство вскоре начнет оказывать свое умиротворяющее действие. По мере роста умиротворенности вы будете ощущать все более полное чувство покоя, и препятствие рассеется. Если вы начнете работать над тем, чтобы сделать объект мысли все более отчетливым, иными словами, начнете развивать в медитации ясную **мысль, устанавливающую связь с объектом**, любые проявления апатии и физической лени вскоре утратят опору для существования. В медитации мысль иногда может становиться столь мощной и ясной, что ее вдохновляющая сила в конце концов сумеет преодолеть самое

упорное сопротивление. И наконец, сомнение, которое порой столь упорно мешает вам глубже погрузиться в медитацию, можно рассеять, если призвать на помощь **мысль, исследующую объект**. Помните, это препятствие — не искреннее сомнение, а отрицательно окрашенный скептицизм, и еще помните, что способность мысли исследовать свой объект — это отнюдь не обычное беспорядочное мышление.

Если правильно использовать мысль для исследования объекта, то проблема беспричинного сомнения станет более понятна. Именно природа мысли, исследующей свой объект, не допускает никаких колебаний, но побуждает к более полному исследованию объекта медитации.

Конечно, на практике переход от препятствия к фактору дхьяны происходит не сразу. Длительность этого процесса зависит от силы препятствия. Но если вы знаете, что есть путь, ведущий от первому ко второму, то будете с большей уверенностью прилагать усилия, стараясь развить необходимый фактор дхьяны. По мере дальнейшей работы вы сможете найти «промежуточные» факторы (см. среднюю колонку табл. 5). Например, попытка вызвать интерес к *практике*, а не к объекту чувственного желания, может стать первым шагом к достижению однонаправленности внимания. Помните, что наша неспособность направлять внимание на что-то одно, как правило, обусловлена каким-то эмоциональным фактором. Конечно же, мы сами вкладываем какие-то эмоции в препятствие, которое не дает нам двигаться дальше, иначе мы могли бы попросту отбросить его и забыть о нем. Если мы сначала позволим себе прочувствовать этот эмоциональный вклад, ощутить его качество, а затем вспомним характер соответствующего фактора дхьяны, то сможем оторвать энергию этой эмоции от препятствия и направить ее в сторону факторов дхьяны.

Как только все пять факторов окрепнут, мы вступим на уровень первой дхьяны. Если наше сосредоточение будет расти и дальше, мы сможем получить доступ и к следующим уровням. Каждая последующая ступень дхьяны имеет свой порядок факторов, как это видно из табл. 6. По мере углубления сосредоточения познавательные факторы постепенно отпадают, а действие эмоциональных факторов становится все более «сдержанным», как было описано ранее. Этот процесс продолжается до тех пор, пока на уровне четвертой дхьяны не возникает новый эмоциональный фактор — равенность. В следующей главе мы рассмотрим, каким образом четвертая дхьяна обуславливает возможность развития четырех высших дхьян, известных как дхьяны мира «без форм».

ИЗМЕНЕНИЕ  
ФАКТОРОВ ДХЬЯНЫ  
В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ЕЕ УРОВНЯ

Традиционная классификация дхьян полезна для теоретического осмысления высших видов сознания, но это весьма неестественный способ исследования нашего опыта. Факторы дхьяны дают нам лучшую возможность говорить о медитации языком опыта. Например, освободившись от препятствий, мы на самом деле не переживаем первой дхьяны. По сути, мы испытываем разнообразные положительные состояния ума: восторг, блаженство, мысль, устанавливающую связь с объектом, мысль, исследующую объект, и однонаправленность. Дело в том, что эти факторы дхьяны становятся все мощнее, и, когда мы еще глубже уходим в медитацию, мышление (сначала мысль, устанавливающая связь с объектом, а затем и мысль, исследующая его) остается позади.

Таблица 6

**Динамика факторов дхьяны на протяжении четырех дхьян**

	1-ая дхьяна	2-ая дхьяна	3-я дхьяна	4-ая дхьяна
<b>Познавательные силы дхьяны</b>	экагатта	экагатта	экагатта	экагатта
	витака			
	вичара			
<b>Эмоциональные силы дхьяны</b>	пити	пити	пити	
	сукха	сукха		
				упеккха

Это происходит потому, что дискурсивное мышление требует такого состояния ума, которое, в сравнении с высшими состояниями сознания, не отличается тонкостью и к тому же потребляет изрядное количество энергии. Но теперь энергия, которая ранее поглощалась мышлением, может свободно течь к объекту медитации. В этот момент мы оказываемся в состоянии ясного сосредоточения, в котором отсутствуют понятия, — по традиционной классификации, это вторая дхьяна. Начиная с этого уровня, мы переживаем процесс вертикальной интеграции все более интенсивно. Если использовать сравнение, предложенное Буддой, — это тот момент, когда подземный родник начинает пробиваться из глубины вверх. Источник вдохновения ширится и распространяется, пока в третьей дхьяне не оказывается единственной средой, в которой возможны наши переживания. К этому времени процесс пассадхи поглотил всю необузданность восторга и растворил его в чувстве блаженства, так что единственными факторами дхьяны остаются безмятежное блаженство и однонаправленность ума. Этот процесс очищения

продолжается и в четвертой дхьяне, при достижении которой блаженство переходит в равностность, *упеккху* (*upekkhā*). На этой ступени ум преодолевает любую возможность конфликта и достигает вершины эмоционального равновесия и чистоты. Однонаправленность ума становится непоколебимой, и мы сколь угодно долго можем сохранять сосредоточение, ни на что не отвлекаясь.

Другой метод, который позволит нам познакомиться с высшими состояниями сознания, — обратить внимание на то, как мы воспринимаем объект медитации на разных ее уровнях. По мере того как мы продвигаемся ко все более высоким уровням дхьяны, в нашем восприятии дыхания, метты или любого другого объекта сосредоточения произойдет несколько заметных перемен.

Может показаться, что меняется сам объект, но на самом деле мы, конечно же, наблюдаем преобразование в собственном сознании. Любая перемена в нашем субъективном состоянии отражается на восприятии того, что происходит вовне: если мы в хорошем расположении духа, то видим окружающий мир прекрасным. То же самое справедливо и для переживания, возникающего в медитации: восприятие объекта сосредоточения отражает состояние нашего ума. Поскольку все проходит сквозь фильтр субъективного состояния человека, невозможно сказать, действительно ли мы воспринимаем объект сосредоточения таким, *каков он есть*. Но мы, без сомнения, что-то воспринимаем — это некий *образ* объекта. Специальный термин, обозначающий этот образ объекта, *нимитта* (*nimitta*) (буквально «знак»). Давайте рассмотрим, что происходит с нимиттой, когда мы входим в состояние дхьяны.

Изменения в восприятии объекта сосредоточения происходят в процессе любой практики медитации, включая осознанное дыхание и метта бхавану. Но объяснить, что именно происходит, несколько легче в контексте медитативных практик, связанных с визуализацией объекта. Поэтому давайте представим, что мы занимаемся одной из практик визуализации, созерцанием цветного круга — *касины* (*kasina*). Впервые этому простому методу визуализации обучал Будда. Если хотите, можете попробовать сделать подобное упражнение сами, хотя здесь эта практика приведена только в качестве примера<sup>28</sup>.

Касина — это цветной круг, который нужно представлять. Согласно традиции, выбор его цвета зависит от характера созерцающего. Так как легче созерцать касину яркого, насыщенного цвета, для начала рекомендуется изготовить материальный диск; часто его делают из живых цветов подходящего цвета. Бывают и другие разновидности касины, например огненная.

**РАСПОЗНАВАНИЕ  
ВЫСШИХ  
СОСТОЯНИЙ  
СОЗНАНИЯ  
ПО ТОМУ, КАК МЫ  
ВОСПРИНИМАЕМ  
ОБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ**

В этом случае начинающий смотрит через круглое отверстие на языки пламени.

В ходе созерцания одного из таких кругов наше сосредоточение пройдет три описанных выше уровня сознания: в конце концов мы превратим свое обычное сознание, основанное на чувственном восприятии, в состояние упачара-самадхи, а его, в свою очередь, — в состояние полного сосредоточения, или дхьяну. На каждом уровне сознания в нашем восприятии круга происходит определенная перемена.

Сначала мы помещаем подходящий круг перед собой, приблизительно в метре от своего сиденья, и просто смотрим на него. Глаза открыты, и мы все время пытаемся удерживать внимание на круге, каждый раз вновь сосредоточиваясь на нем, когда замечаем, что отвлеклись. Любой материальный объект, воспринимаемый посредством физического органа зрения, называется «предварительный образ», *парикамма-нимитта* (*parikamma-nimitta*). Если мы можем воспринимать его не отвлекаясь, считается, что мы достигли первой ступени, т. е. «предварительного сосредоточения», *парикамма-самадхи* (*parikamma-samādhi*).

Затем, закрыв глаза, мы стараемся созерцать, на этот раз мысленно, некое подобие предварительного образа. Это может не получиться с первой попытки, но, проявив упорство, мы в результате сможем воспринимать цветной круг «мысленным взором». На этой стадии наше восприятие объекта называется *утгаха-нимитта* (*uggaha-nimitta*): «приобретенный образ». Теперь мы сосредоточиваем внимание на этом мысленно созерцаемом образе. Когда нам удастся прочно удерживать внимание на приобретенном образе, что, опять-таки, может потребовать долгой практики, как следствие в сознании возникает состояние упачара-самадхи.

В этом состоянии произойдет едва уловимая, но важная перемена в восприятии объекта: он может казаться более светлым и как бы прозрачным; может приобрести новые свойства, которые нелегко описать и которые могут очень зависеть от самого практикующего. В одном из традиционных описаний говорится, что эта новая нимитта похожа на проглядывающий сквозь облако лунный диск или на силуэты журавлей на фоне грозовой тучи, или же на висящий в воздухе хрустальный веер.

Но не следует ожидать, что и мы увидим что-то абсолютно похожее: эти образы избраны для того, чтобы передать ощущение того, что происходит, а не конкретную картину, хотя в восприятии этой нимитты может быть и зрительная составляющая. На этой стадии сосредоточения восприятие объекта становится «отраженным образом» или «подобием», *патибхага-*



*нимитта* (*paṭibhāga-nimitta*): мы воспринимаем едва уловимую копию исходного объекта медитации. На ней мы и должны сосредоточить все свое внимание. Когда, созерцая этот объект, мы поддерживаем состояние упачара-самадхи, в сознании возникают такие факторы дхьяны, как восторг, блаженство и т. д., и тогда мы переходим на уровень полного сосредоточения, или дхьяны, известной также как *апана-самадхи* (*apana-samādhi*).

#### Постепенные изменения в восприятии объекта медитации

Таблица 7

Уровень сознания	Тип объекта ( <i>нимитта</i> ) Материальный объект, дыхание, эмоциональное состояние, например метта, объект визуализации, другие виды объектов	Описание восприятия объекта на каждом уровне
<p><b>Обычное сознание</b> В начале сосредоточения на объекте наш ум обычно рассеян, и находится в состоянии, для которого характерны пять препятствий.</p>	<p>«Предварительный образ» (<i>парикамма-нимитта</i>)</p>	<p>Основной объект сосредоточения воспринимается как нечто отдельное от нас</p>
<p><b>Подготовительное сосредоточение</b> (<i>парикамма-самадхи</i>)  Ступень, на которой устанавливается некоторая непрерывность сосредоточения. Ум входит в более глубокий контакт с объектом, а воздействие препятствий ослабляется.</p>	<p>«Приобретенный образ» (<i>уггаха-нимитта</i>)</p>	<p>Отпечаток объекта в сознании, воспринимаемый умом</p>
<p><b>Сосредоточение, предшествующее дхьяне</b> (<i>упачара-самадхи</i>)  Ум легко сосредоточивается на «приобретенном образе», хотя это сосредоточение еще не совсем устойчиво. Объект все более обретает характер образа.</p>	<p>«Отраженный образ» (<i>пратибхага-нимитта</i>)</p>	<p>Восприятие, не поддающееся описанию (см. текст)</p>
<p><b>Полное сосредоточение</b> (<i>апана-самадхи, дхьяна</i>)  Сосредоточение носит устойчивый характер. Факторы дхьяны, слабо проявленные на стадии упачара-самадхи, становятся мощными и постоянными.</p>	<p>«Отраженный образ» (<i>патибхага-нимитта</i>)</p>	<p>Восприятие, не поддающееся описанию (см. текст)</p>

В любой медитации, проходя эти стадии, мы будем воспринимать одну из разновидностей нимитты, один из *образов* объекта сосредоточения, но это может быть и не только зрительный образ. Например, в медитации «осознанное дыхание» на стадии упачара-самадхи дыхание может стать едва уловимым. Это и есть одна из разновидностей нимитты. С другой стороны, может возникнуть некое неопишимо тонкое «подобие» дыхания, в котором слиты воедино зрительные, слуховые и тактильные впечатления. Описать «отраженный образ» словами очень трудно, даже невозможно, потому что он существует только в уме. Его нельзя ощутить с помощью органов чувств, а потому нельзя описать обычными средствами. В данном случае для этой цели лучше всего подойдет сравнение или поэтический образ. Смешанный с водой мыльный порошок — образ, предложенный Буддой, прекрасно описывает этот вид медитативного переживания<sup>29</sup>. В состоянии упачара-самадхи мы вступаем в сферу, где воспринимаем только психические формы, но не материальные. Мы переходим из чувственного мира (известного как кама-лока) в мир чистых психических форм (рупа-лока). Скоро мы вернемся к этим видам медитативного опыта.

## САМАТХА И ВИПАССАНА: УСПОКОЕНИЕ УМА И ВИДЕНИЕ, ПОСТИГАЮЩЕЕ ИСТИНУ

Медитация — это часть духовного пути, который ведет за границы обычных человеческих возможностей. Этапы этого «пути» не отмечены никакими внешними ориентирами. Этот путь — *мы сами*, этот путь — наше развитие, развертывание нашей жизни в ее осознанности. И по мере продвижения по этому пути у нас, раньше или позже, возникают вопросы: «Кто мы? Что такое человечество? Что представляет собою опыт, называемый «жизнь», — в чем его суть? Есть ли у него какой-то смысл, какая-то цель, или все это просто сон? Почему люди страдают? Предопределено ли чем-то наше будущее? Что происходит, когда мы умираем? Как мы здесь оказались? Почему нашему рождению сопутствовали одни обстоятельства, а рождению других людей — другие?»

Многие задают себе эти вопросы, начиная с раннего детства, но в попытках ответить на них сталкиваются с барьерами, которые явно непреодолимы. Сумей мы исследовать эти вопросы до самых глубин и прийти к выводам, основанным на собственном опыте, не было бы и загадки бытия: очень скоро мы постигли бы жизнь, вселенную и все на свете. Но трудно вообразить человека, который смог бы дать определенный ответ на все эти вопросы. Поэтому, столкнувшись с такими барьерами, люди вынуждены либо принять ту или иную религию, которая просто диктует им, во что верить, либо прийти к циничному выводу, что подобные вопросы — пустая трата времени. Ни один из этих вариантов не удовлетворителен, и внутренние противоречия попрежнему сохраняются.

К счастью, буддийская точка зрения свободна от этих крайностей. Прежде всего, буддизм дает нам методы практики — медитацию, развитие осознанности, этическое поведение и духовную дружбу, — с помощью которых можно развивать ум до

тех пор, пока мы не сумеем самостоятельно исследовать эти вопросы. Есть еще более глубокие, философские, *учения*, которые дают предварительную основу для освоения всех этих сложных проблем. Они рассматриваются не как жесткая догма, а как система понятий, которыми мы можем оперировать: они дают возможные подходы к решению дилемм нашего бытия. Мы уже рассмотрели некоторые буддийские методы практики, а теперь переходим к рассмотрению некоторых теоретических положений буддизма. Прежде всего необходимо исследовать, как буддизм понимает природу бытия.

## ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ НАШЕЙ ПРИРОДЫ

Некоторые вопросы помогают обнаружить обширные неизведанные области, подобные территориям, еще не нанесенным на карту. Один из таких вопросов — почему мы такие, какие есть? Нескольких фактов из области биологии и психологии явно недостаточно, чтобы понять, как мы оказались в этом мире и почему мы именно такие, а не другие. Ведь у каждого из нас свои позиции и реакции, свои симпатии и антипатии; у каждого своя манера говорить, двигаться, своя манера смотреть на вещи. Но откуда они взялись?

Нетрудно заметить, что в течение жизни на каждого из нас влияет множество вещей: например, мы обусловлены национальностью, религией, социальной группой, полом. Таких обуславливающих факторов очень много. По отношению к большинству из них люди достаточно пассивны: они рождаются в определенной среде, где подвергаются определенным влияниям, и эти влияния заставляют их поступать именно так, а не иначе. Со временем, в ответ на новые события, эти врожденные склонности могут меняться. Всей нашей жизни сопутствует постоянный процесс корректировки, который создает и изменяет наши позиции, симпатии и антипатии.

Буддизм тоже рассматривает бытие с точки зрения его обусловленности. Широко исследуя жизнь, это учение видит, что созданные нами склонности создают условия для возникновения последующих обстоятельств. Иными словами, наши интересы и эмоциональные порывы обычно приводят нас к определенным ситуациям. Легко заметить, что некоторые наши друзья то и дело попадают в неприятные истории, почему-то типичные именно для них (они могут сказать то же самое про нас). Жизнь во многом определяется и ограничивается нашей обусловленностью. И даже если на нас воздействуют какие-то внешние факторы, это *мы* реагируем на них и изменяем свои реакции. Мы сами *создаем* собственную обусловленность.

Согласно буддийскому учению, каждый из нас в каждый момент мышления сам себя обуславливает и сам же вносит в эту обусловленность почти неуловимые изменения. И этот процесс изменений, когда мы становимся то такими, то другими, длится с безначальных времен. Движущую силу этого процесса невозможно остановить: мы не можем перестать совершать действия. Даже когда нам кажется, будто мы абсолютно ничего не делаем, мы все же действуем: думаем, принимаем мелкие, наполовину осознанные решения. На протяжении одного лишь часа мы выполняем сотни неприметных физических действий, реагируем на обстоятельства бесчисленным количеством мыслей и эмоций. Большинство из них, если рассматривать их по отдельности, могут оказаться незначительными. Но они действуют совместно — подобно множеству ручейков, сливающихся в единую реку, они складываются в единую движущую силу, которая толкает нас в каком-то определенном направлении, по крайней мере, некоторое время. Буддизм утверждает, что, пока мы не вырвемся из этой ситуации, обусловленному существованию не будет конца: мы навеки обречены становиться то такими, то другими.

И все же направление, в котором нас увлекают наши действия, можно изменить. А при желании можно развить способность прорваться сквозь все, что нас ограничивает. Согласно учению Будды, можно достичь состояния за пределами всякой обусловленности. Именно это, в конечном счете, и подразумевается под духовным развитием — освобождение от ограничений, созданных нами самими, и новый вид свободы. Наивысший уровень духовного достижения — это необусловленный, или «просветленный», ум Будды. Первые проблески этого состояния могут прийти к нам как видение того, что мы не есть нечто отдельное от процесса становления, — мы сами эта движущая сила, не больше и не меньше. Такое видение может освободить нас от склонности эгоистично хвататься за вещи, считая их «своими». Так что оно, по крайней мере, дает ответ на поставленный в самом начале вопрос: «Кто мы такие?» Можно сказать, что мы — это поток действий, который сам себя изменяет и который, в зависимости от своего выбора, мы можем в любое время направить в сторону добра или зла.

Хотя существует огромное разнообразие в *степени* возможного выбора, все живые существа именно таковы. Один из буддийских текстов описывает бытие как бесчисленное множество цветных лучей, которые пересекаются между собой и пронизывают друг друга. Каждое существо — это часть вселенной, а все вместе они и *есть* вселенная, состоящая из

встречных потоков, создаваемых всеми их действиями, и эти потоки одновременно влияют друг на друга и испытывают взаимное влияние.

## МЫ ВСЕГДА ОЖИДАЕМ ПОСТОЯНСТВА

Теоретически очень легко понять, что все непостоянно и подвержено переменам, но признать, что это относится и к нашей собственной жизни, действительно очень трудно. Эта мысль вызывает у нас эмоциональное сопротивление. Неприятие истины непостоянства — основная причина частых разочарований в жизни. Мы полагаем, что вещи всегда останутся такими, каковы они сейчас. Мы не хотим, чтобы то, что доставляет нам удовольствие, исчезло или изменилось, но именно так всегда и происходит. Если надежды столь далеки от реальности, разочарование неизбежно. Когда вещи изменяются, мы можем ощущать неуверенность, обиду, злость, горечь, можем стать циниками.

Все эти эмоции мучительны и создают условия для еще более мучительных переживаний — как для нас самих, так и для других. Они могут вызвать у нас непровольный взрыв слепой агрессии, могут побудить цепляться за сомнительные удовольствия и защищаться от воображаемых угроз. И все же гнев, который мы иногда чувствуем, не может облегчить боль (в действительности, он ее обостряет), а наши все возрастающие желания не имеют никакого отношения к истинному переживанию наслаждения — они лишь усугубляют чувство незащищенности.

## ЖИЗНЬ В НЕПОСТОЯННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Из этой ситуации нет никакого выхода — невозможно убежать от реальности. До тех пор пока мы не научимся легче уживаться с фактом непостоянства, мы будем и дальше причинять страдания себе и другим. Нужно осознать, что завершение, возобновление, смерть, рождение и перемены продолжают постоянно и что на самом деле это очень хорошо. Не будь непостоянства, ничего никогда не происходило бы! Именно благодаря тому, что жизнь так изменчива, мы можем изменять себя.

Понимая это, мы обретаем ключ к счастью. Теперь мы можем быть творцами реальности, а не пассивными жертвами обстоятельств. В некоторых буддийских текстах деятельность бодхисаттвы — личности, чья жизнь посвящена Просветлению ради блага всех живых существ, называется игрой. Это не значит, что бодхисаттвы не воспринимают свою деятельность всерьез. Гово-

рят, что они «играют» в сфере реальности, поскольку испытывают от этого наслаждение. Они приняли факт непостоянства и способны радостно участвовать в процессе перемен.

## МЫ СТАНОВИМСЯ ТЕМ, ЧТО ДЕЛАЕМ

Мы все равно меняемся, прикладываем мы к этому усилия или нет. Следует осознавать перемены, происходящие с нами в данный момент, и думать о том, какие перемены могут произойти в будущем. Согласно буддийскому воззрению, нет предела ни глубине перемен, которые могут с нами произойти, ни их разнообразию. Вся вселенная — поле нашего духовного роста или же вырождения. Мы не можем не меняться с каждым, даже самым незначительным, действием, не становиться то такими, то другими. С течением времени мы обретаем возможность стать кем угодно — от просветленного будды до психопата или кроткого животного. Разумеется, путь превращения в одно из этих существ может занять очень длительное время. В традиционном буддизме считается, что развитие от настоящего времени до состояния Просветления или иных форм бытия занимает достаточно длительное время — обычно несколько жизней.<sup>30</sup>

## ВИДЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ В КРУГОВОРОТЕ БЫТИЯ

Можно рассматривать этот процесс по-разному. Согласно буддийскому учению о Колесе Бытия, мы можем попасть в любой из шести миров существования. Со временем можно родиться не только человеком, но и животным (в результате упрямой глупости), голодным духом (в результате сильной жажды обладания), асурой, или могущественным титаном — ревнивым соперником божеств (в результате зависти), страждущим обитателем ада (в результате ненависти) или божеством (в результате благих поступков).

Можно счесть эти представления об адах, божествах и небесных сферах старомодными, обескураживающими, не имеющими никакого отношения к действительности. Но здесь, чтобы познакомить нас с некоторыми общими истинами, буддизм прибегает к языку мифов и архетипов — эти традиционные средства изложения учения не следует воспринимать слишком буквально.

И все же нет оснований не рассматривать их как объективно возможные состояния бытия — почему, например, невозможно и вправду родиться животным или обитателем ада? К несчастью, мы знаем, что такие вещи случаются даже в нашем зримом мире. Согласно буддийской традиции, божества

существуют объективно, хотя и не воспринимаются обычным сознанием. В палийском каноне есть упоминания о том, что Будда провел много времени, проповедуя божествам, или дэвам. Это, конечно, противоречит общепринятому научному мировоззрению, которое для нас привычно, но так как наш взгляд на мир складывался под влиянием истории, религии и философии, его горизонты могут быть ограничены, а сам он — может не отражать истины. Существование высших форм жизни не может быть доказано или опровергнуто научными методами. Здесь буддизм опирается не на данные, полученные с помощью обычного чувственного восприятия, но на опыт высших состояний сознания, приобретенный в медитации. Если подойти с точки зрения здравого смысла и взглянуть на широчайшее разнообразие уже известных форм жизни, существующих в природе, то вполне можно допустить, что есть и такие, которых мы еще не обнаружили.

Шесть миров можно рассматривать и как состояния ума, преобладающие в тех или иных ситуациях человеческой жизни. С этой точки зрения можно представить, что состояния нашего ума могут принимать вид животной похоти, низкой скаредности, ревнивого соперничества, параноидальной ненависти или восторга и блаженства.

*Тогда я сказал ему: «Даже в настоящем мы переходим из одного состояния в другое; мы идем от рождения к рождению, даже когда бодрствуем, и эта вереница рождений продолжается, когда мы спим. Почему же должно быть по-иному, когда на смену бодрствованию и сну приходит смерть? Как за дневными переживаниями следуют ночные сновидения, так и в смерти, благодаря накоплению совершённых деяний, наша карма ведет нас от жизни к жизни. Это происходит так: когда вы наслаждаетесь близостью с женой, ваш ум пребывает на животном уровне, а если жена допускает какую-то оплошность и у вас возникает желание убить ее, то ум ваш тонет в пучинах ада. Когда, простив ее, вы полностью примиряетесь и погаете милостыню встречному нищему, то оказываетесь в небесных мирах, но если увидите, что другие тоже творят добро и позавидуете им, то отправитесь в мир демонав-асур. Возможно, за всю жизнь вы не совершили ничего особо хорошего и ничего особо дурного, и тогда вы сохраняете человеческое состояние. Если же вы по своей скаредности плохо кормите слугу и не платите ему как следовало бы, то попадаете в мир голодных духов. Множество событий, случившихся за день, хра-*



нятся в погосознании, и такие же события снятся нам ночью. Так и продолжается — день-ночь, ночь-день — до самой смерти и длится после смерти, хотя эта последующая жизнь не более реальна, чем всякая другая, так как, исследуя ее, мы приходим к выводу, что она состоит из многочисленных уровней бытия». <sup>31</sup>

### Чень

Основная идея учения о Колесе Бытия заключается, конечно же, в том, что каждый из этих обусловленных миров бытия, понимаем ли мы их буквально или фигурально, представляет собой ловушку и, чтобы этих ловушек избежать, нужно стремиться достичь Просветления. Иначе каждый раз, когда в нашем сознании вновь возникает основная склонность, свойственная одной из сфер существования, мы делаем шаг в сторону соответствующего мира. Если в нашей жизни преобладает какое-то одно состояние, то склонность к нему будет утверждаться в сознании все сильнее и сильнее, так что любая последующая жизнь будет сильно обусловлена именно ею.

### ДХЬЯНА — МИР БОЖЕСТВ

Один из интересных примеров действия этого закона — жизнь очень хороших, счастливых, привлекательных, возможно, даже знаменитых людей. Многие люди обладают большими творческими способностями и интеллектом, любимы и уважаемы — словом, жизнь их, в сравнении с нашей собственной, напоминает жизнь божеств. И все-таки учение о Колесе Бытия рассматривает состояние божеств как нечто такое, чего следует избегать. Что же плохого в том, чтобы быть хорошим, счастливым, творчески одаренным и умным? Не это ли те самые плоды, которые приносит жизнь, посвященная духовной практике? Это, конечно, верно. Процесс духовного развития действительно предполагает, что мы становимся лучше, счастливее, умнее, одареннее. Это действительно значит, что мы все более походим на божеств. Учение о Колесе Бытия не отрицает, что улучшение психического здоровья имеет большую ценность, — просто оно предупреждает о том, что определенные опасности подстерегают и совершенно здорового человека. \*

---

\* Буддагхоша в своем сочинении *Амтхасалини* (III, 29) определяет понятие «здоровый», *кусала* (*kusala*) следующим образом: «*Кусала* означает здоровье, совершенство и искусство совершать действия, ведущие к счастливому результату». Последнее подразумевает деятельность эффективную, приносящую благие плоды и исключаящую возникновение страдания. Цит. по Guenther, Herbert V. *Philosophy and Psychology of the Abhidharma*, Delhi: Motilal Banarsidass, 1991, p. 7.

Таблица 8 Три уровня обусловленного бытия

Уровень сознания	Состояние сознания как переживание		Воплощения сознания
<b>Кама-лока</b> Мир чувственного наслаждения		Пяти препятствий	Обитатели адов
			Голодные духи
			Животные
			Асуры
		Люди	
		Упачара-самадхи	Боги уровня кама-лока
<b>Рупа-лока</b> Мир чистой, или тонкой, формы	Четырех рупа дхьян	Упачара-самадхи	Божества мира чистой формы (разных уровней)
		Первой дхьяны	
		Второй дхьяны	
		Третьей дхьяны	
		Четвертой дхьяны	
<b>Арупа-лока</b> Мир отсутствия форм, или все более тонких форм	Четырех арупа дхьян	Сферы бесконечного пространства	Божества уровня все более тонких форм (разные уровни)
		Сферы бесконечного сознания	
		Сферы полной пустоты	
		Сферы, где нет ни распознавания ни не-распознавания	

Основная опасность — это самодовольство: привязанность к неизменно спокойному и приятному течению жизни, отсутствие каких-либо иных целей. Поэтому различают божеств круговорота бытия, которые не продвигаются по духовному пути и в конце концов теряют все, чего достигли, и богов пути. Поскольку развитие человека предполагает все возрастающее счастье, одна из особых опасностей, подстерегающих нас на духовном пути, — достижение состояния богов круговорота бытия. По мере своего духовного развития мы становимся более счастливыми, удовлетворенными, сильными и самодостаточными. Процесс углубления состояния счастья может длиться годами, но в конце концов перемены в нашей жизни приносят довольство и спокойствие, которые чреватые нежеланием делать дальнейшие усилия, утратой осознания печального удела дру-

гих живых существ, прекращением дальнейшего продвижения по духовному пути. Именно эту опасность застоя и символизирует мир богов.

Приняв во внимание это предупреждение об опасности самодовольства, мы все-таки можем считать мир богов символом высших состояний сознания. С этой точки зрения, его можно только приветствовать

## БЫТИЕ ОТРАЖАЕТ СОЗНАНИЕ

Согласно традиции, существа мира божеств пребывают в состоянии дхьяны, и мы, достигнув дхьяны в медитации, также временно поднимаемся до уровня божеств. Считается, что уровень нашего бытия обычно определяется состоянием сознания. Согласно учению Будды, вселенная складывается из многих состояний сознания, которые находят свое воплощение в зримом мире на разных уровнях духовного развития. В соответствии с качеством сознания, обретаемого на каждом из них, различают три основных уровня бытия: *кама-лока* (*kāma-loka*) — мир чувственных желаний; *рупа-лока* (*rūpa-loka*) — мир чистых, или тонких, форм; *арупа-лока* (*arūpa-loka*) — мир отсутствия форм, или чрезвычайно тонких форм.

Благодаря развитию дхьян в состоянии медитации каждый из этих трех миров может стать объектом нашего восприятия, и в связи с этим у нас появляется еще один способ описания высших состояний сознания.

Люди, животные и более необычные обитатели круговорота бытия, за исключением большинства видов божеств, проводят основную часть своей жизни в мире чувственных наслаждений. Если обратить внимание на то, о чем мы обычно думаем, и на то, как используем свое время, выяснится, что это и есть наше обычное состояние сознания. Главные наши интересы лежат в сфере всевозможных удовольствий, которые можно извлечь из материальных вещей. Когда же мы вступаем на уровень первой дхьяны, все меняется: при переходе из мира чистых форм в мир отсутствия форм качество желания становится более тонким. На этом уровне сознания мы воспринимаем формы так, будто они состоят из тонкой, едва уловимой субстанции, похожей на свет. По-видимому, подобное восприятие связано с тем, что сам ум кажется светлым и прозрачным. Может быть, вы помните, что в состоянии упачарасамадхи и далее объект медитации воспринимается как нимитта, или тонкое подобие первоначального материального объекта. Палийское слово *рупа-лока* можно также перевести как «мир

форм-архетипов»: ведь именно на этом уровне мы вступаем в мир образов и мифологической символики.

#### ДАЛЬНИЕ ПРЕДЕЛЫ ВЫСШЕГО СОЗНАНИЯ — ДХЬЯНЫ МИРА БЕЗ ФОРМ

Все четыре дхьяны, которые мы исследовали в четвертой главе<sup>32</sup>, возникают в мире чистых форм. На высшем уровне, т. е. в мире «чрезвычайно тонких» форм, можно получить опыт четырех так называемых медитативных погружений «без формы», или арупа-дхьян. Эти арупа-дхьяны развиваются на основе четвертой рупа-дхьяны. Ранее мы видели, что для обусловленного бытия это состояние сосредоточения есть вершина опыта обусловленного бытия. Оно представляет собой пик интеграции личности. Находясь на этой вершине, человек может переживать всю бесконечность и все тончайшие грани пространства и сознания. Разумеется, нельзя сказать, что мы *видим* пространство и сознание в буквальном смысле слова. Арупа-дхьяны — это внутреннее переживание бесконечной свободы и расширения сознания, которое возникает, когда мы достигаем полной целостности.

Первая арупа-дхьяна называется «сфера бесконечного пространства», вторая — «сфера бесконечного сознания», третья — «сфера полной пустоты», четвертая — «сфера, где нет ни распознавания, ни не-распознавания».

**Сфера бесконечного пространства** представляет собой состояние сознания, в котором нет объекта, или, по крайней мере, наше восприятие наличия объекта исключительно тонко, — это характерно для уровня арупа-лока в целом. Все, что остается здесь от восприятия объекта, — это ощущение того, что наша осознанность распространяется, заполняя все пространство. Такое состояние достигается после прохождения четвертой дхьяны, когда объект сосредоточения — нимитта, или наше восприятие объекта сосредоточения, распространяется и заполняет все бесконечное пространство. Практикующий переносит свое внимание с этого бесконечно большого объекта на бесконечное пространство, которое он занимает. Это может вызвать состояние еще более насыщенной гармонии безмятежности, что открывает путь к первой арупа-дхьяне.

**Сфера бесконечного сознания** возникает, когда мы сосредоточиваем свое внимание на том, что *воспринимаем* бесконечное пространство. Это подразумевает, что и само наше сознание каким-то образом становится бесконечным: если мы осознаём такой объект, как бесконечное пространство, то дол-

жен быть и такой субъект, как бесконечная осознанность. Переживая этот факт, мы уводим свое внимание от бесконечного пространства и полностью сосредоточиваемся на бесконечной осознанности. Это момент возникновения второй арупа-дхьяны.

На этапе, который называется **сфера полной пустоты**, мы сосредоточиваем внимание на том, что в поле нашего бесконечного сознания невозможно различить ничего конкретного. В этом расширенном состоянии сознания невозможно выделить ни одну вещь, которая была бы отлична от другой, хотя наш ум предельно мощен и ясен. Сосредоточение на этом порождает еще более высокое состояние сознания, которое называется третьей арупа-дхьяной.

Когда возникает состояние под названием **«сфера, в которой нет ни распознавания, ни не-распознавания»**, мы почти преодолеваем уровень различения субъекта и объекта. Теперь мы сосредоточиваемся на том, как мы распознаём или узнаём переживание бесконечности. Это ведет к возникновению еще одной, последней дхьяны. В этот момент «мы» почти слиты со своим переживанием. В каком то смысле, нет субъекта, который бы осуществлял акт распознавания, поэтому данный процесс нельзя описать ни как распознавание, ни как не-распознавание.

Так как эти арупа-дхьяны более тонки, чем пик переживания обусловленного бытия, отмеченный четвертой дхьяной, они «находятся» на еще более высоком уровне. Они почти выводят нас из обусловленного бытия, поскольку различие между переживающим субъектом и объектом-переживанием становится все более тонким. Тем не менее, эти высочайшие состояния сознания все еще обусловлены. Достижение этих состояний необязательно означает прозрение высшей природы реальности. Будучи обусловленными, они к тому же непостоянны, и мы все еще можем скатываться в низшие состояния бытия и сознания.

## ЗНАКОМСТВО С МЕДИТАЦИЕЙ, ОТКРЫВАЮЩЕЙ ОСОБОЕ ВИДЕНИЕ

*[Саматха] — это обновление низшего сознания, тогда как [випассану] можно сравнить с золотым заступом, который каждый раз открывает взору одну из драгоценностей неисчерпаемой запредельной сокровищницы. [Саматха] — это дверь в чудесную тишину и безмятежность*

потенциальности; ...[випассана] же — *гверь*, ведущая к богатствам интуиции и высшему уму.<sup>33</sup>

Чжи И

## РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ САМАТХОЙ И ВИПАССАНОЙ

До сих пор мы говорили о медитации в контексте высших состояний сознания. Теперь пора дать представление о том виде медитации, который развивает наивысшее, трансцендентное, или необусловленное, сознание.

Рассмотренные нами виды медитации относятся к уровню, который называется *саматха*. Осознанное дыхание и метта бхавана — это практики саматхи, поскольку они развивают целостность психики и психическое здоровье, что проявляется в таких качествах, как сосредоточенность, покой и положительные эмоции. Термин *саматха* можно понимать в широком и в узком смысле. В узком смысле этот термин подразумевает любую практику медитации, целью которой является развитие высших состояний сознания. В более широком смысле — это любые средства достижения высших состояний сознания: и медитация, и другие практики. Например, как общее понятие саматха включает также этику, потому что этически осмысленные действия создают основу для положительных состояний сознания.

Другой вид буддийской медитации направлен на достижение мудрости или видения, проникающего в истинную суть вещей. Такая медитация называется *випассаной*. Цель практики випассаны — развитие особого состояния, позволяющего увидеть вещи такими, каковы они в действительности. Такое видение подразумевает не теоретическое понимание, а непосредственное переживание истинной, высшей природы бытия.

## МЕТОД ВИПАССАНЫ

Природа випассаны станет понятнее, если объяснить, как её следует практиковать. Випассана требует способности сосредоточивать ум, поэтому необходимо практиковать ее на основе саматхи. Таким образом, лучше всего, если периоду практики випассаны предшествует период практики саматхи, если только прочный фундамент — саматха — уже не заложен. Сосредоточение и положительный эмоциональный настрой, которые благодаря практике саматхи становятся устойчивыми, будут поддерживать действие випассаны, отличающейся большой познавательной силой и проницательностью. Можно сказать, что

практика саматхи развивает способности ума, а випассана использует эти способности, чтобы проникнуть в истинную суть вещей.

В практике випассаны используют *мысли*. Конечно, это не те мысли, которые вызваны отвлекающими факторами, поскольку здесь ясность мышления поддерживается высшими состояниями сознания, которые развились в результате практики саматхи. Мы уже знаем, что за пределами первой дхьяны процесс мышления вовсе невозможен. Поэтому, чтобы избежать отвлечения ума, випассану нужно практиковать или в состоянии упачара-самадхи, или на уровне первой дхьяны, причем последнее более предпочтительно. Факторы дхьяны, такие как мысль, устанавливающая связь с объектом, и мысль, исследующая объект (см. главу 4), проявляются здесь с особой силой и ясностью и используются в созерцании природы реальности. Мы переносим внимание на одну из основополагающих истин, которая может быть облечена в форму понятия, образа или фразы, содержащей в себе одну из универсальных истин, и сосредоточиваем на ней свою мыслительную способность. Мы созерцаем реальность. В буддийской традиции есть немало понятий, образов и фраз, которые служат именно для этой цели. Например говорится, что есть три всеобщих свойства обусловленного бытия: отсутствие постоянства, отсутствие счастья и отсутствие независимой сущности\*.

**СОЗЕРЦАНИЕ  
В СОСТОЯНИИ  
ПОКОЯ УМА**

Мы кратко исследуем эти три всеобщих свойства, но в качестве примера основного метода практики давайте представим, что объектом сосредоточения является непостоянство.

**ПРИРОДА ЭТОГО  
ВИДА СОЗЕРЦАНИЯ**

Прежде всего войдем в состояние первой дхьяны, возможно, посвятив минут сорок практике метта бхаваны. Затем обратимся к общему понятию непостоянства или к образу, который вызывает мысль о непостоянстве, и будем рассматривать его с разных сторон, сохраняя спокойное, сосредоточенное состояние ума.

\* В ранних буддийских текстах говорится о трех «вратах к освобождению», *ви-мокшамукха* (*vimokṣamukha*), которые представляют собой три вида медитативного погружения, соответствующие трем объектам сосредоточения. В первом из них, называемом *шуньятавимокша* (*śūnyatāvīmokṣa*), созерцается факт отсутствия независимой сущности всего обусловленного — как личности, так и феноменов-дхарм, — *анатман* (*anātman*); во втором, *апараништхавимокша* (*aparāṇiṣṭhāvīmokṣa*), — факт отсутствия в обусловленном бытии прочного и окончательного состояния счастья и, следовательно, факт страдания; в третьем, *анимиттавимокша* (*ānimitṭāvīmokṣa*), — факт непостоянства всего обусловленного, *анитты* (*anitya*).

В обычном состоянии мы находимся под влиянием препятствий, которые либо затуманивают ум, либо придают ему упрямую жесткость и косность. На уровне первой дхьяны мышление отличается остротой и в то же время гибкостью, податливостью, что дает нам возможность быстро направлять внимание в нужном направлении. Можно непрерывно удерживать мысль на объекте випассаны, поскольку мы уже заложили устойчивое основание — саматху. К тому же саматха дает возможность сохранять эмоциональное участие — заинтересованность и воодушевление.

Этот вид мышления имеет больше общего с мыслью, устанавливающей связь с объектом, чем с мыслью, исследующей объект. В состоянии дхьяны наш ум столь восприимчив, что едва ли возникает необходимость что-либо исследовать. Если ум сосредоточен, стоит нам только на миг вспомнить о непостоянстве, как все богатство смысла раскроется само собою. Можно просто зародить мысль о непостоянстве или его образ в своем восприимчивом уме, а потом наблюдать, как они разворачиваются дальше.

Этот все равно что разглядывать восхитительную драгоценность, лежащую перед тобой на черном бархате. Чтобы увидеть ее красоту, не нужно прилагать никаких усилий — по мере того как это зрелище все сильнее захватывает нас, она раскрывается все больше и больше. На этом этапе мы даже не пытаемся понастоящему что-либо понять, а просто даем истине, реальности нашего созерцания, воздействовать на нас. Чтобы эта практика была успешной, сначала необходимо достичь понимания основ: может быть, стоит немного изучить теорию, чтобы ясно представлять, что именно мы созерцаем.

#### **РОЛЬ ДХЬЯН В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ВИПАССАНЫ**

Итак, чтобы успешно практиковать випассану, необходимо хотя бы некоторое понимание на уровне понятийного мышления (более подробно об этом — в главе 9). Но само видение, проникающее в истинную суть вещей, не есть некое абстрактное понимание. Это непосредственное переживание реальной, высшей природы бытия.

Прежде чем мы начнем осознавать ценность столь глубокого переживания, следует признать, что мы сами *не* видим вещей такими, каковы они в действительности. Это не значит, что мы должны видеть предметы, в том числе деревья, столы, людей, как-то по-иному, что наши органы чувств неправильно воспринимают мир. Возможно, в некотором отношении чувственное восприятие и подводит нас, но это не столь важно. Дело в том, что мы неверно понимаем *смысл* реальности — не ведаем истинной природы и значимости собственного бытия. Именно



*этот* вид неведения ограничивает наши возможности, свободу, счастье.

Вы можете задаться вопросом: как же возможно такое коренное заблуждение? Если вы уже некоторое время занимаетесь медитацией, то, должно быть, заметили одно обстоятельство, которое мешает людям видеть вещи такими, каковы они в действительности, — это ограниченность нашей способности к сосредоточению внимания. Вероятно, из собственного опыта вам известно, что даже ум собранного, работоспособного человека может довольно часто отвлекаться. Даже в своей лучшей «форме» ум бывает на удивление хаотичным.

Поэтому одна очень веская причина того, что мы не способны постичь истинную суть вещей, — это отсутствие опыта саматхи. Мы уже видели, как с помощью саматхи можно постепенно соединить сознание с подсознанием, как, работая с препятствиями и углубляя опыт упачара-самадхи и состояний дхьяны, можно стать сильнее, приблизиться к самому себе. Мы также видели, что общий принцип саматхи означает здоровое состояние ума: радость, силу и мощь, а также покой, безмятежность и открытость. Нам известно, что качества, которые обычно противопоставляют друг другу, могут объединяться в глубоком переживании саматхи. Например, более мощные, «мужские», качества нашей природы могут одновременно сосуществовать с более мирными, «женскими», качествами, такими как восприимчивость и готовность прийти на помощь. Мы убедились, что в этом смысле дхьяна — необходимая основа для возникновения видения, постигающего истинную суть вещей.

Мы также убедились, что випассана возможна только в состоянии упачара-самадхи или — это идеальный случай — на уровне первой дхьяны. Это не значит, что семь последующих уровней дхьяны не существенны для развития випассаны: ведь чем прочнее основа, заложенная в переживании дхьяны, тем более продуктивным обещает быть размышление в випассане.

Идеальный способ практики випассаны — сначала получить как можно более полное переживание дхьян, а затем, даже если достигнут один из самых высоких уровней дхьяны, привести в медитацию размышление о реальности. Так как это предполагает участие мышления, результатом будет возвращение на первую дхьяну. Но это не следует понимать слишком буквально. Если мы только что получили переживание, скажем, третьей дхьяны, то качество переживания первой дхьяны будет иным: гораздо более спокойным и вдохновенным, чем в том случае, когда мы только что миновали этап препятствий, хотя, с технической точки зрения, это один и тот же уровень дхьяны. Помните, что дхьяны и факторы дхьяны — это очень широкие категории, используемые

для описания состояний ума, и, когда их переживаешь, они могут заключать в себе самые разнообразные положительные эмоции. Из всего сказанного следует, что при возвращении на первую дхьяну мы вовсе не теряем сосредоточение и вдохновение, обретенные в более высоком состоянии дхьяны. Если мы сохраняем осознанность, эти качества останутся с нами, даже если мы, в какой-то степени, используем мышление.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА БЫТИЯ

Мы подробнее коснемся *метода* випассаны в одной из следующих глав. Здесь же, располагая самым общим представлением об этом виде медитации, можно исследовать три универсальных свойства бытия — непостоянство, страдание и отсутствие независимой сущности, — с которыми мы познакомились чуть раньше.

### НЕПОСТОЯНСТВО И СТРАДАНИЕ

Как мы уже видели, непостоянство — это универсальная истина, отражающая тот факт, что ничто не длится вечно и все изменяется. Так как принцип непостоянства неотделим от принципа страдания, или неудовлетворенности, мы исследуем их вместе. Универсальная истина страдания означает, что никакой источник счастья не вечен и мы никогда не можем быть полностью счастливы.

Это действительно не слишком приятный факт. Должно быть, вы уже заметили, что эти размышления о природе реальности подводят нас к истинам, заставляющим глубоко задуматься. Это очень характерно для випассаны: связанные с нею практики привлекают внимание к тем сторонам жизни, на которые люди обычно стараются не обращать внимания, — к фактам, которые могут оказаться трудными и смутить ум, потому что внушают тревогу. Это еще одна причина, делающая саматху необходимой основой для випассаны: эмоциональное равновесие, которое она дает, существенно смягчает стороны випассаны, бросающие вызов нашему эго.

Нашу эпоху называют «тревожным временем», но, если бы мы жили во времена, не знающие всех современных стрессов, мы все равно испытывали бы тревогу. Нам свойственна глубинная тревога, коренящаяся в страхе непостоянства, в страхе разлуки с тем, что мы любим, поскольку «все изменяется». Люди всегда стараются удержать то, что им нравится, изо всех сил стремятся, чтобы любые перемены проходили как можно менее болезненно. Все это вызывает у нас чувство тревоги. Буддизм

же утверждает, что наше неведение относительно *смысла* непостоянства вызывает еще более глубокое чувство незащищенности. Если бы мы по-настоящему поняли смысл непостоянства, то освободились бы от своих страхов, и нам открылось бы намного более полное и радостное ощущение жизни.

Духовное неведение делает нас несовершенными, и, в основном, именно из-за этого несовершенства мы чувствуем себя столь уязвимыми. Несмотря на постоянные поиски безопасности в чем-то внешнем, например, в материальном благополучии и личной жизни, мы никогда не можем рассчитывать на что-то большее, чем временное чувство защищенности. На самом деле, в жизни вообще нет полной безопасности — это тоже не слишком приятный факт, но мы вынуждены его принять.

В этом мире все *очень* несовершенно, тревоги и страхи заставляют нас прятаться от всего, что наводит на мысль о непостоянстве, и все же неизбежно приходит время, когда мы вынуждены признать его существование. Например, глубокое потрясение от какой-то серьезной утраты может разрушить наш прежний взгляд на жизнь. Иногда после таких событий люди обращаются к духовной жизни, потому что пережитое открыло им ситуацию, в которой действительно находится человек. Это ясно показывает, насколько мощный заряд несут в себе темы непостоянства и страдания. Это также подтверждает ценность саматхи как прочной основы для созерцания этих тем в медитации: ведь випассана может быть очень сильным лекарством. Однако любым потенциально возможным состояниям неясности ума или депрессии можно противостоять, если добиться эмоционального равновесия и проблеска дхьяны. И впоследствии дхьяна также помогает принимать и усваивать пережитое.

В результате длительной практики випассаны у нас может развиться способность признавать и принимать природу непостоянства. Можно даже научиться «танцевать» с ней, подходить к миру реальности активно и творчески. Ведь если практиковать випассану правильно, систематически и в надлежащих условиях, она в конце концов приводит к глубокому пониманию смысла нашего бытия и проникновению в его суть. Именно это проникновение открывает врата к подлинной свободе: видя вещи такими, каковы они в действительности, мы не будем больше реагировать на обстоятельства слепо. Благодаря достигнутому пониманию мы не будем больше страдать от смятенности чувств.

Это окончательное освобождение и особый источник вдохновения. В буддийской традиции Тибета есть много символических образов, которые выражают качества такого вдохновения.

**НЕБЕСНЫЕ  
ТАНЦОВЩИЦЫ —  
ОБРАЗ БЕССТРАШИА**

Один из этих образов — дакини (санскр. *ḍākinī*), или небесная танцовщица\*. Сначала ее облик может показаться немного экзотическим: она предстает перед нами совершенно обнаженной; на ней украшения из человеческих костей; длинные, до талии, волосы спутаны. Она ярко красного цвета\*\*, словно вся пылает от возбуждения. Среди прочих украшений, на шее у нее ожерелье из человеческих черепов. Она смеется, танцует от радости и пьет кровь из чаши, сделанной из человеческого черепа.

Состояние, которое передает дакини, кажется в чем-то похожим на проникновение в суть реальности. Она очень привлекательна, но в то же время внушает страх. Ставя себя на ее место (в чем отчасти и заключается смысл практики) — представив себя танцующим в украшениях из человеческих костей и пьющим кровь из чаши-черепа, — можно почувствовать то, что чувствует дакини. А она выражает такую радостную свободу от страха смерти! Уже говорилось, что всякий страх происходит от неосознанной тревоги по поводу смерти — от боязни того, что не познано в жизни. Дакини, которая обрела просветленное сознание, полностью преодолела этот страх. Освободиться от страха можно только признав факт непостоянства, именно поэтому Буддизм определяют как «великое созерцание непостоянства».

### ОТСУТСТВИЕ ИЗНАЧАЛЬНО ПРИСУЩЕГО «Я»

Нет ничего раз и навсегда установленного, ничего независимого. Как и страдание, такое универсальное качество, как отсутствие изначально присущего «я», возникает из непостоянства. Вещи не имеют «я», или «собственной сущности», именно потому, что они непостоянны. Например, каждая часть любого материального объекта постоянно изменяется, поэтому у него не может быть устойчивости и постоянства.

В наши дни все уже привыкли считать материю не столь плотной и неизменной, какой она кажется, поскольку современная физика внесла революционные изменения в наше представление о плотности материи. Несмотря на это, наша эмоциональная реакция на материальные предметы по-прежнему такова, как будто они неизменны. Мы постоянно создаем такие неизменные предметы — например, думаем о своей машине не

\* Тиб. *mkha-dro-ma*, что буквально означает «шестьющая по небу».

\*\* Возможно, это описание Ваджрайогини. В тибетской буддийской традиции существует множество видов дакини, каждая из которых связана с определенным циклом тантрических практик и наделена особыми иконографическими чертами, такими как цвет, поза, положение рук и атрибуты.

как о собрании деталей, соединенных болтами и сваркой, но как о «машине». Если на ней появляется царапина, мы сразу же думаем, что *наша машина* пострадала. Эмоциональная привязанность создает в уме образ этой «машины», который отличается от реально существующей совокупности деталей.

Точно так же мы воспринимаем все материальные объекты: от еды на тарелке до материковых массивов, от передовых технических новинок до камней и деревьев. Мы склонны думать о них как о вещах, которые существуют независимо от всего остального, — нередко так, словно у них есть некая «самость»: отдельное, независимое существование. Но в действительности все создано благодаря взаимообусловленности: все обусловлено всем и не может существовать независимо.

Чтобы все это понять, требуется как следует поразмыслить. Возможно, наше подсознательное предположение о том, что материальные предметы обладают некой обособленной сущностью, не столь уж очевидно, но оно может стать более очевидным, если посмотреть, как мы воспринимаем самих себя и других людей.

Наше незыблемое представление о себе сводится, к тому, что мы «такие, какие есть». Мы думаем, что где-то там, за изменчивым фасадом повседневной жизни, мы никогда по-настоящему не меняемся. Нечто существующее где-то глубоко внутри кажется вечным: мы вполне можем допускать существование некой души, которая, оставаясь в стороне от случайных явлений жизни, не подвергается никаким изменениям. И о других нам хочется думать точно так же. Мы склонны считать, что за изменчивой будничной маской человека можно обнаружить его «подлинную личность», чистую и вечную. Мы думаем: «С тех пор, как мы познакомились, старина Фред ни капли не изменился». Нам нравится так думать — эта мысль успокаивает. Нам хочется считать Фреда вечным и неизменным. Так родители подчас думают о своих взрослых отпрысках, словно они все еще маленькие дети.

Однако учение Будды говорит, что в действительности люди обязательно меняются. Так почему же у нас возникает ощущение, будто этого не происходит? Возможно, отчасти оно проистекает оттого, что мы прочно отождествляем себя со своими привычками. Мы можем связывать свое ощущение «себя» или «их» с теми прочно укоренившимися стереотипами привычек, которые характерны для «нас» или для «них». А так как наше поведение в основном складывается из таких стереотипов, нам кажется, что никто никогда не меняется. Но на самом деле даже самые устойчивые привычки со временем тоже меняются.

**ИЛЛЮЗИЯ ВЕЧНОЙ  
ДУШИ**

Ощущение, будто мы обладаем некоей вечной сущностью или душой, может быть весьма сильным. Возможно, в нашей жизни был момент, когда мы осознали гораздо более глубокий уровень собственного существа или даже природу самого бытия. Может быть, это случилось в мимолетном видении или в мистическом переживании. Может быть, это произошло под воздействием наркотиков. А может, нами порой овладевал нами же созданный образ, некий архетип из подсознания. Рано или поздно такие переживания бывают у многих, возможно, даже у всех. Но очень немногие отдают себе отчет в их ценности, и еще меньше людей знают, как на них реагировать.

Для обозначения подобных переживаний религиозная и культурная традиция обычно дает нам готовые ярлыки. Например, когда последователь одного из великих теистических вероисповеданий — индуизма, ислама, христианства — испытывает некое глубокое переживание, он непременно связывает его с Богом или вечной душой. Однако, правильно используя методы саматхи и випассаны, мы сможем лично удостовериться, соответствуют ли те или иные религиозные представления, в том числе и буддийские, нашему духовному опыту.

**ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ  
«Я»**

Хотя буддизм рассматривает представления о вечной неизменной душе или личности и тому подобные верования как иллюзию, было бы абсурдно думать, что у нас нет никакого «я». Из того, что я уже говорил о саматхе, скорее, следует, что переживание собственного «я» — чрезвычайно важная часть определенной ступени нашего духовного развития. Какова бы ни была высшая истина, связанная с природой этого «я», мы все равно *ощущаем* некое «я», и, разумеется, на данном этапе необходимо укреплять свою индивидуальность, обрести уверенность и целостность. Развитие саматхи — это этап совершенствования и укрепления «я». На практическом, повседневном уровне ощущение собственного «я» не следует отвергать, даже если випассана все яснее показывает, что в действительности все обстоит не так, как кажется. Мы лишь тогда будем готовы воспринять отсутствие «я», или, иными словами, бесконечную изменчивость собственной личности, когда обретем психологическую целостность и здоровье, характерные для уровня дхьяны.

Поэтому неправильно, если рассуждения о «я» дают повод предположить, будто духовное развитие требует ослабить или уничтожить это. Такая терминология может ввести в заблуждение. В буддизме речь идет не о том, чтобы в буквальном смысле уничтожить «я», но о том, чтобы постепенно совершенствовать восприятие собственной личности путем переживания высших

состояний сознания в медитации саматхи. Сначала нужно до конца стать *самим собой*. Как только эта ступень будет достигнута, випассана может усовершенствоваться, сделать более тонким наше восприятие собственной личности — теперь для того, чтобы пробудить осознание ее относительности и непостоянства.

## САМАТХА, СУБЪЕКТ И ОБЪЕКТ

Когда мы полностью осваиваем состояние випассаны, кажущееся различие между субъектом и объектом совершенно исчезает и мы видим, что в действительности нет разницы между тем, что переживается и тем, кто переживает. В настоящее время мы все воспринимаем в рамках отношения субъект-объект, то есть ощущаем себя отдельным существом, и это укрепляет наше представление о независимом «я». Это ощущение собственной обособленности тоже усиливает наши эмоциональные привязанности; мы стремимся заполнить разрыв между собой и миром с помощью приятных переживаний, — и горе тому, кто стоит у нас на пути!

Конечно же, лучшее противоядие от всего этого — практика випассаны, но есть и другой, менее прямой способ. Так как конечная цель практики — умение видеть суть вещей, разрыв между субъектом и объектом можно сузить или, по крайней мере, начать сужать, прибегнув к практике саматхи. Эта практика обогащает ум, благодаря ей мы достигаем более полного расслабления, удовлетворенности, вдохновения и наши эгоистические желания уменьшаются. Кроме того мы становимся сильнее, нас меньше пугает мысль об утрате того, чем мы дорожим. Чем большую целостность мы обретаем в ходе практики, тем слабее становится стремление присваивать объекты желания — жажда обладания — и уничтожать те объекты, которые несут в себе угрозу, — ненависть.

Практически, разрыв между субъектом и объектом обычно уменьшается по мере того, как мы переходим на более высокие ступени дхьяны, хотя этот процесс не обязательно бывает непрерывным. На самых высоких ступенях арупа-дхьяны, где сохраняется лишь тончайшее различие между умом и материей, субъектом и объектом, сущность «я» и сущность «другого» почти совпадают. Но полного совпадения так и не происходит. На глубинном уровне ложное различие «я» и «другого» сохраняется. В результате оно может до того усилиться, что это станет причиной возврата неискренних эмоций. Даже божества высших сфер дхьяны могут вновь оказаться в низших состояниях. Таким образом, саматха — это процесс, который делает различие между

субъектом и объектом все более тонким, в то время как випассана ведет к окончательному исчезновению этого различия. Если рассмотреть саматху и випассану с этой точки зрения, то есть как единый процесс, то станет ясно, что это не два отдельных метода практики, а единый процесс постепенного углубления духовного опыта.

## МЕТТА И ВИПАССАНА

Это особенно хорошо видно на примере практики метта бхаваны. Традиционно метта бхавана не считается практикой випассаны. Действительно, в шастрах говорится, что она может привести только к достижению дхьян, но не к окончательному освобождению. Тем не менее, к большинству практик саматхи можно подходить и с точки зрения випассаны, и особенно интересна в этом отношении метта бхавана.

В этой практике мы стараемся зародить незаинтересованное чувство дружелюбия по отношению к другому человеку. Говоря «незаинтересованное» чувство, я не имею в виду, что мы ничего не испытываем, — мы просто хотим, чтобы этот человек был счастлив по-своему, и совсем не думаем о том, чтобы извлечь из его счастья что-то для себя. Если в эмоциональной жизни достичь такого уровня объективности, то метта бхавана окажет на нас двоякое воздействие: как на субъект практики и как на человека, с точки зрения нашего отношения к другим людям. С помощью метты можно работать с напряжением, которое всегда существует между субъектом и объектом, и в итоге изменить характер отношений в системе «я»-«другой» или субъект-объект. А это, как мы уже видели, также и сфера применения практики випассаны. Когда метта достигает высокого уровня, различие в восприятии себя и других исчезает: мы желаем счастья в равной мере для всех, без всяких ограничений. Медитация метта бхавана и связанные с ней практики Четырех Брахма-вихар \* (в том числе состояния сорадости и сострадания, которые мы вскоре рассмотрим подробно) приближаются к сфере випассаны и даже могут служить введением в нее. В дальнейшем, когда Четыре Безмерных будут достигнуты, на их благодатной почве расцветет Великое Сострадание. Тот, кто зародил Великое Сострадание, непосредственно воспринимает отсутствие обособленного и вечного «я» у других людей так же глубоко, как и у себя самого. Сострадание такого человека направлено не на неизменные личности конкретных людей,

---

\* Четыре обители Брахмы (*Brahma-vihāra*), или Четыре Безмерных, *чатварьяпраманани* (*catvāryupramāṇāni*): безмерная любовь, безмерное сострадание, безмерная сорадость, безмерная равенность. Подробно о них будет рассказано ниже.



а на их истинную природу — отсутствие постоянного и независимого «я». Если выразить эту мысль проще, мы видим возможности их развития куда более ясно, чем это возможно без практики випассаны.

## ПОЭЗИЯ ШУНЬЯТЫ

Через тысячу лет после ухода Будды великие буддийские темы непостоянства, страдания и отсутствия изначально присущего, независимого «я» развились в целую философию шуньяты (санскр. *śūnyatā*). Это слово означает «пустота»\*, и понимать его следует, скорее, в поэтическом смысле, нежели в буквальном. Просветленный ум видит все вещи так, будто они прозрачные и «пустые»: они подвержены превращениям, причиной которых является воздействие всего остального мира. Вещи пусты в смысле отсутствия в них какой бы то ни было сердцевины или сущности, которая бы придавала им целостность. Термин «пустота» никогда не подразумевал «ничто» или чистого отрицания — напротив, в него вкладывался совершенно обратный смысл. Это выражение природы реальности, характерной для движущейся, живой вселенной, а не для застывшей и мертвой. Если бы реальность не была «пустой» (санскр. *śūnya*: шунья), не были бы возможны рост и развитие. Осознание истины непостоянства и отсутствия независимого и вечного «я» означает, что мы пробудились к раскрытию всего потенциала и мощи жизни — так как ничто не ограничено постоянством или внутренне присущей сущностью, все возможно!

## ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ

*Мы подолгу сидим практикуя дхьяну, особенно методом випассаны, и может случиться, что на нас внезапно нахлынет волна интуиции и ясного осознания, но из-за того, что наша сила сосредоточения еще слаба, ум будет неустойчивым и колеблющимся, словно пламя свечи на ветру, и мы не сможем надолго удержать столь большую силу осознания истинной сути бытия.*<sup>34</sup>

Чжи И

По сравнению с саматхой випассана, в известной степени, является более высоким видом медитации. Именно по этой причине ее можно считать необыкновенно привлекательной и воодушевляющей. Но то, что мы должным образом ценим глубину

\* Англ. *voidness* или *emptiness*.

этой практики, не обязательно означает, что можно немедленно ею заниматься с пользой для себя. Нельзя успешно практиковать випассану, пока не заложено основание — саматха.

Каждый, кто пытается заниматься випассаной, не создав прочного основания — сосредоточения, подобен свече на сквозняке. Из-за потоков воздуха она не горит ровным светом, озаряющим все вокруг, а гаснет и внезапно снова вспыхивает, так что от нее исходит лишь слабое мерцание. Если же закрыть все окна и двери, свеча будет гореть ровно и ярко. Такова и випассана — в сосредоточенном уме она усиливает и освещает наше переживание. А тот, кто практикует випассану без саматхи, скорее всего, или будет чувствовать нехватку энергии, или будет захвачен потоком отвлекающих мыслей.

Иногда кажется, что можно заставить себя созерцать непостоянство, даже если ум не особенно восприимчив. Но так можно вызвать перенапряжение, и все закончится головной болью или, что гораздо хуже, в конце концов у нас сложится неправильное представление о том, что такое прямое постижение сути. Следует продвигаться по пути последовательных этапов практики медитации и не пользоваться методами, к которым мы еще не вполне готовы.

В духовной практике есть путь, предполагающий определенную последовательность этапов, и путь, где нет строгой последовательности этапов. Как правило, все стремятся к последнему и могут начать сразу со второго этапа, а затем, поскольку это кажется более привлекательным, попробовать перейти к восьмому. Обнаружив, что это слишком сложно, приходится возвращаться к первой ступени. Именно на этом уровне создается основание для всей практики, и, освоив его, можно вновь перейти ко второму этапу. Но, приступив к практике второго этапа, люди делают попытку заняться практикой четвертого и иногда даже добиваются некоторых успехов. Правда, довольно скоро им приходится снова вернуться к обычной последовательности этапов. Прежде чем продвигаться дальше, следует вернуться к практике второго этапа и довести ее до конца.

Наилучших результатов можно достичь, если прочно утвердятся на пути *последовательных* этапов: начать с первого, затем, полностью его освоив, перейти ко второму этапу и полностью освоить его. Тогда можно приступать к третьему этапу и так, постепенно, осваивать все более высокие уровни практики. Это идеальный метод продвижения по духовному пути, и в теории он выглядит достаточно просто. Тем не менее, на практике может оказаться, что организовать свою работу по столь простой схеме невозможно. Нам придется, в той или иной степени, обращаться к непостепенному пути и именно на нем совершен-

ствоваться в медитации. Но делать это мы будем только в тех случаях, когда конкретный этап практики опирается на прочное основание — прежде освоенный этап. Высшие ступени практики невозможны, если не заложено основание из низших — так каждый ярус зиккурата или пирамиды опирается на предыдущий. Иногда мы добиваемся чуть большего, чем могли ожидать, но сохранить этот результат не удастся, если нет прочного основания.

Еще одно часто встречающееся следствие преждевременного перехода к медитации випассаны — убеждение, что мы получили истинный опыт непосредственного видения сути вещей, тогда как на самом деле мы просто стали лучше понимать учение, которое осваивали в медитации. Лучшее понимание — это, конечно, замечательный результат, но отнюдь не випассана. В чем же разница между ними? Особенность видения истинной сути вещей состоит в том, что оно совершает в нас полный переворот, потрясает до самых основ. Интеллектуальное понимание может захватывать и ставить перед нами новые задачи, может давать ощущение ясности, но оно не предполагает коренного преобразования. Понимание, которое не потрясает нас до глубины души — это не випассана. Випассана же способна совершить в нас полный переворот, и, как сказано в *Ланкаватара-сутре*\*: «это переворот на глубинном уровне сознания».

## ВИПАССАНА И МЫШЛЕНИЕ

---

\* *Laṅkāvatāra-sūtra* — одна из сутр, отражающая взгляды школы йогачариев, для которой основными моментами были учение о *татхагатагарбхе* и теория *алая-виджняны*. Датируется приблизительно IV в. н. э.

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

# ПРАКТИКА

### ОСВОЕНИЕ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ УГЛУБЛЕНИЕ САМАТХИ И ВИПАССАНЫ

*Третья часть в основном посвящена практическим сторонам работы, позволяющей достичь более глубоких уровней практики.*

*В главе шестой рассказывается о том, как создать наилучшие условия и для размышления, и для практики дхьян, особенно в период затворничества.*

*В главе седьмой даны рекомендации, которые помогут освоить правильную позу для медитации.*

*В главах восьмой и девятой читатель найдет практические советы для совершенствования медитации саматхи и випассаны.*

*Глава десятая — это обзор всевозможных аспектов применения принципов саматхи и випассаны.*

## Глава шестая

### УСЛОВИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

*Что значит стремиться к совершенному и исправлять несовершенное? Возьмем, к примеру, гончара. Прежде чем приступить к изготовлению чаши или другого предмета, он сначала подготовит хорошую глину — не слишком мягкую и не слишком жесткую. Или, например, музыкант. Сначала он выверит натяжение разных струн — все они должны быть правильно настроены, — а потом уж извлечет из них мелодию, исполненную совершенной гармонии... Прежде чем направить ум к достижению Просветления, следует стремиться к совершенному и исправлять несовершенное в своем внутреннем состоянии...*

*Если эти уроки усвоены и применены на практике, будет легко достичь самадхи <sup>35</sup>, в противном случае возникнет множество трудностей и заключенный в нас нежный корень блага едва ли даст побег <sup>36</sup>.*

Чжи И

### О ТОМ, ЧТО ВЛИЯЕТ НА НАШУ ПРАКТИКУ

Может показаться странным, насколько один период практики отличается от другого. Почему сегодня мы с легкостью достигаем сосредоточения, а завтра оно дается нам с таким трудом? Почему каждое занятие медитацией не приносит ощутимого успеха? Это очень хороший показатель обусловленности человеческой жизни. Мы весьма редко чувствуем именно то, что хотели бы, — ведь так много зависит от обстоятельств, которые воздействуют на нас каждый миг.

В искусстве медитации важно понимать, какие из этих факторов основные и как они влияют на ум. Хотя мы и не всегда это замечаем, но состояние ума во многом зависит от места, где мы живем, от окружающих нас людей, от того, что происходит в нашей жизни, и от многого другого. Все эти обстоятельства до некоторой степени влияют на нашу способность к сосредоточению.

Например, если вы находитесь в идеальных обстоятельствах, то, естественно, испытываете чувство счастья и готовность к сосредоточению, а в другой ситуации вам трудно даже расслабиться, не говоря уже о медитации. По возможности старайтесь создавать условия, которые помогают сосредоточиться, и избегайте всего, что считаете отвлекающими факторами.

Физическое окружение может коренным образом влиять на ход практики. Все вокруг — комната, в которой вы медитируете, дом и даже окружающая местность и те, кто там живет, будут оказывать на вас какое-нибудь воздействие. Поэтому, если возможно, старайтесь выбирать тихое, спокойное место, где нет радио, телевидения и уличного шума. По крайней мере, делайте это хотя бы иногда — в такой обстановке вы с большей вероятностью почувствуете настрой, благоприятный для сосредоточения.

Стоит также еще раз остановиться на подготовке к медитации. То, что вы делаете *непосредственно* перед практикой, может очень сильно воздействовать на состояние вашего сознания. Довольно часто именно от этого зависит способность или неспособность к сосредоточению. Но внимательное отношение к тому, чем вы заняты непосредственно перед практикой медитации, — это лишь один из способов подготовки к ней.

Так или иначе, вся ваша жизнь — это подготовка к практике: каждое действие определенным образом повлияло на состояние ума, которое вы переживаете в данный момент (конечно, некоторые из действий были менее значительными, тогда как другие имели далеко идущие последствия). Таким образом, состояние ума при вхождении в практику — это отчасти результат всего вашего образа жизни. Возможно, вы обнаружите, что, изменив кое-что в своем образе жизни, вы станете чаще входить в состояние, нужное для практики медитации.

Помните, что все ваши действия влияют на состояние ума. Вообще, всякий раз, когда действуешь осознанно и с добрым чувством по отношению к другим, результатом становится осознанность и положительный настрой ума. Если вы, как правило, добры и дружелюбны, практика метта бхаваны будет идти легко и естественно. Если вы обращаете внимание на то, что делаете, говорите и думаете, то, приступая к практике осознанного ды-

хания, будете иметь преимущество, которого в противном случае не было бы.

Конечно, быть добрее и внимательнее — именно тот результат, который мы стремимся получить благодаря этим медитативным практикам. Но можно взглянуть на это и с другой стороны и совершенствовать эти качества как условия, способствующие успешной практике медитации.

В наших силах создать условия для практики, которые Чжи И назвал внешними. Главное для этого — убедиться, что мы правильно подготовились к практике, что место, которое мы выбрали, подходит для медитации. Правильное отношение к другим людям, которое поможет сохранить безмятежное состояние ума, тоже входит в число внешних условий (см. таблицу 9). Есть и внутренние условия, которые особенно важны, если предстоит работать над высшими состояниями сознания (их можно учитывать в медитации при любых обстоятельствах). Успех в практике приводит к пониманию того, как создавать наилучшие внешние и внутренние условия.

### Основные условия для медитации

Таблица 9

<b>Внешние условия</b> Взаимоотношения с окружающим миром как подготовка к медитации	<b>Внутренние условия</b> Достижение дхьян в идеальных условиях медитации
Этические основы <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нравственное поведение</li> <li>• Свобода от чувства вины</li> <li>• Приток положительных эмоций</li> </ul>	Речь
Место	Пища
Материальные условия	Отдых и упражнения
Свободное время для занятий	Информация
Общение	Деятельность

В каком-то смысле, ясное понимание того, что все ваши действия будут влиять на ход медитации, даже более важно, чем само желание заниматься практикой сосредоточения ума. Вы можете быть преисполнены воодушевления и энтузиазма, можете гореть желанием поскорее начать практику, но, когда вы закроете глаза и постараетесь сосредоточиться, решающим фактором окажется ваша подготовка. Если вы хорошо подготовлены, ум

будет сохранять ясность, гибкость и интерес к практике. В противном случае, как бы великолепно вы себя ни чувствовали в начале занятия, очень скоро ум станет неподатливым и начнет отвлекаться, и вам придется потратить немало времени, чтобы справиться с последствиями плохой подготовки. Самое горячее желание заниматься не восполнит недостатка подготовки.

Иногда у практикующих появляется привычка не готовиться к медитации должным образом, даже если они надеются обрести истинное видение реальности или даже Просветление, причем довольно скоро! Несмотря на эти высокие идеалы, они не замечают того, как уклад их жизни отражается на состоянии ума. Как правило, медитация с расчетом добиться быстрых и конкретных результатов не приносит большой пользы. Очень важно постоянно стремиться к тому, чтобы условия для медитации были как можно более благоприятными. Если вы будете следовать этой рекомендации, то увидите, что хорошие результаты появятся вполне естественно, сами собой.

Стараясь создать хорошие условия, необходимо помнить и о том, что создать *идеальные* условия практически невозможно. Найти полный покой и уединение не так-то просто, если, конечно, вы не решите стать отшельником. Вы часто будете оказываться под влиянием внешних обстоятельств, которые нарушают покой ума. В таком случае остается одно — принять ситуацию такой, какая она есть, и как можно лучше заниматься практикой.

Если не избрать такой подход, можно стать нетерпеливым, а нетерпение, в свою очередь, вызовет ложное чувство, что нужно принуждать ум к сосредоточению. Впасть в подобное настроение довольно легко. Оно ведет к тому, что вы перестаете обращать внимание на собственное самочувствие и пренебрегаете тем, что в действительности творится в вашем уме. Поступая так, вы просто измучаетесь и все равно не сумеете достичь покоя или сосредоточения.

## ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ

### ЭТИКА КАК ОСНОВА ПРАКТИКИ

Первое внешнее условие, которое мы рассмотрим, — это этическая основа практики. Существует важная связь между этикой и сосредоточением: полностью сосредоточиться можно только в том случае, если вы счастливы.

Но что такое счастье? Быть счастливым не обязательно значит чувствовать бурное ликование. Наверное, состояние счастья больше связано с уверенностью в своих силах — ведь в глубине души человек может быть счастлив даже в условиях тяже-



лого стресса. Он может быть вполне удовлетворен жизнью и потому счастлив, даже если у него много проблем, трудностей и страданий. Одно из проявлений счастья — способность сохранять интерес к жизни. И еще, если вы счастливы, то будете, в той или иной степени, пребывать в состоянии естественного сосредоточения. Недаром говорят: «Сосредоточенный ум — счастливый ум, счастливый ум — сосредоточенный ум».

Итак, чтобы медитировать наилучшим образом, необходимо быть счастливым. Но как же стать счастливым и удовлетворенным жизнью?

Традиционное буддийское учение говорит, что необходимое условие счастья — это жизнь, основанная на принципах нравственности. Но сегодня для многих из нас все, что связано с темой нравственности, утратило ясность. Может показаться, что в этой теме много туманного. Что в действительности значит быть хорошим человеком? Само это понятие можно истолковать по-разному.

Конечно, для буддиста нравственная жизнь — это не только формальное соблюдение каких-то общепринятых норм. Это еще и умение осознавать *последствия своих действий*. Ведь действия имеют последствия — как для других людей, так и для нас самих, причем не только на материальном уровне, но и на уровне состояний сознания. Как физические и химические явления подчиняются законам природы, так и наши действия и состояния ума по природе своей связаны. Нравственная жизнь основана на творческом, благотворном использовании этой связи. А нравственное поведение подразумевает действия, способствующие положительным состояниям ума.

Любые действия определенным образом влияют на ум. Например, такое действие, как даяние, по сути своей полезно и приносит удовлетворение. Это нравственное, или «искусное», действие. Важная особенность подобных действий — то, что они позволяют нам самим и другим людям быть счастливыми. Есть и другие действия, такие как злонамеренная ложь. По сути своей они предосудительны, и, совершая их, мы в глубине души не чувствуем себя счастливыми. Это «неискусные», или безнравственные, действия.

Подобные ощущения счастья и сожаления могут служить своеобразной лакмусовой бумажкой для определения этической ценности наших действий. Как правило, чем более искусно мы действуем, тем более счастливыми себя ощущаем и тем более свободным, гибким и сосредоточенным становится наш ум.

Некоторые действия неизбежно ведут к счастливым состояниям ума. Мы чувствуем себя наилучшим образом, когда совершаем

## НРАВСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

действия, полезные для себя и других: когда проявляем щедрость, сдержанны в сексуальном поведении, говорим правду и действуем с ясным умом. Напротив, причинение вреда другим, воровство, принуждение к сексуальным отношениям, ложь и бестолковые действия, вызванные путаницей в мыслях, — полная противоположность тому, что перечислено выше. Такие действия неизбежно ведут к страданиям. Эти принципы находят отражение в пяти традиционных буддийских заповедях:

1) Заповедь ненасилия (*ahiṃsa*), означает, что **следует совершать действия, которые приносят благо** себе и другим. В запретительной формулировке эта заповедь предполагает отказ от причинения вреда (основной принцип, который лежит в основе всех других заповедей).

2) Заповедь даяния (*dāna*), или щедрости, означает, что **следует развивать в себе качество щедрости и стремление делиться с другими тем, что имеешь**. В запретительной формулировке это отказ от присвоения чужой собственности, энергии или времени.

3) Заповедь сдержанности в сексуальном поведении (*santutti*) означает, что следует **учиться сдержанности в сексуальной жизни и не желать большего, чем у нас есть**. В запретительной формулировке это отказ от нанесения вреда посредством секса и неприятие взгляда на секс как на главный фактор жизни.

4) Заповедь правдивости (*sacca*) просто означает, что **нужно быть правдивым**. В отрицательной формулировке это отказ от лжи и стремление не допускать ошибочных мыслей.

5) Заповедь осознанности (*sati*) означает **стремление осознавать мир, себя и других**, а также сохранять радостное и ясное состояния ума. В запретительной формулировке это стремление избегать омрачений ума, сумбурного мышления и состояния опьянения и, соответственно, отказ от спиртного и наркотических веществ.

## СВОБОДА ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Мы более всего счастливы, когда живем, руководствуясь подобными принципами, когда не ощущаем вины и сожалений. Переживая подобное чувство свободы, мы можем целиком вкладывать себя во все, так что ни единая частица души не остается безучастной. Это главная причина того, что нравственная жизнь так благотворно влияет на практику медитации.

Но большинство из нас большую часть времени не ощущает подобной ясности сознания. Наверное, стоит согласиться, что мы не всегда руководствуемся принципами нравственности. Наверное, следует признать, что в нашем сознании *есть* чувство вины и что довольно часто мы недостаточно счастливы, чтобы сосредоточиться всем своим существом. Какие-то части

нашей души озабочены другими проблемами, существуют внутренние напряжения, которые необходимо ослабить.

Честно признать это — значит сделать существенный шаг на пути нравственного развития. Необходимо понимать, *что* в действительности мы делаем, *что* в действительности происходит. Очень важно распознавать тонкие признаки, которые говорят о том, сожалеем ли мы о содеянном или радуемся тому, что сделали. Тогда распознавание чувства вины может стать инструментом нравственности, помогающим выявлять те области, которые мы хотим изменить.

Но иногда мы чувствуем себя виноватыми и в тех случаях, когда не сделали ничего такого, о чем можно было бы сожалеть. Поэтому, чтобы правильно пользоваться этим инструментом, нужно обрести способность отличать здоровое чувство вины от нездорового.

Иногда мы можем испытывать *неоправданное* чувство вины. Оно проявляется в тех случаях, когда некий человек, чьим мнением мы дорожим, не одобряет наши действия, или, по крайней мере, нам так кажется. Мы чувствуем, что нас не одобряют, считают недостойными, может быть, даже греховными. Люди часто испытывают подобное чувство вины в сексуальной сфере, хотя в их мыслях или поступках не было ничего дурного.

Конечно, бывает и так, что наша совесть беспокоит по вполне понятным причинам. Все мы совершаем самые разные «неискусные» действия. Но таить неоправданное чувство вины — это тоже искусное действие, поэтому наша первая задача — выявить это ложное чувство и по возможности изгнать его из своего сердца. Заметив, что возникает чувство вины, нужно проследить, с каким действием оно связано, и задуматься: действительно ли мы о нем сожалеем. Если это действие на самом деле кажется достойным сожаления и вредным, то следует признать, что мы несем ответственность за его последствия, и постараться извлечь урок из этого случая.

Чувство печали или раскаяния, которое мы испытываем, причинив кому-то вред или совершив низкий поступок, — это оправданное чувство вины. Мы берем вину на себя, и в этом случае раскаяние вполне уместно. Если же человек чувствует себя «плохим», и в тоже время не может обнаружить в своих действиях ничего предосудительного, следует признать, что чувство вины ничем не обосновано. Никакой реальной причины для беспокойства нет, так что нужно постараться прогнать это неоправданное чувство. Вполне возможно, что на практике это трудно сделать, поскольку здесь, как правило, имеют место глубоко

ОПРАВДАНОЕ  
И НЕОПРАВДАНОЕ  
ЧУВСТВО ВИНЫ

укоренившиеся привычки. Но для нас же самих наверняка будет лучше, если мы попытаемся пролить свет на то, что происходит с нами в действительности.

Ясно, что медитация направлена на достижение счастья и развитие радостных состояний сознания. Но когда мы действительно практикуем ее, то обычно переживаем целую гамму смешанных чувств: нередко встречаемся с препятствиями и другими неприятными эмоциями, которые мешают нам сосредоточиться. Откуда они берутся?

Согласно учению Будды, все наши эмоциональные состояния, и здоровые и нездоровые, обусловлены — по крайней мере отчасти — действиями, которые мы совершили в прошлом. Будущие же состояния обусловлены действиями, которые мы совершаем в настоящем. Скажем, вы дарите что-то своему другу, и он приходит в восторг. Этот акт щедрости восхищает его, да и вас приводит в прекрасное расположение духа! Более того, воспоминание об этом поступке еще долго наполняет вас радостью. Вы даже можете припомнить об этом много лет спустя и подумать: «Как я рад, что сделал это». И даже если вы никогда больше об этом не вспомните, совершённый поступок обязательно будет иметь для вас хорошие последствия.

Точно так же каждое наше действие отражается на состоянии ума. Сказанные кому-то добрые или резкие слова влияют на нас не меньше, чем на того, кому они были адресованы. Вероятно, не всегда можно проследить очевидную связь между сказанным в прошлом и чувствами, переживаемыми в настоящий момент, но эта связь, конечно же, существует, и если присмотреться повнимательнее, то можно распознать некоторые протекающие в уме процессы.

Если наблюдать за собой в течение длительного времени, можно заметить, что иногда след от наших действий остается в уме гораздо дольше, чем несколько часов или недель. Некоторые действия несут в себе эмоциональный заряд огромной мощности и могут глубоко проникать в наш ум, даже в подсознательные его слои, где становятся частью бессознательных и полусознательных установок и эмоций. Этот процесс, в котором внешнее (и относительно сознательное) действие вызывает глубокие (и относительно бессознательные) внутренние реакции, составляет самую суть буддийской психологии. Буддизм проводит четкое различие между второй частью этого процесса, который на санскрите называется *карма-випака* (*karma-vipāka*) — результатом целенаправленного действия, и самим целенаправленным действием, или *кармой* (*karma*). Беспрестанное взаимодействие *кармы* и *карма-випаки*, действия и его результата, — причина

всех состояний сознания, которые столь таинственно возникают в медитации и вне её.

Никто из нас не может быть свободен от воздействия прошлого. Тем не менее, мы все-таки располагаем некоторой долей свободы, чтобы в настоящем начать совершать больше искусных действий, и это начинание можно развивать далее. В жизни, которая строится на принципе искусного действия, как и в жизни вообще, действует правило: «чем больше делаешь, тем больше можешь сделать».

Довольно часто, захваченные водоворотом общих впечатлений, мы едва ли осознаём, что получаем их с помощью зрения и слуха. Однако все эти чувственные впечатления могут очень сильно воздействовать на нас. Все, что мы обоняем, пробуем на вкус, видим, слышим и осязаем, отражается на нашем душевном состоянии. Очевидно, это важно и для практикующего медитацию, который старается создать хорошие условия для своих занятий.

При желании можно, хотя бы до некоторой степени, выбирать то, с чем соприкасаются наши органы чувств. Можно научиться проверять чувственные впечатления и быть более разборчивыми: искать такие впечатления, которые будут содействовать медитации, послужат для нее дополнительным стимулом, и в то же время избегать всего, что смущает, раздражает или слишком возбуждает ум.

Такую практику иногда называют «охрана врат — органов чувств». Здесь слово «охрана» вовсе не подразумевает слишком тщательный контроль и педантичность в стремлении любой ценой оградить хрупкое равновесие ума от нежелательных впечатлений — боязнь выглянуть на улицу, чтобы не увидеть нечто ужасное. Это слово просто означает, что мы заботимся о состоянии ума и принимаем на себя ответственность за него.

Естественно, на каждого из нас разные чувственные впечатления воздействуют по-разному: то, что полезно одному, может даже повредить другому. Одни находят, что медитация у них идет лучше после посещения картинной галереи, а другие — нет (разумеется, это зависит и от произведений искусства). Одни черпают воодушевление из встреч с друзьями, другим же нужно подольше оставаться в уединении. Но, не найдя подходящих условий, ни тот ни другой тип практикующих не сможет войти в медитацию. И здесь, как и в других случаях, истинным критерием послужит воздействие, которое оказывает то или иное чувственное впечатление на состояние нашего ума.

Мы должны брать на себя ответственность за последствия своих действий и решать, что для нас лучше всего. Чтобы

**КАК ОЖИВИТЬ  
МЕДИТАЦИЮ**

**ОХРАНА ВРАТ —  
ОРГАНОВ ЧУВСТВ**

научиться этому, понадобится некоторое время, и решения, которые мы принимаем, не всегда даются легко. Не исключено, что однажды в выходные мы задумаемся: не пойти ли вечером в гости — ведь медитацией можно заняться и завтра. Что же, наверное, можно поступить и так. Тем не менее, честно поразмыслив над этим, мы, быть может, придем к выводу, что это пагубно скажется на нашей практике. Нужно не поддаваться склонности находить разумное объяснение собственной слабости и придумывать красивые оправдания, вроде: «Если пойти на вечеринку, там наверняка будет много народу. Вот я и проверю на практике, как действует метта бхавана!» Или: «Если пойду, это будет отличной проверкой моей способности осознанно воспринимать окружающее». Да, вечеринка могла бы стать для вас истинным испытанием. Вот только действительно ли вам необходимо подвергать проверке свою осознанность или просто хочется отправиться в гости независимо от того, как это может сказаться на практике медитации? Чтобы не утратить ясность ума, лучше быть честным. Хотя доводы в пользу вечеринки могут звучать вполне правдоподобно, не исключено, что мы пытаемся скрыть свои истинные побуждения или придать им «духовный» характер.

#### ПИЩА ДЛЯ УМА

Открыться для впечатлений, содействующих медитации, по меньшей мере, так же важно, как избегать впечатлений, которые ей мешают. Ум все время ищет новой пищи, новых впечатлений, и до поры до времени это остается его истинной потребностью. Как ребенок поедает конфеты и всякую всячину, если мать не кормит его регулярно и полноценно, так и наш ум интересуется любым старым хламом, если не обеспечить его качественной пищей.

Поощряйте все то, что способствует хорошему, приподнятому настроению. Возможно, есть люди, которые вас воодушевляют и с которыми вы могли бы побольше общаться. Если к тому же вы будете проводить больше времени, любясь живописью, читая стихи, слушая красивую музыку или наслаждаясь природой среди зелени и цветов, то, скорее всего, ваша практика медитации пойдет лучше. Многие чувствуют себя более счастливыми, если ежедневно уделяют некоторое время движению и физическим упражнениям. Любая деятельность такого рода хорошо уравновешивает воздействие городской среды, часто скучной, напряженной и шумной, в которой большинство из нас должны жить и пытаться медитировать.

#### ЖИТЬ ПРОЩЕ

Можно не только критически относиться к *качеству* того, что мы воспринимаем, но и с пользой для себя сократить его *количество*. Иначе можно настолько переполниться впечатле-

ниями, что это приведет к излишнему возбуждению. Вероятность этого особенно сильна в городе. Некоторые симптомы излишнего возбуждения — это постоянное ощущение беспокойства, которое сменяется подавленностью.

Чтобы сделать чувственные впечатления проще, не стоит по дороге на работу бесцельно смотреть на все, что попадется на глаза, — лучше посвятить это время осознанному восприятию тела, чувств, эмоций и мыслей. Можно также находить удовольствие в простых занятиях, не увлекаясь сложной деятельностью, которая только отнимает энергию. Многие занятые люди знают, как легко утратить восприимчивость и интерес к практике, когда вокруг слишком много событий, слишком много впечатлений, требующих внимания. Если же вы осознанно приглядитесь к своим чувственным впечатлениям, то станете более восприимчивы к тому, что влияет на вас. И, чем лучше вы понимаете, что вам необходимо, тем меньше вас поработает воздействие внешнего мира.

## УЕДИНЕННОЕ ЗАТВОРНИЧЕСТВО

*Я отправился в лесную глушь, потому что хотел жить осознанно*<sup>37</sup>.

Генри Дэвид Торо (1817–1862)

О важности затворничества уже говорилось несколько раз. Время от времени удаляться от всего мира — очень нужный вид практики медитации. Это прекрасный способ оживить практику, если в ней наметился небольшой спад. Уединение в затворничестве — это один из способов создать благоприятные условия для медитации: оно дает более широкие возможности и позволяет глубже ощущать свое единство с практикой и с другими практикующими.

Когда регулярная практика медитации окончательно наладится, скажем через год занятий, мысль о том, чтобы удалиться от всего на свете, может быть осмыслена еще глубже. На каком-то этапе вы придете к выводу, что провести некоторое время в полном одиночестве — чрезвычайно ценный опыт.

Но самый ценный опыт, который можно извлечь из уединенного затворничества, — это чистое переживание самого себя. Может быть, оно даже более ценно, чем возможность беспрепятственно медитировать. Часто ли вам приходилось проводить время наедине с собой, когда рядом ни души? Даже если такое случалось, это, скорее всего, зависело не от вас. Кажется вполне естественным, что многие люди избегают уединения, отождествляя его с одиночеством. Одиночество же иногда может быть следствием нездоровой зависимости от других, и мы

с помощью медитации развиваем проблески непосредственного видения истины, которые могут освободить нас от подобной зависимости.

Представьте, что вы приезжаете в уединенный загородный дом, волнуясь при мысли о том, что вам предстоит прожить в полном одиночестве неделю, две, месяц, а может быть, и дольше. Вы совершенно вольны делать что угодно, думать о чем угодно, ничуть не заботясь о нуждах других людей. Что бы вы ни делали, можно быть уверенным, что никто не помешает вашим занятиям и даже вашим мыслям. Какая это редкая, драгоценная возможность в нашей жизни, расписанной по минутам, переполненной людьми и событиями! Это время для размышления, пересмотра своих целей и медитации.

#### МЕСТО ДЛЯ ЗАТВОРНИЧЕСТВА

*Третье внешнее условие, которым должен располагать всякий, кто надеется достичь успеха в практике дхьяны, связано с пристанищем. Чтобы затворничество было удачным, оно должно проходить в полном покое, без каких-либо внешних помех и затруднений. [Вот какие места] подходят для практики дхьяны: обитель в высоких и недоступных горах [или] хижина, которая могла бы послужить кровом нищему или бездомному монаху. Такие места должны находиться не менее чем в двух с половиной километрах от деревни, до них не должен доноситься даже голос пастуха, туда не должны найти дорогу тревога и света*<sup>38</sup>.

#### Чжи И

От места, которое вы выберете для уединения, — будь то деревенский дом, жилой автоприцеп, палатка или даже (если вы такой энтузиаст) горная пещера — будет во многом зависеть степень вашего сосредоточения. Прежде всего, место затворничества должно быть спокойным, а самое лучшее — совершенно тихим. Чем меньше помех, тем легче будет сосредоточиться. Два самых важных отвлекающих фактора, которые нужно исключить, — это шум уличного движения и находящиеся поблизости люди (они могут разговаривать, работать, включать радио и т. д.).

Необходимость исключить отвлекающие факторы подразумевает, что следует поселиться как можно дальше от людей. Во время уединенного затворничества лучшее всего вообще никого не видеть. Отсюда следует, что ваше пристанище должно быть где-то за городом. Выбирая место для уединения, убедитесь, что вам нравится его атмосфера — это место должно казаться вам привлекательным, и мысль о том, что вам предстоит провести здесь некоторое время, должна воодушевлять. Это очень важно, поскольку, находясь в состоянии медитации, вы



станете намного чувствительнее к тому, что вас окружает. Так что, прежде чем посвятить себя практике, по возможности осмотрите место лично, особенно, если вы планируете длительное затворничество. Если вас будет раздражать обстановка дома или окружающая местность покажется непривлекательной, это может в конце концов превратиться в источник напряжения.

В наше время существуют места, где предоставляются все условия для уединенного затворничества, включая питание. Если же вы все устраиваете самостоятельно, важно предусмотреть запас продовольствия. Может быть, для кого-то и приемлемо ходить пешком по несколько километров, чтобы купить еды, но, когда вы погрузитесь в медитацию, вам, скорее всего, захочется практиковать без помех на протяжении всего периода затворничества. Очень жаль прерывать хорошую практику из-за того, что у вас иссяк запас необходимых продуктов. Медитативные состояния могут зависеть от тонкого равновесия факторов, и, если это равновесие нарушится, может понадобится несколько дней, чтобы его восстановить. Если же все тщательно спланировать, то можно будет не покидать место затворничества.

После того как все основные нужды обеспечены, следует полностью освободиться от повседневных забот. Если вы не закончите какие-то житейские дела, мысли о них будут для вас помехой всякий раз, когда вы попытаетесь сосредоточиться. Поэтому, прежде чем уходить в затворничество, важно осознанно довести до конца все незавершенные дела или, если нужно, попросить других временно взять их на себя. Можно также позаботиться о том, чтобы вам не докучали письмами, которые могли бы вас отвлечь. Лучше не слишком распространяться о том, где вы находитесь.

Еще один фактор, влияющий на способность практиковать в условиях уединенного затворничества, — возможные проблемы в общении с людьми. Вдали от людей вы будете еще более чувствительны к взаимоотношениям с другими. Перед уходом в затворничество было бы разумно уладить все конфликты и недоразумения, так как любое неснятое напряжение будет сказываться на вашем уме и может послужить помехой практике. Вы также будете обостренно воспринимать людей, живущих по соседству с тем местом, где вы уединились. Обосновавшись, неплохо завязать с ними знакомство, иначе по округе начнут распространяться всякие домыслы: «И что это она там вытворяет в полном одиночестве?» Или, что гораздо более вероятно, вы сами будете думать, что такие домыслы есть. Вы можете представиться и объяснить в общих чертах, чем занимаетесь.

## **МАТЕРИАЛЬНЫЕ НУЖДЫ**

## **СВОБОДА ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ**

## **ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ**

Насколько могу судить по собственному опыту, большинство людей хорошо относится к буддистам. Возможно, вам даже предложат время от времени привозить продукты.

## ВНУТРЕННИЕ УСЛОВИЯ

Ну вот, все внешние условия обеспечены. Вы готовы к медитации. Вы старались вести себя нравственно, нашли спокойное, уединенное место для практики, которое вас воодушевляет, позаботились о материальных нуждах, наладили отношения с людьми и на время оставили позади все житейские заботы.

Настало время собственно практики медитации. Теперь следует уделить внимание условиям, которые будут способствовать возникновению дхьян. Эти внутренние условия в основном представляют собой методы работы в медитации, например те, что упомянуты в третьей главе и будут подробно исследованы в восьмой. Но к числу этих внутренних условий относятся и те более тонкие аспекты подготовки, которые можно осуществить только во время затворничества.

В это время вы располагаете возможностью медитировать по несколько раз в день, не делая слишком больших перерывов между занятиями, поэтому нужно быть постоянно к ним готовым. Особенно важно осознанно относиться к своим действиям между занятиями. Иногда это называют промежуточной практикой.

Если вы не будете забывать о подготовке, то результат ее будет ощутим в течение каждого занятия медитацией. Сосредоточение будет неуклонно нарастать: вместо того чтобы трагично целое занятие на то, чтобы войти в состояние предварительного сосредоточения, — только для того, чтобы исчерпать всю энергию, едва достигнув его, — вы в большинстве случаев сможете начинать занятия уже в состоянии сосредоточения.

Возможно, вы обнаружите, что во время уединенного затворничества особенно остро осознаёте все, что требуется сделать для подготовки к медитации. Пробыв несколько дней в полном одиночестве, вы, скорее всего, окунетесь в атмосферу совершенно непривычных переживаний (эта перемена в вашем состоянии может и не проявиться сразу, так как требуется время, чтобы войти в процесс затворничества и расслабиться). Быть может, вы заметите, каким ярким и живым кажется все окружающее. Это объясняется тем, что жизнь ваша стала проще: вы создали пространство, где у вас нет иных забот, чем быть собой и размышлять о своем. Быть может, вас будут меньше тревожить внешние отвлекающие факторы, а события внутренней жизни могут проявляться гораздо сильнее

обычного. Быть может, вы обнаружите, что вам легко сохранять осознанность в течение длительного времени: все ваши чувства, мысли и побуждения предстанут перед вами во всей ясности.

Жизнь в духовном пространстве, где вы можете быть собой, — это уже особое медитативное состояние. Вам захочется поддерживать это состояние, и, чтобы добиться этого, есть две группы факторов, которые следует упорядочить. К первой группе факторов относятся те, что ведут к состоянию вялости и инертности ума (сонный ум), а ко второй — те, что ведут к излишнему волнению (возбужденный ум). Как мы увидим в одной из последующих глав, поиск путей преодоления этих двух крайностей и есть основной метод работы в медитации.

Во время затворничества (и в ходе повседневной жизни тоже, просто не столь отчетливо) вы замечаете, что одни условия способствуют вялости ума, а другие — его возбужденности. Если вы обнаружите, что впали в одну из этих крайностей, нужно научиться двигаться в противоположном направлении.

Как дополнительный материал для размышления здесь приведены типичные причины вялости и возбужденности ума, которые сформулировал покойный господин Чень — известный отшельник, последователь чань-буддизма, многие годы практиковавший в Калимпонге (Западная Бенгалия).

**Список факторов, ведущих к вялости или возбужденности в медитации (по Ченю) <sup>39</sup>**

Таблица 10

Условие	Вялый ум (леность, потеря сосредоточения)	Возбужденный ум (беспокойство, неустойчивость)
Питание	Обильное Элемент земля (картофель и т. д.) Обилие мясной пищи	Скучное Элемент огонь (чили, острая пища) Исключительно овощное
Напитки	Молоко	Кофе, чай
Погода	Теплая, дождливая	Холодная, солнечная
Время года (в Китае)	Весна, осень	Лето, зима
Освещение	Полумрак или темнота	Яркий свет
Одежда	Слишком теплая	Слишком легкая
Цвет	Зеленый, синий, черный	Красный, оранжевый, желтый
Глаза	Закрты	Широко открыты
Пuls	Спокойный	Учащенный
Состояние	Усталое	Бодрое
Клеша	Неведение	Жадность, ненависть
Тело	Полное	Худощавое

На первый взгляд, некоторые соответствия, приведенные господином Ченем, могут показаться странными, но, скорее всего, вы поймете основной принцип. Как минимум, вы увидите, насколько разнообразны факторы, которые могут влиять на состояние вашего сознания в период затворничества. Быть может, вам захочется составить подобный перечень для себя. Например, можно добавить:

Сон	Слишком много	Слишком мало
Физические упражнения	Слишком мало	Слишком много

Теперь рассмотрим некоторые из основных внутренних условий. Самые важные моменты, которые потребуют вашего внимания во время затворничества, — это **речь, питание, отдых, физические упражнения и информация**.

## РЕЧЬ

Вряд ли речь покажется вам фактором, нарушающим одиночное затворничество, разве что вы имеете обыкновение говорить сами с собой! Но во время любого затворничества — а многие из этих советов полезны и для коллективных медитаций — вас может удивить, сколь сильно речь влияет на вашу практику.

По-настоящему хорошее общение может воодушевлять, тем самым усиливая способность к медитации, тогда как беспорядочные разговоры только отвлекают от занятий и мешают успокоиться и сосредоточиться. Поэтому, если вы будете обращать внимание на то, *что* говорите, *как* говорите и *как* ваша речь воздействует на состояние ума, то сможете сохранить желание практиковать и исключить все источники беспокойства.

Поскольку слова очень сильно влияют на сознание, расписание многих затворничеств включает час, а то и больше, полного молчания. Полное молчание — это опыт, который вряд ли можно получить в обычной жизни. Но эта практика может принести глубокое расслабление и даже огромное облегчение и отдых от бесконечной болтовни, с которой столь часто вынужден уживаться наш ум. Когда течение мыслей ничем не прерывается, они становятся яснее, и это дает возможность более полно и длительно переживать самого себя.

Если намеренно воздерживаться от разговоров, это очень поможет в подготовке к медитации и к тому же позволит полнее усвоить воздействие практики. Соблюдать молчание полезно и в том случае, когда вы занимаетесь дома. Например, когда вы встаете утром, полезно помолчать перед началом медитации.

Очень хороший способ подготовиться к занятиям — одеться и умыться в тишине, осознанно, а затем, быть может, молча посидеть несколько минут у окна. Молчание полезно и в конце занятий. Итак, молчание перед медитацией помогает подготовить ум к сосредоточению, а молчание после практики помогает усвоить ее воздействие.

## ПИТАНИЕ

Эту тему также важно рассмотреть: и количество, и свойства пищи будут влиять на состояние ума, который в период затворничества становится восприимчивее. Выбор пищи зависит от вашего вкуса, телосложения и климата. Как правило, лучше избегать тяжелой жирной пищи и в то же время стараться, чтобы пища доставляла удовольствие. Не нужно усложнять себе жизнь, принуждая себя к аскетической диете. Некоторые считают затворничество чем-то вроде очистительной практики, которая полезна для здоровья и помогает покончить с курением, а потому прибегают к голоданию и особым диетам. Это вполне допустимо, даже весьма полезно, если вы хорошо себя знаете. Только учтите, что во время затворничества вы станете очень чувствительны, и такие мелочи как питание могут сильно влиять на ваше настроение. Когда же вы вдруг спохватитесь, что каких-то продуктов нет, может оказаться, что до магазинов далеко. Что касается количества, то следует есть не слишком много и не слишком мало. Если вы едите слишком много, то в медитации может проявиться такой недостаток, как вялость и сонливость. Если же питание будет слишком скудным, то вы ощутите слабость, недостаток энергии и беспокойство.

## ОТДЫХ И УПРАЖНЕНИЯ

Отдых и физические упражнения — еще один из основных вопросов, заслуживающих внимания. Нужно достаточно отдыхать и в то же время поддерживать необходимый уровень энергии для практики.

Когда вы оправитесь от всех волнений, связанных с отъездом и путешествием к месту затворничества, ваша потребность в сне, скорее всего, уменьшится на час или около того, хотя это очень индивидуально. Когда вы освоитесь в обстановке затворничества, очень полезно установить режим сна и бодрствования. Если вы практикуете в полном одиночестве, то можно поддаться искушению лечь спать слишком поздно или спать слишком долго. Как правило, не следует спать слишком много или слишком мало. Слишком краткий сон приводит к сонливости и вялости во время практики, а может быть, и к напряженности. Слишком

длительный сон также приводит к сонливости и вялости, а кроме того, вы теряете много времени.

Вместе с тем, сон и сновидения — необходимая и ценная деятельность. Во время затворничества вам, вероятно, предстоит соприкоснуться в сновидениях с более глубокими уровнями сознания, и некоторые из этих снов могут быть очень яркими и красочными. Такие сновидения часто отражают внутренние изменения, вызванные вашими усилиями в практике медитации, так что, наверное, придется поэкспериментировать, чтобы понять, что лично для вас значит избыток или недостаток сна.

Во время затворничества необходимы физические упражнения. Так как в этот период у вас нет никакой физической работы, легко можно стать инертным и облениться. В конце концов это приводит к тому, что энергия, которая должна быть направлена на медитацию, убывает. Большинству людей нужны особые физические упражнения, хотя может быть достаточно и ежедневных прогулок. Но будьте осторожны, не навредите себе, занимаясь слишком усердно, — в результате ум может стать беспокойным, а чувства утратить восприимчивость. Там, где дело касается физической энергии, люди легко впадают в крайности. Многие всю неделю совсем не упражняются и за это время становятся до того вялыми, что просто вынуждены решать эту проблему. Тогда они ударяются в противоположную крайность — слишком усердствуют, и это оказывает столь мощное тонизирующее действие, что они теряют восприимчивость в медитации. Несомненно, лучше всего упражняться ежедневно и понемногу, а более интенсивные занятия отложить до окончания затворничества.

## ИНФОРМАЦИЯ

Мы живем в условиях информационного взрыва и привыкли к средствам массовой информации, которые ежедневно сообщают нам уйму фактов, — так стоит ли удивляться, если в итоге мы приобретаем некоторую зависимость от информации?

Проведя несколько дней в затворничестве, вы можете обнаружить, что у вас прибавилось энергии, а поскольку ум постоянно стремится чем-то себя занять, вы, скорее всего, заметите, что ищете, чем бы себя развлечь. В подобном настроении очень легко взять в руки журнал, книгу или, на худой конец, старую газету, которая завалилась где-то в комнате, и читать, читать часы напролет. Беда в том, что такое чтение отнимает энергию, которую вы могли бы вместо этого направить на практику медитации.

Ведь новую информацию необходимо усвоить, а этот процесс поглощает невероятное количество энергии — больше, чем можно вообразить. И если вы поглотите слишком много новой информации, она может некоторое время мешать вашей способности сосредоточиваться. Ум, захваченный процессом усвоения информации, будет сознательно размышлять над прочитанным или неосознанно переваривать его.

Это значит, что ум не свободен для глубокого погружения в медитацию, вместо этого он демонстрирует лишь некоторое беспокойство или вялость. Если существует постоянный избыток информации, вы можете потратить все занятие только на то, чтобы войти в состояние, необходимое для сосредоточения, и не сумеете пойти дальше. Поэтому в затворничестве постарайтесь поэкспериментировать с количеством получаемой информации: попробуйте на время прекратить чтение и проследите, изменится ли качество медитации.

Эти замечания особенно важны, если вы стараетесь работать с состояниями дхьяны. Конечно, у затворничества могут быть и иные цели. Даже если ваше затворничество посвящено медитации, может возникнуть необходимость сосредоточиться на теоретических занятиях или чтении. Если немного почитать, это может принести реальную пользу, особенно если тема вас вдохновляет. Так что дело не в том, чтобы просто не читать, а в том, чтобы применить на практике принцип «охраны врат — органов чувств». Только вы сами можете решить, сколько читать и когда.

Но здесь необходимо отметить, что у некоторых привычка читать носит характер невроза. Мы берем в руки старую газету и начинаем читать не потому, что горим желанием узнать, что там написано, а для того, чтобы избавиться от какой-то нежелательной эмоции.

Это подводит нас к очень важному моменту, связанному с затворничеством. Мы уже убедились, что медитация способствует более осознанному восприятию самого себя, открытию новых чувств, эмоций и побуждений, которые служат источником счастья и одновременно помогают узнать много нового о своих слабостях и пределах своих возможностей. Иногда неожиданно выясняется, что вы вовсе не тот человек, каким себе казались.

Во время затворничества, когда вы практикуете медитацию больше обычного, этот процесс самопознания может идти довольно быстро. Прежний образ самого себя может быть вырван с корнем и поставлен с ног на голову, и вашей первой реакцией на это может стать желание немедленно прекратить всю эту

**ОТКРЫТЬ  
САМОГО СЕБЯ**

медитацию, выйти из затворничества и отправиться домой! Не делайте этого. Справьтесь с искушением. Как яичницы не приготовишь не разбив яиц, так и по духовному пути невозможно продвинуться, если время от времени не исправлять представление о самом себе. На самом деле понять это *чрезвычайно важно*. Если вы это поняли, можете себя поздравить и даже (поразмыслив) черпать в этом понимании успокоение и ободрение. Даже если вы чувствуете себя незащищенными и вам кажется, что ваше представление о себе совершенно перевернулось, — это начало истинного развития. Без подлинного знания самого себя невозможно достичь духовного преображения: прежде чем ступить на духовный путь, сначала нужно обязательно принять себя таким, какой вы есть на самом деле. В конце концов, другие, наверное, уже много лет знают, что вы именно такой! Вы ничего не достигнете, если станете убегать от себя. Самое лучшее — расстаться со своими сомнениями, собраться с духом и радоваться, что с вами происходит нечто вселяющее надежду.

### ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Если вы проводите много времени наедине с собой и при этом у вас нет особых дел, тогда как обычно их полным-полно, как правило, возникает искушение заполнить все это время какой-то деятельностью. Ваша энергия будет искать выхода. Вам вдруг бросится в глаза, что нужно кое-что сделать на участке около дома, вам придет в голову, что необходимо написать несколько писем, вы начнете что-то сочинять или изучать, часами заниматься приготовлением каких-то сложных блюд по поваренной книге. Но все это просто уловки: скорее всего, большая часть этих действий не нужна и вы тратите на них драгоценное время вашего затворничества. Если обычно вы живете достаточно активной жизнью, то, вероятно, обнаружите, что отчасти привязаны к деятельности как таковой. Возможно, вы не привыкли сидеть без дела, и перспектива просто переживать свое внутреннее состояние может внушать вам легкие опасения. Поэтому нужно следить, чтобы дела, которыми вы заполняете время, не стали заменой духовных переживаний, способом уйти или спрятаться от новых глубин сознания.

Вы можете быть не совсем готовы к тому, чтобы *вовсе* ничего не делать. Конечно, немного простой работы — уборка дома, уход за садом — может оказать благотворное, даже целительное воздействие, но вы получите поистине колоссальную пользу, если хотя бы час в день посвятите исключительно переживанию самого себя. Если воздерживаться от деятельности, в которой нет необходимости, можно достичь более глубокого



уровня осознанности. Вместо того чтобы заниматься разными делами, просто сядьте в удобное кресло, расслабьтесь и наблюдайте свой ум. Именно в процессе такого «ничегонеделания», простого переживания своего состояния здесь и сейчас, можно достичь самых важных результатов медитации. В этих обстоятельствах ум может стать очень ясным и богатым, словно сокровищница, полная драгоценностей. Вы обнаружите, сколько всего может случиться в то время, когда вы ничего не делаете, и увидите, как много смысла может быть в повседневных мелочах. Через несколько недель практики ваши мысли окрепнут и станут более творческими. Полезно вести дневник, отражающий опыт практики — мыслей, снов и переживаний, полученных в медитации.

### ЗАМЕДЛИТЬ РИТМ ЖИЗНИ

Внутренние условия, которые вы упорядочиваете во время затворничества, следя за речью, питанием, отдыхом, физическими упражнениями и чтением, — это способ настроить себя на высшие состояния сознания, которых мы стремимся достичь. Регулируя свое поведение и настрой во всех этих областях, вы не растратите понапрасну энергию, которая необходима для практики, и не будете впадать в такие крайности, как слишком продолжительный или слишком краткий сон. Так вы сможете поддерживать уравновешенное, ясное, а часто и радостное состояние ума.

Поддерживать наилучшие внутренние условия для медитации — значит опираться на все основы духовной практики, упомянутые в предыдущих главах. Вам нужны осознанность, уверенность и понимание цели, чтобы осуществить эту тонкую настройку — войти в непрерывное состояние готовности к медитации. И прежде всего для этого необходима осознанность. Чтобы состояние осознанности стало прочным, стоит попробовать — особенно в начале затворничества — намеренно делать все не спеша.

## Глава седьмая

### ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Очень может быть, что попыткам медитировать мешают боли в спине и ногах. До некоторой степени можно не обращать внимания на эти неприятности, рассматривая их как еще одно препятствие на пути к сосредоточению. Этот подход может себя оправдать, если вы способны достичь уровня дхьян, поскольку тогда небольшое физическое неудобство отойдет на задний план и уже не будет играть никакой роли. Но обычно приходится уделять внимание этой проблеме задолго до того, как вы обретете необходимую способность к сосредоточению. Если ничего не предпринимать, неудобства и боль будут изводить вас до такой степени, что вы не сможете продолжать практику.

На вводных занятиях по медитации редко хватает времени на то, чтобы подробно рассказать о позе, поэтому о ней говорят только самое основное. Если вам с самого начала не объяснили, какой должна быть поза, у вас, скорее всего, разовьется привычка сидеть неправильно. Очень легко, например, привыкнуть к положению, которое поначалу кажется устойчивым, но если сидеть в такой позе долго, можно причинить себе вред. Проблемы, возникающие из-за таких привычек, иногда довольно трудно исправить. В этой главе содержатся советы для начинающих, которые помогут избежать серьезных проблем, а также послужат справочным пособием для более опытных практиков в случае затруднений.

### ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

В медитации роль тела — служить опорой уму и предоставить ему возможность сосредоточиться. Поэтому идеальная поза для медитации — та, в которой можно сколь угодно долго оставаться

ся полностью неподвижным и расслабленным и при этом сохранять бодрость.

Поскольку ум все время должен быть внимательным и живым, лучше, чтобы тело оставалось в вертикальном положении: если вы ляжете, то можете задремать. Итак, мы ищем такое положение, в котором тело функционировало бы с наименьшими затратами энергии, сердце билось как можно спокойнее, а легкие ничто не стесняло, так чтобы поток вдыхаемого и выдыхаемого воздуха был спокойным и естественным.

Если вы сидите в любом положении, которое дает возможность свести напряжение к минимуму и сохранять бодрость, это, как правило, порождает ощущение внутренней энергии, которое очень помогает сосредоточиться. Подобная последовательность — от расслабления и бодрости к живости и сосредоточенности — это основной принцип работы с позой для медитации.

Если необходимо, заниматься медитацией можно практически в любом положении, правда, у человека, прикованного к постели, есть лишь один выход — медитировать лежа. Есть еще медитация во время ходьбы. Вполне можно практиковать и стоя. Но обычно для глубокого сосредоточения лучше всего подходит одно из положений сидя.

Если сесть так, чтобы вес тела равномерно распределялся в вертикальной плоскости, потребуется лишь минимальное усилие мышц, чтобы его поддерживать. Если руки и ноги симметрично уравновешены, напряжение, отвлекающее нас от медитации, будет минимальным.

## ПРИНЦИПЫ ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Давайте рассмотрим некоторые принципы правильной позы.

### КОСТНАЯ ОПОРА И ОСОЗНАВАНИЕ ПОЗЫ

Правильная поза поддерживается благодаря равновесию и вертикальному положению скелета, а не за счет мышц. И здесь важнее добиться правильного распределения веса тела, нежели сидеть в какой-то определенной позе.

Сидеть правильно — не значит принять какую-то жесткую, неподвижную позу и поддерживать ее бесконечно долго: необходимо сохранять осознание тела и понимать принципы правильной позы для медитации. Придется ее корректировать, по крайней мере, время от времени.

### ТАЗ — СРЕДОТОЧИЕ РАВНОВЕСИЯ. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА

Когда вы сидите, основная опора для всего тела — таз. Чтобы таз полностью принял на себя вес верхней части тела и при

этом не нарушилось равновесие, нужно не слишком сутулить спину и не слишком ее выгибать. Вскоре мы дадим более подробное описание этих отклонений от правильной позы.

Весь вес верхней части тела сосредоточен в области седалищных бугров — двух выступов тазовых костей (можно ощутить, как они упираются в сиденье или подушку). Вес должен распределяться между седалищными буграми равномерно, так чтобы мышцы, расположенные по обеим сторонам спины и шеи, получали одинаковую нагрузку и таким образом не перенапрягались.

## КАК ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ

Проблема, которая возникает чаще всего, когда долго сидишь в одном положении, — это физический дискомфорт. Раньше или позже у вас начинают болеть колени, нестерпимо ныть шея или спина. Сначала это может быть вызвано недостатком практики: вы просто не привыкли сидеть неподвижно на полу. Но в большинстве случаев боли бывают связаны с перенапряжением мышц, возникшим из-за неправильной позы.

Иногда излишнее напряжение может возникнуть, если у нас формируется бессознательная привычка прикладывать больше мышечных усилий, чем нужно, или если мышцы остаются в напряжении, даже когда не работают. Иногда это вызвано эмоциональными причинами. Но, как бы то ни было, привычка перенапрягаться нередко становится постоянной и вызывает мышечные боли, скованность в движениях, а иногда сильное утомление.

И в повседневной жизни неумение правильно сидеть часто приводит к тому, что у нас развивается хроническое перенапряжение мышц, а также неприятные ощущения в области спины и шеи. Часто приходится сидеть на неудобных стульях, что заставляет излишне напрягаться. Если по роду занятий вам большую часть времени приходится сидеть, то одной из ваших главных забот должна стать правильная поза.

Еще один возможный источник физического напряжения — неосознанная эмоциональная неустойчивость. Представьте, например, что перед вами сутулый человек со впалой грудью. Такая осанка может иметь эмоциональную причину: скорее всего, этот человек недооценивает себя и ему не хватает уверенности. К тому же привычка держать тело в таком стесненном положении может усиливать это эмоциональное состояние, снижая уровень энергии и приводя к тому, что человек уходит в себя, сосредотачивается на своих внутренних переживаниях. Так что неумение правильно сидеть может быть и результатом, и причиной нездоровых эмоций. Как правило, если относиться к своей осанке более осознанно, то само собой приходит умение дер-

жать спину более прямо, меньше сутулить плечи, больше расслаблять область головы и шеи. В результате мы почти наверняка обретем более совершенное состояние сознания.

Но плохая поза может объясняться и чисто физиологическими причинами. Если какая-то мышца ослаблена, то другие будут напрягаться сильнее. Дополнительное напряжение либо приведет к еще большему ослаблению этой мышцы, либо другие мышцы разовьются настолько, чтобы справиться с возникшей нагрузкой. Если в качестве компенсации произойдет наращивание мышц, изначально присутствующая слабость может только увеличиться и положение будет усугубляться. Таким образом, принцип напряжения и компенсирующей реакции распространится на весь организм, и даст начало процессу неравномерного развития. Например, если у человека одна нога немного короче другой (а это встречается чаще, чем можно ожидать), то на одной половине тела мышцы спины будут работать больше, чем на другой. Чтобы это уравновесить, ему придется держать одно плечо выше другого, а это, в свою очередь, заставит его слегка наклонять голову и шею набок. Этот небольшой физический недостаток может оставаться незамеченным в течение долгих лет — до тех пор, пока не придется сидеть неподвижно минут тридцать-сорок! Очень часто застарелые недуги и другие проблемы обнаруживаются только после того, как люди начинают заниматься медитацией.

Взаимосвязь тела и ума — позы и эмоций — часто оказывается полезной в практике. Радостное эмоциональное состояние естественным образом выражается в том, как вы сидите, стоите или двигаетесь. Яркое состояние ума, достигнутое в медитации, естественным образом создает предпосылки для более совершенной позы. По мере того как вы все больше медитируете, относительно беспорядочные состояния ума постепенно сменяются ясностью. Когда это происходит, в теле ощущается бóльшая легкость и расслабленность, а неприятные ощущения, которые отвлекали и досаждали, постепенно уменьшаются. Тогда вы вдруг замечаете, что спина начинает распрямляться, грудная клетка — раскрываться, а плечи и руки — расслабляться. По меньшей мере, вы осознаёте, насколько поза, в которой вы сидите, ограничивает возможности медитации, ощущаете, что поза с более прямой спиной и развернутой грудной клеткой более естественна, и приходите к интуитивному пониманию того, что такое правильная поза для медитации.

## РАБОТА НАД ПОЗОЙ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ МЕДИТАЦИИ

Позу можно рассматривать не только как важную основу здоровья и всей практики медитации, но и как особый метод

медитативной практики. Осознанное восприятие позы само по себе поможет противостоять препятствиям. Иногда достаточно лишь едва заметно изменить угол наклона таза или скорректировать положение головы — она должна находиться на одной вертикали с шеей, — чтобы обеспечить внезапный приток энергии и облегчить сосредоточение.

Здесь стоит поэкспериментировать. Бывает, что тело или ум, а иногда и то и другое, вялы, сонливы и не склонны к медитации. В подобных случаях вы вряд ли сможете практиковать должным образом: скорее всего, вас унесет поток собственных фантазий. В качестве противоядия можно в течение всего занятия стараться сохранять правильную позу. Даже если ум не в состоянии удерживать более тонкий объект сосредоточения, вы можете, по крайней мере, пытаться не впадать в дремоту и сидеть правильно. Если настойчиво возвращать внимание к телу, проверяя, не сутулитесь ли вы, не прогибаетесь ли в пояснице (а также другие моменты, которые мы рассмотрим позже), препятствие, скорее всего, исчезнет до окончания занятия, и вы сможете перейти к тому или иному методу медитации. И даже если лень и апатия очень сильны (что иногда случается), и вы не сумеете медитировать даже через тридцать-сорок минут, вы все равно ослабили власть, которую имело над вами препятствие, — уже только потому, что старались его преодолеть. Вполне возможно, что во время последующих занятий практика у вас пойдет заметно успешнее.

Сосредоточиваясь на позе, можно справиться и с другой крайностью — таким препятствием, как беспокойство и тревога. Чтобы противодействовать возбужденности на уровне ума и тела, нужно просто принять решение сидеть абсолютно неподвижно. Ум нельзя заставить быть неподвижным, а тело — можно, если вы твердо решили это сделать. Если в основном сосредоточиться на неподвижности тела, мятущийся ум в конце концов успокоится и будет пребывать в этом состоянии. Если беспокойство ума слишком сильно, этот процесс, возможно, будет более продолжительным, но если вы, не принуждая ум, будете настойчиво и терпеливо работать над тем, чтобы тело было спокойным и неподвижным, то в конце концов добьетесь успеха.

## ИДЕАЛЬНАЯ ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

После того как мы обрисовали общие принципы и рассмотрели причины некоторых наших проблем, давайте более подробно исследуем правильные положения сидя. Позы со скрещенными ногами — не единственный вариант, возможный при медита-

ции сидя. Можно использовать стул с прямой спинкой или сидеть на скамеечке для медитации, опираясь на голени. Если же суставы достаточно подвижны, а мышцы бедер достаточно эластичны, чтобы сидеть со скрещенными ногами, то прежде всего нужно испробовать это положение.

Поза, которая обеспечивает максимально расслабленное и в то же время бодрое состояние, — это хорошо известный «полный лотос» (см. илл. 1). К сожалению, у большинства из нас суставы и мышцы бедер недостаточно хорошо разработаны, чтобы мы могли чувствовать себя в этой позе удобно или даже вообще скрестить ноги подобным образом. Но даже тем, кто в состоянии это сделать, не следует подолгу сидеть в полном лотосе до тех пор, пока благодаря специальным упражнениям (см. илл. 24) в суставах и мышцах бедер не исчезнет напряжение и поза не будет даваться без особых усилий. Это важно, так как иначе можно повредить коленные суставы. Те, кто практикует медитацию, должны заботиться о своих коленях.

Полная поза лотоса имеет семь следующих особенностей (см. илл. 1 и 2):

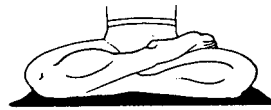
1) Ноги скрещены так, что развернутая вверх правая стопа лежит на левом бедре, а развернутая вверх левая стопа — на правом.

2) Спина прямая: не выгнута в пояснице и не сторблена.

3) Сложенные кисти рук лежат на 5–7 сантиметров ниже пупка. Обе ладони смотрят вверх, причем одна лежит поверх другой, так что кончики больших пальцев соприкасаются.

4) Плечи расслаблены и немного отведены назад, чтобы раскрыть грудную клетку.

5) Голова на одной вертикали с шеей.



Илл. 1  
Полный лотос

Илл. 2  
Положение рук  
(дхьяна-мудра)



Илл. 3  
Полулотос

Илл. 4  
Одна ступня на  
икре другой ноги



Илл. 5  
Одна нога перед  
другой

6) Взгляд направлен вниз, веки слегка опущены или полуприкрыты.

7) Рот расслаблен, зубы не сжаты, губы сомкнуты. Язык слегка касается нёба за зубами.

Здесь нужно подчеркнуть, что это *идеальная* поза. Для многих людей пункты со второго по седьмой могут представлять некоторую трудность, но некоторые сочтут полную позу лотоса легкой, по крайней мере, в начале практики. К счастью, не столь важно складывать ноги именно так, поскольку существует целый ряд вариантов, которые почти столь же хороши. Многим удается полулотос — поза, которая очень похожа на полный лотос. Если вы посмотрите на приведенные выше рисунки, то сумеете найти положение, которое на первое время вам подойдет.

## ПОРЯДОК РАБОТЫ НАД ПОЗОЙ

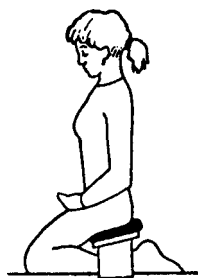
Полезно усвоить определенный порядок выполнения позы. Если вы будете следовать ему каждый раз, когда садитесь медитировать, то овладеете методикой, которая поможет вам проверять правильность позы. Спустя некоторое время такой порядок войдет у вас в привычку. Эта процедура займет всего пару секунд, хотя иногда может потребоваться чуть больше времени.

**Этап 1.** Выберите подушку (скамеечку или другое сиденье), которое подойдет вам по высоте, и сядьте в одну из поз (см. илл. 6, 7, 8, 9).

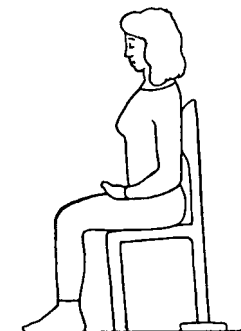
Илл. 6  
Поза на коленях  
с использованием  
подушек



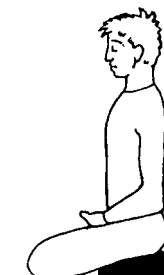
Илл. 7  
Поза на коленях  
с использованием  
скамеечки



Илл. 8  
Сидя на стуле



Илл. 9  
Прислонившись  
спиной к стене





В позе со скрещенными ногами не стоит добиваться, чтобы оба колена непременно касались земли. Когда вы сидите, голени должны располагаться ниже бедер, иначе вы будете сутулиться, но самое главное на данном этапе — установить правильную высоту сиденья. Даже разница в 2–3 сантиметра может оказаться очень существенной. Подобрать сиденье нужной высоты, вы почувствуете, что вес тела распределяется правильно, и, когда вы это осознаете, вам будет легче скорректировать положение ног и спины.

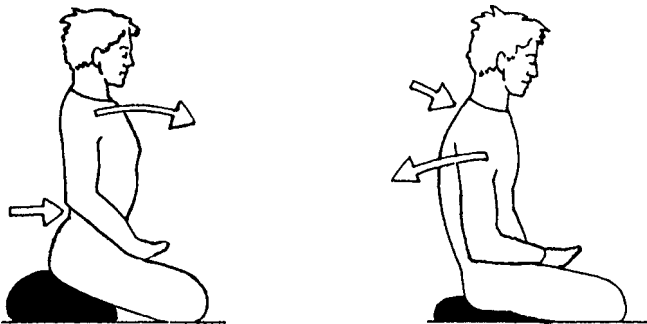
Два наиболее распространенных недостатка, вызванных неправильно подобранной высотой сиденья, — слишком сильный прогиб спины или сутулость (см. илл. 10, 11).

**Прогиб спины**, или, точнее, *слишком сильный* прогиб спины — ведь позвоночник имеет небольшой естественный прогиб — часто возникает, если сиденье слишком высокое. Из-за этой лишней высоты верхняя часть таза сдвигается немного вперед, а копчик — назад, и таким образом ягодицы уходят слишком далеко назад. В результате центр тяжести тела смещается вперед, и, чтобы компенсировать эту тенденцию, верхняя часть спины сильно прогибается. Это создает такую нагрузку на поясницу, что она начинает болеть.

Для того чтобы спина не прогибалась слишком сильно, нужно расслабить поясницу (если прогиб незначительный) и дать возможность спине прийти в естественное положение. Или же можно попробовать подобрать сиденье пониже.

**Сутулость** может возникать, если сиденье слишком низкое. В этом случае все наоборот: верхняя часть таза сдвигается назад, а копчик уходит вперед. Вы не в состоянии держать поясницу прямо, и центр тяжести тела смещается назад. Чтобы удерживать равновесие, вам приходится сутулиться; из-за этой неудобной позы возникает болезненная напряженность в области шеи и плеч.

Если сутулость не слишком сильная, то с ней можно справиться, просто напоминая себе, что нужно сидеть прямо (не



Илл. 10  
Излишний прогиб  
в пояснице

Илл. 11  
Сутулость

вытянувшись, словно вы аршин проглотили, а сохраняя естественный прогиб спины). Или же можно подобрать сиденье пониже.

**Этап 2.** Плотно прижав ягодицы к сиденью, ощутите вес своего тела — как он сосредоточен в области седалищных бугров. Возьмите за основу это ощущение и, сохраняя равномерное симметричное распределение веса тела, дайте позвоночнику слегка приподняться и распрямиться. Избегайте неестественно прямого положения позвоночника.

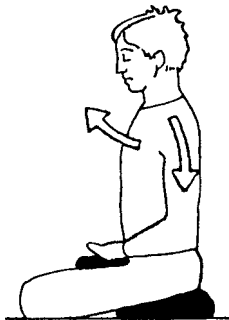
**Этап 3.** Сделайте глубокий вдох или два, разверните грудную клетку. Ощутите, что на вдохе плечи и руки слегка приподнимаются, а на выдохе чуть опускаются, при этом грудная клетка остается развернутой.

**Этап 4.** Теперь можно правильно разместить кисти рук, так чтобы они не препятствовали расслабленному положению спины, плеч и рук. Возможно, стоит подложить под кисти небольшую подушечку: руки будут опираться на плоскую поверхность, и их будет легче расслабить. Это также поможет расслабить плечи. Одну ладонь можно положить поверх другой.

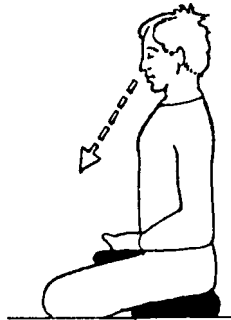
**Этап 5.** Теперь можно скорректировать положение головы. Важно, чтобы голову поддерживал позвоночник, а не мышцы шеи. Не допускайте, чтобы возникало ощущение закрепощенности — время от времени обращайтесь на это внимание в ходе медитации. Мышцы шеи должны быть полностью расслаблены, чтобы голова могла свободно двигаться.

Чтобы этого достичь, необходимо почувствовать, что шея — продолжение позвоночника. Для этого можно легко покачать головой взад-вперед, пока не найдете положение равновесия. Ощутите точку, где череп балансирует на позвоночнике,\* и чуть опустите подбородок, так чтобы глаза смотрели в пол, на расстоянии метра с небольшим от вас. Под конец расслабьте лицо, челюсти, язык и горло.

Илл. 12  
Взаимное  
расположение  
спины, грудной  
клетки, плеч и рук



Илл. 13  
Положение головы



\* Точка, где темя переходит в затылок.

**Этап 6.** Теперь проверьте, правильна ли ваша поза в целом, особенно обратите внимание на положение корпуса относительно горизонтальной и вертикальной осей. Можно слегка покачаться во всех направлениях (таз при этом неподвижен), пока не найдете идеального равновесия. Теперь вы готовы к тому, чтобы более внимательно проследить, нет ли в вашей позе таких недостатков, как сутулость и чрезмерный прогиб спины, и внести необходимые поправки.

## «ПРАВИЛЬНОЕ» ОЩУЩЕНИЕ — ЭТО ЕЩЕ НЕ ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА

Поза, в которой вы сидите, должна быть хорошо уравновешенной и симметричной. В идеале все части тела должны взаимно уравновешивать друг друга — это обеспечивает минимум напряжения. Такой симметрии и равновесия можно достичь, если принимать позу, соблюдая описанную ранее последовательность этапов.

Однако есть одна существенная трудность: оценивая правильность исполнения позы, вы не можете положиться исключительно на свои ощущения. Очень часто то, что кажется правильным, — всего лишь привычное. И когда друг или учитель показывают, как улучшить позу, это новое положение поначалу может показаться странным и даже неудобным. Скорее всего, вы будете стремиться постепенно вернуться к знакомой (но неверной и вредной) позе.

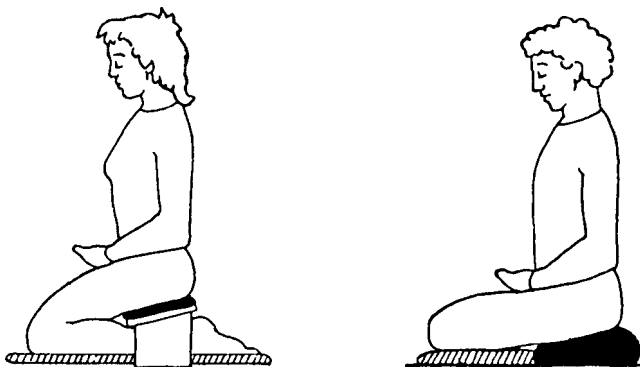
Даже если вы давно занимаетесь медитацией, не стоит считать ощущение «правильности» или «неправильности» позы единственным критерием ее оценки. Старайтесь время от времени получать объективную оценку. Как и во всем в этой жизни, распознать, а тем более изменить дурные привычки не так легко! Вам не обойтись без помощи и критики со стороны, поэтому время от времени просите друзей взыскательно оценить вашу позу, а также иногда посещайте занятия и участвуйте в затворничествах, где можно получить необходимые советы.

## БОЛЬ

Один из очевидных признаков неправильной позы — боль. Конечно, есть целый ряд болезненных ощущений, на которые лучше не обращать внимания, — это легкий дискомфорт, который скоро проходит, чувство неудобства, зуд и другие отвлекающие факторы. Они могут донимать вас бесконечно, и вам не удастся сидеть спокойно, если вы не примете решение покончить с некоторыми из них.

Илл. 14  
Мягкий коврик  
защищает колени  
и лодыжки

Илл. 15  
Подушка  
поддерживает  
приподнятое  
колено



Как мы уже видели, эти неудобства часто связаны с внутренним беспокойством: хватаясь за незначительные неприятные ощущения, беспокойный ум полностью подпадает под их власть. Поощряя подобное состояние беспокойства, вы так и не сможете начать практику, и другие люди, которые занимаются вместе с вами, тоже будут отвлекаться. Если дело только в этом, постарайтесь осознать этот факт и перенести внимание на что-либо иное.

Однако к оценке болевых ощущений важно подходить достаточно тонко: ведь некоторые из них вполне могут быть сигналами опасности. Например, нельзя не принимать во внимание покалывание или онемение: если конечности полностью немеют, это, разумеется, нехорошо. Нельзя не обращать внимания и на острые боли, так как они обязательно указывают на какие-то нарушения. Если у вас есть хоть малейшие сомнения по поводу того, что означает то или иное ощущение, поговорите с теми, у кого больше опыта. Похоже, некоторые думают, что практика медитации обязательно сопряжена с неприятными ощущениями. Поэтому они не обращают внимания на сигналы опасности и таким образом могут причинить вред своему здоровью.

Буддийская традиция напоминает нам, что человеческое тело драгоценно и его трудно обрести. Поскольку оно служит физической основой для медитации, проникновения в суть вещей и даже для достижения Просветления, к нему нужно относиться с добротой и уважением.

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРАКТИКУ МЕДИТАЦИИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Со временем можно преодолеть трудности, связанные с позой, — для этого нужно изучить одну из систем физической подготовки, которая придаст телу гибкость и силу и поможет подходить



Илл. 16  
Подкладка служит  
опорой для рук  
и плеч

Илл. 17  
Одеяло помогает  
держат ноги  
в тепле

к позе осознанно. Вскоре мы рассмотрим несколько подобных упражнений. А пока можно использовать ряд приемов, которые облегчат нам задачу.

Обычно ноги и бедра лучше держать в тепле, если только погода не очень жаркая. Тепло уменьшает те незначительные временные боли, о которых упоминалось в предыдущем разделе. Как бы вы ни сидели, — скрестив ноги или опираясь на голени — под ноги нужно подстелить сложенное вдвое одеяло или поролоновый коврик (но если поролоновый коврик окажется под сиденьем, он может придать позе неустойчивость). Это защитит не только ноги, но и колени. Тем, кто сидит опираясь на голени, это поможет уменьшить давление на лодыжки и верхнюю часть ног.

Опыт показывает, что обычно подушки прекрасно помогают снять лишнюю нагрузку. Некоторые считают, что небольшая подкладка или валик помогает смягчить давление лодыжки, опирающейся на бедро. Если одно или оба колена не касаются земли, то для опоры под них можно подложить небольшие подушечки.

Если руки лежат неудобно, это может отвлекать. Поэтому хорошо подложить под них небольшую плоскую опору. Эта подкладка для рук должна лежать достаточно высоко, чтобы принять на себя вес рук от самых плеч, — тогда вам будет легче расслабить верхнюю часть спины и таким образом более свободно развернуть грудную клетку (см. илл. 16).

## УПРАЖНЕНИЯ

### НА ПУТИ К ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗЕ

Важно помнить, что бессмысленно стараться принять идеальную позу, в которой вы не сможете долго находиться. Правильная поза — та, в которой именно *вы*, в пределах своих физических

возможностей, способны сохранять максимально расслабленное и в то же время бодрое состояние. Нужно быть чутким — не принуждать тело, а заботиться о нем, работая с тем, что есть.

Однако, с точки зрения принципов, кратко изложенных выше, некоторые позы явно больше подходят для сосредоточения ума. Например, полная поза лотоса со скрещенными ногами обеспечивает наилучшее равновесие костной системы. В целом она открывает более полный доступ к тонким физическим энергиям, чем другие позы, и, если вы к ней привыкли, является самой удобной позой для длительных периодов практики. Следующая по степени предпочтительности — любая из разновидностей позы со скрещенными ногами: полулотос или его вариации (см. илл. 3. стр. 157). Затем идет положение сидя на подушке или скамеечке с опорой на голени и, наконец, положение сидя на стуле. Все эти позы хорошо подходят для занятий медитацией, но, хотя можно получить прекрасные результаты, используя любую из них, всегда следует стремиться к той, которая обеспечивает наибольшую степень расслабления и бодрости.

#### КАК МОГУТ ПОМОЧЬ УПРАЖНЕНИЯ

Конечно, беда в том, что укрепленные суставы и слабые мышцы не позволят немедленно последовать этому совету: они не привычны к подобному положению тела и станут для вас помехой. Можно ли что-то сделать в этом случае?

Каков бы ни был ваш возраст и каким бы укрепленным и негибким ни было ваше тело, со временем можно достичь некоторого улучшения: регулярными упражнениями можно придать суставам большую подвижность, а мышцам — силу и тонус. Есть много систем физической подготовки, и в каждой из них — множество упражнений. Здесь я подобрал несколько упражнений для работы над теми частями тела, на которые больше всего воздействует поза медитации.

#### НЕ СЛИШКОМ УСЕРДСТВУЙТЕ С УПРАЖНЕНИЯМИ

Необходимо сделать одно предупреждение, прежде чем вы начнете читать или практиковать эти упражнения. Проблема, возникающая при изучении упражнений по книгам, заключается в том, что без учителя вы можете исполнять их неправильно и причинить себе вред. Не вполне понимая, как следует работать с данным упражнением, вы, возможно, станете действовать излишне самоуверенно, слишком сильно принуждая тело делать то, что ему не под силу, и в результате переусердствуете. В худшем случае это чревато смещением позвонков или вывихом колена, что весьма болезненно, а последствия травмы могут сказываться всю жизнь. Поэтому, экспериментируя с рекомен-

дованными ниже упражнениями, вы должны быть очень осторожны. Если вы решите заняться ими всерьез, найдите человека, который помог бы вам делать их правильно.

#### ЧЕТЫРЕ ВИДА УПРАЖНЕНИЙ

Из всего разнообразия упражнений можно выделить четыре вида физической подготовки, которые представляют для нас особую ценность, хотя и относятся к разным системам.

Во-первых, существует методика обычной западной физкультуры, которая основана на системе энергичных движений для тренировки определенных групп мышц. Есть много видов физкультуры: одни более специальные, например, силовые упражнения, другие — более общие. Этот метод не уделяет особого внимания осознанному восприятию тела, но очень эффективен для растяжки и укрепления определенных мышц. Физкультура полезна для поддержания хорошего состояния здоровья в целом.

Широко известны и две восточные системы — тай-цзы и хатха-йога. В тай-цзы все тело участвует в движении, которое очень плавно и напоминает танец. Если последовательно практиковать эту систему, она формирует физическую выносливость и способность осознанно воспринимать тело и его движения. Йога кажется несколько более статичной, так как основана на особых позах, *асанах* (санскр. *āsana*), а не на движениях. Однако каждая поза — это система внутренней растяжки, движения и расслабления. Пожалуй, йога — это наиболее строго разработанная система, в которой воспитание осознанного восприятия тела сочетается с особыми упражнениями, направленными воздействующими на разные его части.

Еще одна система физической подготовки — метод Александра — вовсе не предполагает никаких упражнений. Подобно тай-цзы и йоге, этот метод развивает способность наблюдать за телом и его движениями, но его уникальность состоит в том, что это происходит в ситуациях повседневной жизни. Последователи этой системы учатся, как наилучшим образом владеть своим телом, как скорректировать неправильные позы, усвоенные в течение долгих лет. Я не включил в эту книгу никаких приемов, характерных для метода Александра (кроме расслабления в конце упражнений), но некоторые могут счесть эту систему достойной внимания.<sup>40</sup>

Эти четыре системы выделены особо, чтобы проиллюстрировать основные подходы к физической подготовке. Очевидно, широко применяются и другие методы, например, боевые искусства, такие как каратэ и айкидо. С точки зрения физической

подготовки, боевые искусства сочетают в себе разные элементы упомянутых четырех систем. В наши дни инструкторов по этим четырем системам можно найти повсюду. Можно освоить одну из них или взять понемногу из каждой. Пожалуй, идеальный вариант — основательно изучить какую-то одну систему, а затем немного познакомиться с другими.

## ФИЗКУЛЬТУРА

### ЛОДЫЖКИ

Для укрепления и растяжки лодыжек можно делать упражнение «гусиный шаг». Ходите по комнате на внешней кромке стопы (илл. 18), причем не по прямой, а описывая плавные кривые. Ноги при этом не следует сгибать в коленях. Можно также попытаться ходить, отрывая от земли пальцы ног.

### КОЛЕНИ

Мягкую разминку коленей делают так: встаньте спиной к стене, поддерживая сомкнутыми руками бедро, поднятое под прямым углом к стене. Расслабьте колено и лодыжку и вращайте голенью (илл. 19). Важно расслабить поднятое бедро и полностью перенести вес ноги на сомкнутые руки.

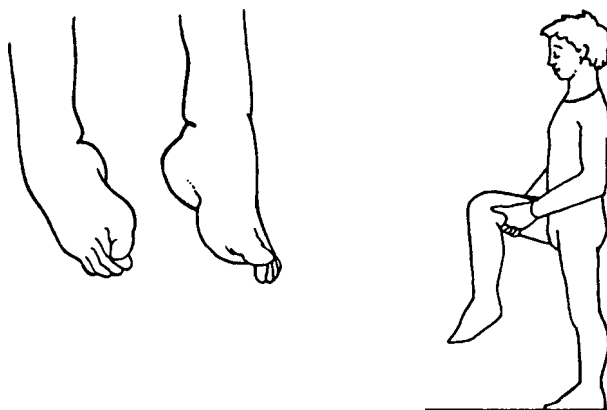
Вращения голенью должны быть очень медленными и осторожными, с очень маленькой боковой амплитудой — скорее, это покачивания взад-вперед. Коленный сустав очень ограничен в боковых движениях, поэтому слишком сильная или слишком резкая боковая растяжка может привести к травме. Возможно, это упражнение легче выполнять сидя на столе и покачивая расслабленными ногами, при этом в движении будут участвовать колени, икры и лодыжки.

### БЕДРА

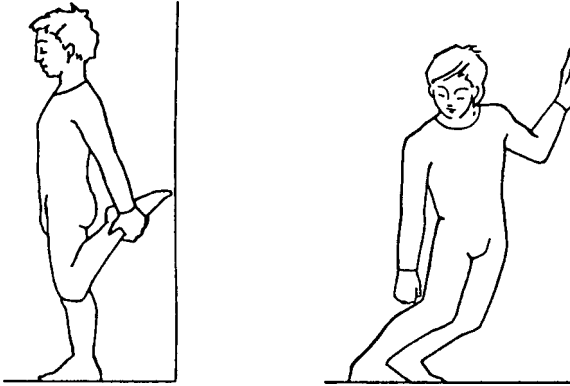
1) Для бедер можно делать такое упражнение. Встаньте у стены на расстоянии, позволяющем в любой момент опереться о нее рукой. Согнув ногу в колене, отведите ее назад; ухватитесь рукой за голень (илл. 20).

Илл. 18  
Ходьба на внешней кромке стопы для укрепления и раскрепощения лодыжек

Илл. 19  
Мягкая разминка коленей







Илл. 20  
Упражнение  
для бедер

Илл. 21  
Упражнение  
для лыжников,  
полезное  
для бедер

Бедро поднятой ноги нужно расслабить так, чтобы оно было на одном уровне с бедром опорной ноги. Верхнюю часть таза слегка подать назад, при этом копчик уходит вперед. Спина и грудь подтянуты. Растягивая бедро, старайтесь расслабить его мышцы. Повторите упражнение с другой ноги.

2) Есть упражнение для лыжников, которое полезно для бедер. Встаньте боком к стене на расстоянии вытянутой руки, ноги вместе. Обопритесь одной рукой о стену, стопы полностью стоят на полу, спина прямая, колени вместе. Теперь наклонитесь к стене, сгибая колени и опорную руку; при этом бедра остаются в вертикальной плоскости (илл. 21). Повторите в другую сторону.

Тазобедренные суставы часто бывают закрепощены, и их необходимо разрабатывать. Эти упражнения особенно полезны для освоения поз со скрещенными ногами.

ТАЗОБЕДРЕННЫЕ  
СУСТАВЫ

1) Встаньте на колени опираясь на руки. Колени широко расставлены, пальцы ног соединены. Опустите ягодицы и наклонитесь, касаясь пола грудью и предплечьями (илл. 22).

2) Сядьте в «полушпагат». Левая нога, согнутая в колене, лежит впереди, а правая, выпрямленная, вытянута назад, стопа на одной линии с ногой. Обопритесь на прямые руки, поставив ладони по обе стороны от корпуса. Затем повернитесь в талии влево (илл. 23). Выполните с другой ноги.



Илл. 22  
Разработка  
тазобедренных  
суставов

Илл. 23  
Растяжка бедер

3) Постарайтесь сесть в позу со скрещенными ногами, а потом, подтянув к груди одну ногу, покачивайте ее, обхватив руками (илл. 24).

## КОЛЕНИ И БЕДРА

1) Сядьте на корточки, ступни расставлены; обхватите руками колени (илл. 25).

2) Лягте на спину, ноги прямые. Осторожно согните ногу в колене и обхватите его руками, подтяните к груди. Другая нога, совершенно прямая, лежит на полу (илл. 26).

## ТАЙ-ЦЗЫ

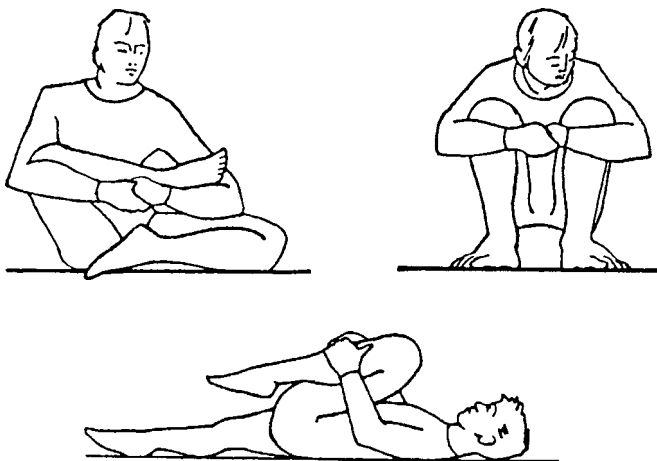
Есть целый ряд движений тай-цзы, которые особенно хороши не только для раскрепощения и расслабления, но и для укрепления всего тела. Вот одно из них.

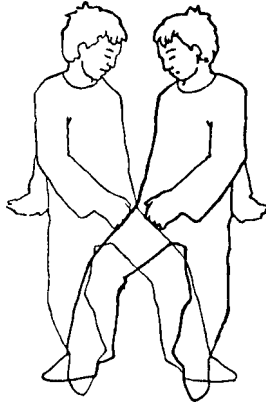
Встаньте, слегка расставив ноги, ступни параллельны. Ноги и спина не должны быть совершенно прямыми: чуть согните колени, чтобы нижняя часть таза слегка ушла вперед. Плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела. Ощутите свое дыхание, одновременно сосредоточив основное внимание на области живота.

Затем, не сходя с места, всем телом — от макушки до лодыжек — очень легко совершайте повороты из стороны в сторону. Руки свободно следуют за движениями тела: при вращении они чуть приподнимаются и отрываются от корпуса. Повернитесь влево, затем — вправо, при этом нижняя часть живота, грудная клетка и голова поворачиваются в одном плавном движении. По мере того как момент вращения увеличивается, расслабьте плечи — пусть руки свободно раскачиваются. При каждом повороте расслабленные руки естественно следуют за движением тела. Не следует делать резких поворотов, движение должно быть плавным и равномерным.

Илл. 24  
Мягкая разминка  
для суставов  
коленей и бедер

Илл. 25, 26  
Упражнения для  
суставов коленей  
и бедер





Илл. 27  
Повороты  
вправо и влево,  
способствующие  
расслаблению  
и укреплению  
всего костяка

Полнее отдавайтесь движению. Поворачиваясь влево, перенесите вес тела на правую ногу, а поворачиваясь вправо — на левую. Колени по-прежнему согнуты — теперь можно согнуть их сильнее, — а нижняя часть таза немного уходит вперед. Если движение совершается без напряжения, вы должны чувствовать, что момент вращения исходит только из нижней части живота.

Через некоторое время стопы также приходят в движение. При каждом вращении поворачивайте ногу на пятке: когда вы завершаете поворот вправо на три четверти, правая стопа поворачивается на пятке и следует за поворотом тела. Когда вы возвращаетесь во фронтальное положение, пальцы ног смотрят вперед. При повороте влево пятка левой ноги тоже поворачивается влево (илл. 27).

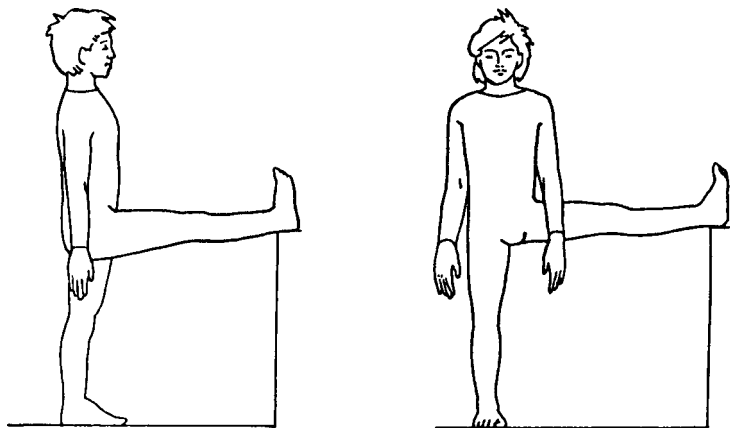
Несмотря на столь долгое описание, это очень простое и приятное упражнение, способствующее расслаблению. Чтобы как следует прочувствовать, потребуется некоторое время — по крайней мере, минут пять. Эти движения — прекрасное упражнение, повышающее тонус всего организма. Они особенно хороши для плеч, бедер и живота.

Из всех существующих видов физической подготовки йога — это, пожалуй, наиболее тщательно разработанная система. В ней есть сотни специальных асан для развития всех частей тела, но мы сможем рассмотреть всего несколько из них. Основное в йоге — осознание и целенаправленная проработка тех или иных мышц в каждой позе. Благодаря пристальному вниманию к тому, что происходит в теле, мы сознательно направляем внутреннее расслабление и едва уловимые движения, но (как и в методе Александера, о котором речь пойдет ниже) все эти тонкости можно полностью оценить только при общении с квалифицированным учителем.

**ХАТХА ЙОГА**

Илл. 28  
Развитие  
подвижности  
коленей  
и растяжки задней  
поверхности бедер

Илл. 29  
Боковая растяжка  
ног



Для начала приведем две простые растяжки для ног, которые увеличивают эластичность мышц, укрепляют колени и раскрепощают тазобедренные суставы (илл. 28, 29). На самом деле это не традиционные упражнения йоги, но их часто дают на занятиях по йоге как один из способов разминки.

ПЕРЕДНЯЯ РАСТЯЖКА  
НОГ

Встаньте прямо, ноги вместе, перед опорой, которая должна быть чуть ниже вашей талии (высоту можно менять в зависимости от того, насколько вы гибки). Напрягите мышцы бедер и коленей так, чтобы приподнялись коленные чашечки. Затем, подняв одну ногу, положите пятку на опору, чтобы нога оказалась вытянутой перед вами, колено не сгибайте. Опора должна быть такой высоты, чтобы вы могли сделать это без особых усилий, но с ощущением хорошей растяжки.

Стойте прямо, носки обеих ног направлены вперед, руки расслаблены и опущены вдоль тела. Сосредоточьтесь на том, что происходит в теле. Постарайтесь развернуть грудную клетку, развернув и расслабив плечи, как в позе для медитации. Продолжайте напрягать мышцы ног. Через некоторое время поменяйте ноги. Это и следующее упражнения увеличат подвижность суставов и эластичность мышц коленей, а также растяжку задней стороны бедер.

БОКОВАЯ РАСТЯЖКА  
НОГ

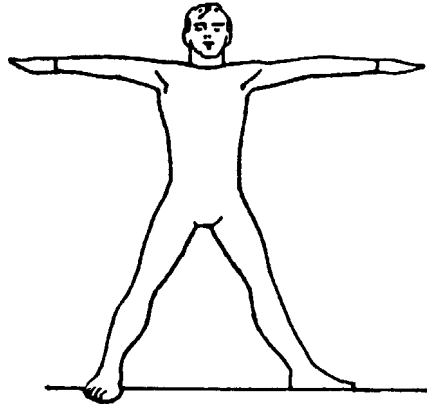
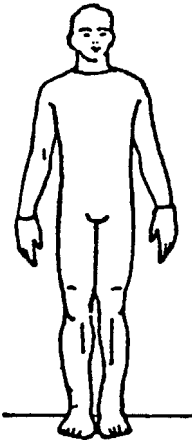
Боковая растяжка полезна для верхней части бедер. Используйте ту же опору, что и в первом упражнении. Если это окажется трудным, можно взять опору пониже. Встаньте боком к опоре, поднимите ногу и положите пятку на опору, при этом, как и прежде, ноги и колени должны быть прямыми. Пальцы поднятой ноги смотрят вверх, корпус на одной линии с опорной ногой, руки на поясе.

**ПОЗА  
ТРЕУГОЛЬНИКА  
(ТРИКОНАСАНА)**

Эта поза выполняется в несколько этапов, причем каждый из них рассматривается как часть позы — таким образом, ваше внимание не рассеивается.

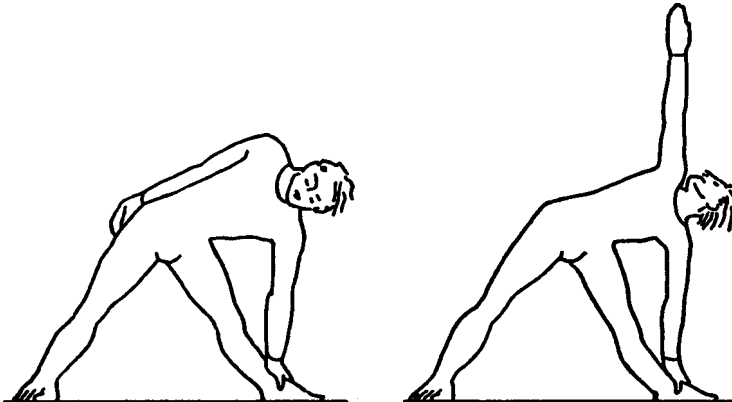
1) Встаньте прямо, ступни вместе, мышцы коленей и бедер подтянуты, руки свободно опущены по бокам. Копчик слегка уходит вперед. Расслабьте ум, сосредоточившись на ощущениях тела.

2) Теперь расставьте ступни примерно на метр, носки смотрят вперед. Затем разверните правую ступню на девяносто градусов вправо, а носок левой стопы слегка направьте вправо. Поднимите руки на высоту плеч, голова по-прежнему смотрит вперед. Затем, следуя за движением правой руки, наклонитесь вправо, не сгибая коленей, так чтобы ноги, бедра, поясница и плечи оставались в одной вертикальной плоскости. Возьмитесь рукой за правую голень, как можно ниже, не выходя из вертикальной плоскости. Голова по-прежнему смотрит вперед, мышцы шеи расслаблены, мышцы коленей и бедер подтянуты.



Илл. 30  
Поза треугольника.  
Встаньте прямо

Илл. 31  
Поза треугольника.  
Ноги расставьте,  
ступни повернуть  
в сторону



Илл. 32  
Поза треугольника.  
Наклонитесь  
в сторону

Илл. 33  
Поза треугольника.  
Поднимите руку  
и посмотрите вверх

3) Поднимите левую руку, раскройте кисть, вытяните пальцы. Поверните голову в сторону вытянутой руки и посмотрите вверх. Оставайтесь в этой позе на протяжении нескольких вдохов и выдохов, все это время стараясь добиться лучшей устойчивости (если вы сможете удерживать внимание на ступнях и ногах, это получится легче и в целом поза будет более удачной).

4) Затем на вдохе, не сгибая коленей, примите исходное положение (старайтесь постоянно осознавать дыхание). Руки вытянуты в стороны, ступни смотрят вперед.

Выполните эту позу с наклоном в другую сторону. Разверните левую стопу влево, а носок правой — слегка направьте влево, и на выдохе наклоните корпус влево. Чтобы корпус и ноги находились в одной плоскости, полезно проделать это прислонившись спиной к стене.

Триконасана — отличная поза для всестороннего развития тела. Она улучшает гибкость и увеличивает силу ног, коленей, бедер, поясницы. Выполняйте ее медленно, без напряжения. Делайте это упражнения по два-три раза в каждую сторону.

ПОЗА САПОЖНИКА  
(БАДДХАКОНАСАНА)

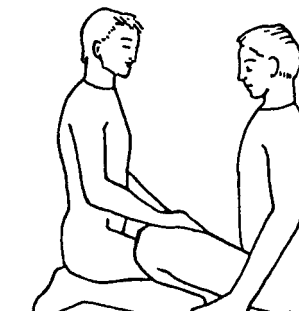
Поза сапожника полезна для раскрепощения тазобедренной области; при регулярном выполнении этой позы вам будет легче сидеть со скрещенными ногами. Сядьте на пол, соедините пятки и подтяните их ближе к себе, захватив носки руками. Сидите прямо, грудная клетка развернута (возможно, это получится легче, если прислониться спиной к стене). Сосредоточив внимание на мышцах паха и бедер, постарайтесь расслабить паховую область. При этом колени будут опускаться к полу (илл. 34).

Чтобы растяжка была более эффективной, это упражнение можно делать в паре. В этом случае вы сидите прислонившись спиной к стене, а партнер садится напротив вас на колени, причем его колени удерживают ваши ступни, не давая им смещаться. Затем партнер мягко, без нажима кладет руки вам на колени. Вы расслабляете мышцы паха и бедер, а вес рук вашего

Илл. 34  
Поза сапожника  
для расслабления  
тазобедренных  
суставов



Илл. 35  
В этом упражнении  
можно воспользо-  
ваться помощью  
партнера



партнера помогает слегка растянуть мышцы, сообщая им дополнительное напряжение, для преодоления которого необходимо еще большее расслабление (илл. 35).

После любой серии физических упражнений полезно полежать, расслабившись и сохраняя осознанность — особенно это рекомендуется после практики йоги. Можно воспользоваться методом расслабления по системе Александра, который приведен ниже (илл. 36, 37).

РАССЛАБЛЕНИЕ

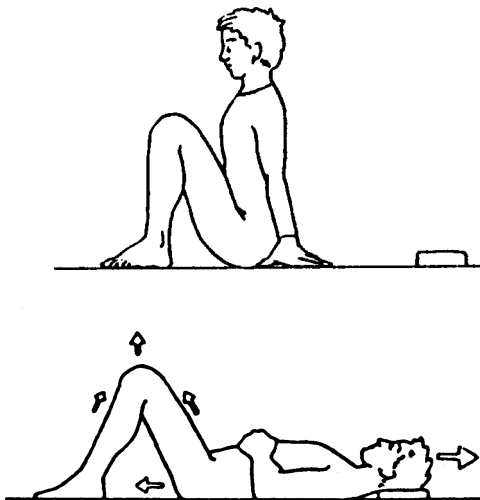
**МЕТОД  
АЛЕКСАНДЕРА**

В методе Александра нет никаких специальных упражнений, он основан на растущем осознании того, как мы владеем телом в повседневной жизни: когда сидим, стоим, ходим. Но преподаватели этой системы рекомендуют делать следующее упражнение.

ОБЩЕЕ  
РАССЛАБЛЕНИЕ

Сядьте на пол, положив позади, на расстоянии чуть меньше метра пару книг (общей высотой 3–5 сантиметров). Согнув ноги в коленях, поставьте ступни на пол на ширине плеч (илл. 36). Теперь ложитесь, опираясь на локти и предплечья, пока затылок не опустится на книги. При необходимости можно поправить книги так, чтобы они поддерживали голову, но не касались шеи.

Важно, чтобы высота стопки книг была оптимальной: голова не должна ни откидываться к полу, ни приподниматься до такой степени, чтобы подбородок давил на горло, вызывая чувство неудобства. Лучше пусть стопка будет слишком высокой, чем слишком низкой. Вообще, оптимальной высотой считается такая, при которой лоб чуть выше подбородка.



Илл. 36 и 37  
Поза полулежа  
по системе  
Александера

- 1) Сядьте и расслабьтесь
- 2) Заключительная поза

Теперь подтяните ноги чуть ближе к ягодицам, так чтобы колени смотрели вертикально вверх и вам было легко удерживать ноги в этом положении. Возможно, для этого придется поставить ступни чуть шире или уже. Чтобы поддерживать это положение, может потребоваться небольшое напряжение мышц, но оно должно быть как можно меньшим, чтобы не возникало болей в тазобедренных суставах или пальцах ног, а мышцы ног не перенапрягались. Слегка разведя локти в стороны, сложите ладони на животе или на бедрах. Ощутите, как тело всей своей тяжестью опирается на пол.

«УКАЗАНИЯ»  
ПО СИСТЕМЕ  
АЛЕКСАНДЕРА

Если описанный выше способ расслабления соединить с адресованными телу «указаниями» по системе Александера, то в результате позвоночник удлинится, вся поверхность спины расширится, а мышцы рук и ног расслабятся и тоже удлинятся. Давать телу указания — значит внушать ему те или иные мысли, и лучше, если это будет делать преподаватель. Ваши упорные попытки достичь этого могут привести к тому, что мышцы, вместо того чтобы расслабляться, только сократятся еще сильнее, то есть результат будет прямо противоположен цели упражнения.

Здесь указания заключаются в том, чтобы думать: мышцы шеи расслабляются, и голова может отодвигаться от плеч в направлении, указанном стрелкой (илл. 37); спина удлиняется и расширяется; колени устремляются вверх, к потолку, удаляясь от тазобедренных и голеностопных суставов.

После того как вы полежите так некоторое время, ни в коем случае нельзя резко вставать. Осторожно перевернитесь на бок, предваряя движение взглядом. Затем можно очень медленно встать.

Если делать это по 15–20 минут в день, чувство равновесия улучшится, а умение осознавать движения тела заметно разовьется.



## Глава восьмая

### РАБОТА В МЕДИТАЦИИ

Заложив прочные основы практики медитации, необходимо двигаться к более глубоким уровням сосредоточения. На этом этапе ваша практика напоминает укоренившееся растение — до какой-то степени, его можно предоставить самому себе, и все же, чтобы жить и расти, ему необходим постоянный уход. Иногда его нужно как следует подрезать, прополоть сорняки, а иной раз и пересадить!

Если вы будете подходить к медитации творчески и практиковать ее регулярно, то легко сохраните нынешний интерес к ней. Первоначальное ощущение новизны может исчезнуть, но практика приобретет собственное направление и внутреннюю жизнь и потому никогда не превратится в рутину.

### АКТИВНОСТЬ И ПАССИВНОСТЬ

Мысль о *работе* в медитации может вызвать образ изнурительных усилий и напряжения. Но если подходить к медитации творчески и заниматься регулярно, то будет легко сохранить интерес к ней. Конечно, нужно настраиваться на некоторые усилия — ведь мы *непосредственно* взаимодействуем с устойчивыми врожденными склонностями. Если рассматривать практику только как упражнение в релаксации, — а многие так и считают — можно развить эти склонности еще больше. Иногда медитацию понимают как процесс пассивный, бездеятельный. В медитации мы пытаемся стать еще более восприимчивыми в своей осознанности — это, конечно, верно. Но такая восприимчивость в медитации — это особый настрой, который вырабатывается намеренно, а потому едва ли может считаться пассивным.

В медитации мы стараемся сочетать активность и восприимчивость в потоке осознанного действия. Мы со всей восприимчивостью осознаём возникающие состояния ума и активно реагируем на них, возвращая факторы дхьяны и противодействуя тому, что препятствует сосредоточению.

Таблица 11

**Пять этапов вхождения в медитацию**

1	<b>Поза</b>	Положение тела, обеспечивающее свободный ток энергии	Восприимчивость в переживаниях
2	<b>Самонаблюдение</b>	Осознание состояния ума в данный момент	
3	<b>Цель</b>	План данного занятия	Активная реакция
4	<b>Воодушевление</b>	Присутствие обоснованного намерения	
5	<b>Решимость</b>	Соединение всех факторов – полная отдача	

**ПОРЯДОК ВХОЖДЕНИЯ В ПРАКТИКУ**

Есть определенный способ вхождения в практику, который поможет развить навыки творческой работы в медитации. Он включает пять этапов, которые можно последовательно проходить в начале каждого занятия (каждый этап — это еще и принцип, применимый к процессу медитации в целом).

Вот эти пять этапов: **1) поза, 2) самонаблюдение, 3) цель, 4) воодушевление, 5) решимость**. Сначала рассмотрим все пять кратко, затем — более подробно.

1) Работа в медитации начинается с того, как вы сидите, — с **позы**.

2) Когда осознание тела уже присутствует, нужно перейти к **самонаблюдению**, иными словами, попытаться ощутить, что происходит внутри вас.

3) Только осознавая, что происходит, что происходит, можно выбрать наилучший подход для каждого занятия. Этот подход или план предстоящей работы и будет **целью** практики.

4) И все же недостаточно просто знать, каков будет план работы. Для того чтобы полностью посвятить себя этой работе, необходимо осознавать цель практики и чувствовать вдохновение. Этот эмоциональный аспект цели и есть **воодушевление**.

5) **Решимость** — это совокупность всех предыдущих элементов и даже более. Только когда вы зародите все эти четыре фактора — осознанное восприятие тела и ума (т. е. позу и самонаблюдение) в совокупности с сознательной и хорошо мо-

тивированной целеустремленностью (т. е. целью и воодушевлением), — можно по-настоящему приступать к медитации. Осознанность и целеустремленность, элементы активности и восприимчивости, вместе работают над объектом сосредоточения в едином процессе, который называется решимостью. Сочетание всех факторов и представляет собой решение полностью посвятить себя практике.

Можно использовать этот порядок как основу для каждого занятия медитацией. Проверяя правильность позы, присутствие факторов самонаблюдения, цели, воодушевления и решимости, вы с самого начала без труда вспомните главные принципы работы в медитации. И если вы установите такой порядок вхождения в практику, вам будет легче поддерживать осознание всех этих факторов во время занятия.

Этот метод — хорошее общее введение в практику медитации. Когда вы его усвоите, не обязательно обращаться к нему слишком часто. Это в чем-то напоминает процесс обучения вождению автомобиля. Инструктор настаивает, чтобы мы держали руль только так и не иначе, смотрели в зеркала обзора, подавали звуковые сигналы только в случае необходимости. Сначала нужно следовать всем правилам вождения очень строго, но позже, когда приходит опыт, у вас вырабатывается свой стиль вождения и уже не обязательно следовать всем этим правилам. Правила и приемы уже сыграли свою роль — внедрили в подсознание сложный набор навыков, так что теперь тело само «знает», как вести машину без всякого риска.

Пять этапов вхождения в практику — именно такой метод. Сначала эти факторы нужно распознать и применять в строгом порядке, и тогда в конце концов у вас разовьется интуитивное знание того, как нужно подходить к медитации. Теперь перейдем к более подробному описанию этапов.

## ПОЗА

Первое, что нужно сделать, — найти для себя наиболее подходящее положение сидя. Можно воспользоваться материалом главы седьмой, чтобы освоить позу, в которой вы будете чувствовать, что готовы к медитации. Иногда полезно поработать над позой чуть подольше, скажем первые десять минут занятия или даже больше: проверьте внутреннее равновесие тела и освободитесь от любых напряжений.

Осознанное восприятие позы может служить отдельным методом работы в медитации. В некоторых направлениях буддизма, таких как дзэн, правильной позе уделяется особое внимание. Как мы вскоре увидим, наблюдение за тонкими энергиями тела — это тоже один из факторов, способствующих достижению высших состояний сознания.

На более глубоком уровне осознанное отношение к позе можно использовать для преодоления некоторых препятствий. Как мы узнали из предыдущей главы, направляя внимание на позу, мы противодействуем лени и апатии. Попытки сидеть правильно служат для нас своего рода физиологическим стимулом, и, если вы чувствуете сонливость, наиболее действенный способ ей противостоять — посвятить занятие работе над правильной позой. Противоположную помеху — беспокойство и тревогу — тоже можно преодолеть, направив внимание на позу. Сосредоточение на теле — относительно статичной части нашего существа — оказывает успокаивающий и уравнивающий эффект.

Как правило, время от времени следует проверять правильность позы, чтобы убедиться в том, что она по-прежнему соответствует целям практики. Проверьте, не сутулитесь ли вы, нет ли излишнего прогиба в спине, правильно ли расположены все части тела относительно вертикальной оси, расслаблены ли мышцы, ощущаете ли вы приток живой энергии, питающей медитацию. Вскоре мы рассмотрим все это подробнее.

## САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Самонаблюдение — это проверка и оценка состояния собственного ума во время медитации. Очень важно замечать, когда ты отвлекаешься и как именно это происходит. Если не следить за тем, что с тобой творится, невозможно определить, как исправить ситуацию.

Самонаблюдение — искусство, требующее практики. Это не просто анализ или отстраненное наблюдение за тем, что переживаешь. Придется призвать на помощь интуицию наряду со строгими логическими рассуждениями, но к тому же стоило бы приобрести и некоторое знание теории медитации. Если, говоря о своих переживаниях, вы научитесь правильно их описывать, то сможете лучше понять то, что с вами происходит.

Самонаблюдение может протекать на уровне восприятия и на уровне действия. *Вы восприимчивы*, то есть открыты для собственных переживаний, позволяете проявляться всему содержанию ума. *Вы действуете*, то есть постоянно исследуете и проверяете свое состояние, стараясь выявить в нем препятствия или скрытые факторы дхьяны.

Что именно вы ищете, будет зависеть от вашего темперамента, опыта и того, что с вами происходит в данный момент. Возможно, вы попытаетесь обнаружить лень или беспокойство, а может быть, проверите, сосредоточен ваш ум или блуждает. Основной вопрос здесь: «Что происходит?»

Когда это войдет в привычку, подобное исследование мгновенно даст общую картину вашего нынешнего состояния. Способность быстро оценивать свое состояние развивается у каждого в свое время. На этот процесс может уходить больше или меньше времени, в зависимости от силы осознанности и от того, какова совокупная энергия всех движущих сил вашей практики. Не исключено, что в самом начале занятия вы сможете добиться лишь неясного, туманного восприятия собственного состояния. В таком случае полезно уделять самонаблюдению побольше времени. Но с опытом окажется, что в этом нет необходимости: стоит приложить к самонаблюдению небольшое усилие, как оно становится импульсом для все возрастающей ясности и четкости осознанного восприятия.

Тем не менее, это усилие необходимо. Состояния ума могут меняться очень быстро, и в течение занятия придется контролировать себя довольно часто. Сначала это может показаться чем-то искусственным. Если вы не привыкли к самонаблюдению, оно может восприниматься как препятствие к сосредоточению. Но, познакомившись с ним получше, вы оцените результат, к которому оно приводит.

## ЦЕЛЬ

Под **целью** подразумевается, что у вас есть определенный план работы на текущее занятие медитацией. Теперь, оценив состояние собственного ума, вы можете найти свой подход к медитации, определить цели и задачи. Цели бывают двух видов: особые и общие.

*Особая цель* — это то направление работы, которое вы выбираете для данного занятия. Это не жестко обозначенная задача, но временная линия действия, которую вы готовы принять, чтобы приспособливаться к изменяющимся условиям. Например, заметив в начале занятия лень и апатию, вы решаете противодействовать им, вкладывая в практику больше энергии. Возможно, позже вам придется принять прямо противоположное решение. Не исключено, что возникнет необходимость успокоить ум, если ваш первоначальный подход вызовет слишком сильный приток энергии.

В данном случае попытки как усилить, так и успокоить энергию будут выражением особой цели. Особая цель — это намерение применить тот или иной метод работы на ближайший период времени. Выбор правильного подхода к практике не подразумевает длительных раздумий, хотя в особых состояниях сознания может понадобиться дополнительное время, чтобы точно определить, что именно вам необходимо. В иных случаях

вы сможете действовать быстро и интуитивно, без особых раздумий. Для определения цели практики оба эти способа вполне оправданы.

*Общая цель* — это общее намерение применять принципы работы в медитации. Вы располагаете определенным общим знанием методов и принципов практики, которое приобрели в ходе занятий, то есть понимаете, что необходимо наблюдать свое состояние, распознавать препятствия и т. д. Через некоторое время вы научитесь лучше справляться с определенными видами препятствий, которые встречаются чаще всего. Вы обнаружите, что некоторые препятствия возникают постоянно, и, постоянно работая с ними, научитесь интуитивно выбирать цель каждого занятия. Это особое чутье будет присутствовать в каждом последующем занятии, поэтому, вместо того чтобы пускать каждое занятие на самотек, вы основываете свой подход к следующему периоду практики на том, что происходило в предыдущем.

Подобное умение осознавать цель чаще всего формируется в период затворничеств, когда вас мало что отвлекает. Еще один способ, помогающий лучше сохранять непрерывную осознанность — вести дневник медитации. Если вам удастся сохранять чувство цели от занятия к занятию, то не придется тратить много времени на постоянные поиски того, что необходимо в данной ситуации. Это освободит больше энергии для самой медитации.

## ВООДУШЕВЛЕНИЕ

Иметь четкий план работы — это важно, но подтолкнуть нас к действию может только эмоция. Подход к медитации не должен быть просто холодным и рациональным. Здесь необходима некая искра, воспаляющая наше усердие. Суть этапа воодушевления можно выразить фразой «Да, я действительно хочу добиться этого». Цель имеет отношение к формированию намерений, а воодушевление есть наша эмоциональная связь с этими намерениями.

Чтобы вызвать воодушевление для работы в медитации, нужно пробудить (или оживить) те положительные ассоциации, которые связаны с практикой. Можно задуматься о том, почему вас привлекает медитация. Вероятно, у вас есть личное, глубоко эмоциональное отношение к духовному росту и развитию. Постарайтесь оживить его, если сможете. Возможно, вас вдохновил пример Будды или вам просто хочется стать более осознанным и сосредоточенным, более дружелюбным и отзывчивым, более собранным, мудрым, прозорливым. Спросите себя, каких результатов вы ждете от духовной практики. Эти размышления пробудят силу мотивации, придадут мужество, уверенность в своих

силах и воодушевление, которые понадобятся вам для того, чтобы всецело и искренне посвятить себя практике медитации.

## РЕШИМОСТЬ

Решимость — это комплексный подход к поставленной цели, в котором вы сочетаете все вышеупомянутые факторы: позу, самонаблюдение, цель и воодушевление — и направляете их на объект сосредоточения. Это совокупная мощь тела, мысли и эмоций.

Решимость — это то, *посредством* чего вы медитируете. Слово «решимость» подразумевает принятое вами решение, даже обет, достичь цели. Вы завершили расстановку всех имеющихся в вашем распоряжении сил, и теперь можете предпринять действие, обещающее хороший результат. Решимость вступает в свои права, когда вам совершенно ясно, что вы действительно хотите медитировать.

Решимость — исключительно важное качество для духовной жизни в целом. Нужно снова и снова прояснять для себя мотивы, которые побуждают нас практиковать. Возвращаться к мысли о том, что движет нами, необходимо — ведь пока мы не утвердились на Пути окончательно и бесповоротно, будут возникать все новые сомнения, все новые их уровни и оттенки. Решимость — это тот живой центр, вокруг которого происходит весь процесс интеграции личности. С течением времени она поможет вам обрести целостность.

## БОЛЕЕ ПОДРОБНО О РАБОТЕ В МЕДИТАЦИИ

Теперь перейдем к более подробному исследованию методов работы в медитации. Но, следуя принципу «начинать с основ», давайте вернемся немного назад и очень кратко рассмотрим состояния ума вне медитации.

Только что я упомянул о поиске пяти препятствий, возникающих в процессе медитации, но искать их в обыденной жизни — тоже очень полезная практика. Они, конечно же, присутствуют и там, и большая часть нашего обыденного сознания, как правило, окрашена этими пагубными состояниями.

Например, вполне естественно, что наше внимание сосредоточено на приятных ощущениях (ведь мы, в конце концов, находимся в кама-локе!). Полезно понаблюдать за тем, как восприятие таких ощущений влияет на способность к сосредоточению. Другие препятствия тоже всегда тут как тут: если на нас давят, легко ответить раздражением и гневом. Нередко или беспокойство не дает нам расслабиться, или мы становимся вялыми и

**ОСОЗНАВАНИЕ  
ПОМЕХ ВНЕ  
МЕДИТАЦИИ**

медлительными, а иногда мы нерешительны и не уверены в себе. Если выработать привычку распознавать эти препятствия вне состояния медитации, будет гораздо легче замечать их во время практики.

#### **ВЗРАЩИВАТЬ СЕМЕНА ДХЬЯНЫ**

Очень похожий принцип действует и в случае пяти факторов дхьяны. Если осознавать факторы дхьяны, «семена» которых присутствуют в обыденном сознании, будет легче овладеть тонким искусством вызывать здоровые состояния сознания.

Рассмотрим в качестве примера два первых фактора дхьяны: мысль, устанавливающую связь с объектом, и мысль, исследующую объект. Конечно, в обычном состоянии ума мышление бывает не столь ясным и четким, как в состоянии дхьяны, но если вы постараетесь относиться к своим мыслям осознанно, то сможете упорядочить процесс мышления. Тогда в состоянии медитации мысли станут яснее и будут больше походить на факторы дхьяны.

Точно так же, умение постоянно сохранять основы осознанности поможет уловить другие скрытые факторы дхьяны — восторг и блаженство. Восторг может потенциально присутствовать в наслаждении, которое доставляют нам простые чувственные впечатления, в том числе прекрасные зрительные образы, чудесные звуки и формы. Правда, качество этих переживаний несколько иное, чем в состоянии дхьяны: можно сказать, что высшее состояние отражается в низшем или потенциально присутствует в нем. Осознавая эти приятные чувственные впечатления и получая от них эстетическое наслаждение, вы будете возвращать «семена» факторов дхьяны. Вы создадите предпосылки для того, чтобы восторг и блаженство возникли в действительности, пусть на более обыденном уровне. Любая работа с чувственным опытом вне медитации весьма полезна, и стоит еще более активно наслаждаться тем, что кажется вам приятным. Это не значит, что нужно слишком поощрять чувственность: ведь так можно усилить жажду чувственных наслаждений. Скорее, речь идет о необходимости пробудить воображение. Однонаправленность ума, пятый фактор дхьяны, может также отражаться в обыденном сознании. Обращайте больше внимания на сосредоточение. Проявите интерес к тому, на чем сосредоточен ваш ум в тот или иной момент. Так вы лучше освоитесь с качеством ума, которое открывает путь к дхьянам, пусть даже это произойдет на менее глубоком уровне.

#### **ПОДРОБНЕЕ О ПРИНЦИПАХ РАБОТЫ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ**

Продолжая работать в соответствии с принципом «начинать с основ», вспомним все четыре принципа с которыми мы познакомились в конце третьей главы: **признать препятствия, верить**



**в собственные возможности, продвигаться начиная с основ, творчески использовать противоядия.** Теперь можно рассказать о каждом из них поподробнее. Это послужит хорошим введением в нашу основную тему: работа в медитации.

Сначала несколько слов о принципах работы в медитации в целом. Медитация — искусство, освоить которое можно только на собственном опыте. Об этом нужно очень твердо помнить, исследуя принципы работы в медитации. Вероятно, существует столько же способов применения каждого принципа, сколько практикующих, но сами принципы обязательны и неизменны. Пять этапов вхождения в медитацию (табл. 11, стр. 176) — лишь один из способов, позволяющих сформулировать несколько насущных принципов. Эти принципы можно выразить разными способами, но, не имея подобной системы, невозможно научиться сосредоточению ума. Собственное тело, отсутствие самонаблюдения, отсутствие целенаправленности и отсутствие эмоционального участия в практике — все будет отвлекать практикующего, если он не умеет осознавать эти моменты. Помня об этом, вернемся еще раз к каждому из четырех принципов работы с препятствиями.

Теперь можно пролить чуть больше света на причины, по которым люди не признают того, что происходит с ними в медитации. Иногда это может быть связано с недооценкой собственных возможностей.

Создается впечатление, что принципы **«признать препятствия»** и **«верить в собственные возможности»** очень тесно связаны. Невозможно работать в медитации, не взяв на себя ответственность за состояние своего сознания. Но практикующие очень часто отказываются признать присутствие нездоровых состояний сознания или, по крайней мере, расценивать эти состояния как враждебное вторжение в свое сознание. Обычно те, для кого это вошло в привычку, упрямо пытаются «медитировать», не обращая внимания на то, что в действительности творится у них в уме. К сожалению, такой подход лишь усилит неподвижность и косность ума.

Как уже говорилось, *признать то, что возникает в уме, — суть медитации.* До некоторой степени все мы стараемся избежать того, что есть. Как сказал Томас Стернз Элиот: «Род человеческий не слишком легко мирится с реальностью»<sup>41</sup>. Чаще всего это происходит из-за низкой самооценки. В наши дни многие люди страдают от неоправданного чувства вины. Они убеждены, что не должны испытывать то или иное чувство, и относятся с осуждением к собственной «низменной натуре». Но в людях всегда одновременно уживается и хорошее и плохое, просто их соотношение всегда индивидуально. Нужно понять,

**«ПРИЗНАТЬ  
ПРЕПЯТСТВИЯ»  
И «ВЕРИТЬ  
В СОБСТВЕННЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ»**

что ненависть и жажда чувственных наслаждений — чувства, вполне естественные для человека. Разумеется, не следует поощрять дурные чувства или мириться с их последствиями, но привычка смотреть на них как на что-то плохое или греховное может помешать нам их преодолеть. Лучше видеть в этих препятствиях незрелую часть своего существа, которую необходимо развить, а не пороки, которые необходимо отвергнуть и уничтожить.

Буддизм всегда подходил к этой проблеме совершенно однозначно, находя для отрицательных эмоций положительные соотвещения. Так, Буддагхоша говорит:

*Понимание бывает прочным, когда благое [качество] ненависти возникает в человеке злобного нрава, благодаря тому, что особые свойства понимания близки свойствам ненависти. Ибо, когда благое качество ненависти отсутствует, ненависть становится неприятием и не удерживает своего объекта; когда же это благое качество присутствует, она есть понимание. Ненависть усматривает лишь воображаемые недостатки, в то время как понимание усматривает только истинные. Ненависть возникает как форма отторжения живых существ, понимание же — как форма отторжения сил, формирующих карму\* [т. е. тенденций, присущих круговороту бытия].<sup>42</sup>*

Поскольку ненависть отвергает и распознаёт, говорят, что она имеет некоторое сходство с разумом и мудростью и даже может превращаться в них. Острую, пронзительную энергию, которую мы вкладываем в ненависть, можно направить в другое русло и превратить в пронзительность разума. Такое неблагое качество, как привязанность, которая жаждет присвоить всё, что ей по нраву — вещи и людей, и безраздельно владеть ими, имеет некоторое сходство с состраданием, которое стремится заботиться обо всех живых существах и помогать им. Страстное желание, которое в настоящий момент проявляется как жажда чувственных наслаждений, однажды сможет проявиться как подлинное желание благополучия для всех (если регулярно направлять его в другое русло с помощью духовной практики, например метта бхаваны). Сама мысль о том, что такие трудные эмоции можно преобразить, вместо того чтобы их уничтожать, может помочь преодолеть губительную точку зрения, заставляющую нас осуждать самих себя.

---

\* Санскр. *Samskara*

**«НАЧИНАТЬ  
С ОСНОВ»**

Как мы убедились ранее, принцип работы «начинать с основ» связан с созданием необходимого фундамента для сосредоточения. Некоторые начинают заниматься медитацией слишком активно и самоуверенно. Но часто основа их сосредоточения слишком слаба, узка и неустойчива, и пыл их может очень быстро остыть, как раскаленный камень, брошенный в бочку с холодной водой. Чтобы заложить более прочный фундамент для практики сосредоточения, необходимо начать с *общего* осознания всех сторон своего существа и только после этого вкладывать энергию в *особое* пристальное сосредоточение на объекте медитации. Принцип «начинать с основ» можно также назвать «продвигаться от общего к частному». Именно этот принцип лежит в основе регулярного самонаблюдения — одного из пяти этапов вхождения в медитацию.

**Поиск равновесия между центром сосредоточения  
и шириной поля осознанности**

Таблица 12

<b>Широта</b> Способность воспринимать основы осознанности	<b>Центр</b> Активное внимание к объекту практики
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тело</li> <li>• Чувства</li> <li>• Эмоции</li> <li>• Мысли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объект сосредоточения</li> </ul>

Вот полезный способ, позволяющий применять этот принцип на практике. Основу, т. е. наиболее полное и осознанное восприятие самого себя, назовем «широта», а объект сосредоточения — «центр».

Теперь представьте, что опорой нашей способности к сосредоточению служит «широта». Так, пик большой горы, площадь сечения которого очень невелика, покоится на огромном скальном массиве, служащем ему основанием. Возможно, именно поэтому говорят, что в медитации нужно «сидеть как гора». Сосредоточьтесь на дыхании или на зарождении метты, но, если этот процесс должен привести к полному сосредоточению, необходимо, чтобы он опирался на всю широту вашего опыта.

Если отсутствует равновесие между «центром» и «широтой», сосредоточение будет шатким. Если сосредоточение не имеет прочной основы, возникнет чувство напряжения, как будто вам приходится изо всех сил удерживать внимание на объекте. Правильное сосредоточение должно сопровождаться расслаблением — в нем внимание сочетается с шириной опыта.

**ЦЕНТР И ШИРОТА**

Здесь не должно быть ни малейшего принуждения. Когда вы принуждаете себя сосредоточиваться, возникает чувство стесненности, ограниченности и излишнего напряжения. Тогда сосредоточение требует дополнительных усилий, и его невозможно поддерживать долго, потому что внимание и рассеивается столь быстро.

Если в этом процессе участвует вся широта опыта, то «центр» можно удерживать без напряжения и в течение неограниченного времени. «Широта» — это ваше ощущение себя в целом, включая тело и его энергию, чувства, эмоции, мысли и возникающие в сознании образы. Если вы выделите для всего этого пространство на заднем плане сознания, «центр» будет свободен от напряжения и, что важнее всего, у вас будет больше энергии для сосредоточения.

Когда мы соприкасаемся с «широтой», главное — не увлечься этими обширными составляющими своего опыта, а просто признать их существование. Если вы слишком увлечетесь «широтой», то это станет помехой вниманию, если же «центр» и «широта» находятся в равновесии, то такой опасности не возникнет.

С точки зрения пяти принципов вхождения в практику, «широта», как и «признание препятствий», — это один из аспектов самонаблюдения (а именно, самонаблюдение на уровне восприятия), а правильно установленный и лишенный напряжения «центр» равнозначен решимости.

#### «ТВОРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОТИВОЯДИЙ»

В главе третьей мы упомянули несколько традиционных противоядий, помогающих справиться с препятствиями, но не коснулись их *творческого* применения.

Эти противоядия следует применять творчески и очень осторожно. Необходимо знать о следствиях каждого конкретного метода и при необходимости быть готовыми внести в него изменения. Творческое применение противоядий подразумевает объективную оценку своих возможностей в практике, а не использование готовых средств в надежде на то, что они будут работать сами собой. Ум постоянно меняется — возможно, вам придется испробовать разные методы, прежде чем будет ясно, какой из них лучше всего подходит вам в каждый конкретный момент.

Усилия к сосредоточению можно направить в совершенно неверное русло. Бывает, что из-за нетерпения и недостаточной чуткости мы понуждаем и подстегиваем свое внимание, не ощущая истинного состояния своего ума. Например, можно настойчиво стремиться пройти все ступени практики, хотя было бы гораздо разумнее и полезнее остаться на одной из них, пока вы не обретете полного ощущения самого себя. Бывает и наоборот:

вы остаетесь на одной ступени до тех пор, пока «что-то не произойдет», хотя было бы гораздо полезнее пройти обычную последовательность ступеней, чтобы их нарастающая сила поддерживала ход вашей практики.

Стремление вкладывать в процесс сосредоточения слишком много усилий — такая же ошибка, как и невнимание ко всей полноте своего опыта. В этом случае в вашем отношении к практике преобладает излишняя жадность и нечуткость, вы слишком озабочены ее результатами. Если ваша основная мысль — достижение результатов, то у вас просто нет времени на то, чтобы остановиться и разобраться, что же вы на самом деле чувствуете. В стремлении к хорошим результатам нет ничего плохого, вот только вредно ставить себе жесткую цель — достичь определенных результатов определенным способом. Подобный подход может быть следствием приятных воспоминаний о переживаниях, которые вы некогда получили в медитации. Желание пережить их снова вполне естественно. Однако попытки вернуть прежние переживания совершенно нереальны, и лучше всего каждый раз начинать все заново.

Типичный результат слишком настойчивых или упрямых попыток сосредоточить ум — боль и разочарование. Если вы принуждаете себя сосредоточиться, могут развиваться болезненные ощущения: очень часто это головные боли, проблемы с пищеварением, закрепощенность плечевых мышц. Это может сказаться и на состоянии ума: можно ожидать, что возникнут волнение, тревога или, напротив, вялость и заторможенность либо состояние полной омраченности. Очевидно, это отразится и на вашей способности медитировать в целом, а также на отношении к медитации. Например, может усилиться склонность к упрямству и жесткости мышления: вы будете еще сильнее сопротивляться принципу творческого подхода к медитации, еще больше стараться «преуспеть в медитации», не видя, что этот подход ограничен и не имеет ничего общего с реальностью.

Результатом применения неверных методов может также стать формальный подход к ежедневной практике. Для некоторых утренняя медитация превращается в обязательный ритуал, который они выполняют совершенно одинаково каждый день, и так из года в год. Эти люди заставляют ум повторять определенную последовательность действий, не обращая внимания на свое истинное душевное состояние. Это не медитация! Возможно, они допускают, что занятия не приносят им особой радости, и все же упорно придерживаются этого подхода. Избавляться от глубоко укоренившихся привычек всегда очень трудно.

Если вдруг вам показалось, что практика становится вымученной, просто остановитесь на минуту — не «старайтесь» медитировать, настройтесь на то, что происходит в действительности,

Таблица 13 Четыре принципа работы в медитации

<b>Признание переживаемого в данный момент</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Признание состояний сознания, переживаемых в данный момент</li> <li>• Признание препятствий, т. е. принятие на себя ответственности за них</li> </ul>
<b>Вера в собственные возможности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уверенность в своих силах</li> <li>• Метта по отношению к себе</li> </ul>
<b>«Центр», опирающийся на «широту» опыта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознание себя в целом</li> </ul>
<b>Правильное усилие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постоянная открытость в подходе к практике</li> <li>• Отсутствие формального подхода к ежедневной практике</li> </ul>

вернитесь к истинному переживанию самих себя. Исправление ошибок в практике может занять некоторое время. Пусть это будут часы, дни, возможно, даже месяцы — вы не потратите это время зря. Скорее всего, ваш подход к практике изменится: вы научитесь снимать напряжение, а это совершенно необходимо и во время медитации, и после. Это может изменить всю вашу жизнь.

Вопросы, поднятые в связи с двумя последними принципами, первый из которых — это равновесие «центра» и «широты», а второй — творческий подход к медитации, предполагают, что вашей жизни совсем не мешает добавка яркости и цвета. А это зависит от вдохновения: нужно дать воображению свободней проявиться в практике. Для этого можно читать книги, наслаждаться живописью, исполнять или слушать прекрасную музыку, встречаться с людьми или проводить время наедине с собой — словом, делать все, что открывает путь свободному потоку вдохновения. Можно также попытаться размышлять о ценности медитации и о радости, которую она нам дает, и таким образом прийти к более правильному взгляду на духовную практику — понять, что она нам по плечу и способна доставлять удовольствие.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В таблице 13 сведены четыре принципа работы в медитации, причем некоторые из них — под новыми названиями, что отражает наше более глубокое их понимание. Работа в медитации обязательно должна опираться на эти четыре принципа. Хотя медитация — это, прежде всего, процесс, связанный с постепенным углублением восприятия объекта сосредоточения, на глубочайшем уровне этот объект неотличим от «вас», субъекта (где кончается «он» и начинаетесь «вы»? ). Это значит, что в

процессе сосредоточения всегда следует принимать во внимание субъект. Чтобы в полной мере прочувствовать объект сосредоточения, необходимо признать все те состояния, которые присутствуют в уме в настоящий момент, при этом не теряя положительной самооценки. Одновременно с сосредоточением на объекте не следует утрачивать ощущение «широты», когда же вы стараетесь углубить сосредоточение, это следует делать творчески и правильно.

## ВАШИ ЗАПИСИ

Состояния ума могут меняться очень быстро. Если вести записи, то это иной раз помогает полнее уловить все, что происходит во время практики. Одним из средств наблюдения за ходом практики может стать дневник медитации. Это могут быть дневниковые записи или систематический анализ наблюдений — как вам угодно. Временами, когда вы больше занимаетесь медитацией или когда хотите внимательнее проследить за тем, что происходит во время ежедневных занятий, специальный дневник, в той или иной форме, окажется вам очень полезен. Здесь рекомендуются два способа записи информации: в табличной форме, анализирующей ваши наблюдения, или в виде дневниковых записей.

Эти записи могут иметь форму таблицы, которую вы заполняете после каждого занятия медитацией. Вы заносите в нее все, что происходило, описываете ваш подход к каждому занятию и любые другие наблюдения, но только используя строго определенные термины. Делая это в течение нескольких недель, вы сможете получить стройную картину состояний сознания, которые постоянно возникают у вас во время практики. С помощью этих данных можно оглянуться назад, выявить определенные тенденции и составить новый план работы.

Для начала следует выбрать основные параметры наблюдения — те области опыта, которые вы собираетесь наблюдать. В качестве образца можно использовать «листок наблюдений» (см. табл. 14). Имейте в виду что некоторые из входящих туда терминов, например, «спад» и «неустойчивость» будут рассмотрены ниже.

Сразу после каждого занятия (иначе легко забыть), достаньте дневник и отметьте галочками факторы, присутствующие в медитации. Или же можно дать им оценку по десятибалльной шкале, или снабдить краткими пояснениями. Вы можете придумать собственную терминологию и таблицы. Можно разработать таблицу, в которой будут отражены определенные тенденции, возникающие по истечении нескольких дней и даже недель, что будет весьма полезно.

## ТАБЛИЦА АНАЛИЗА НАБЛЮДЕНИЙ

Таблица 14 Листок наблюдений

Практика		Дата		Время	
Грубые препятствия ✓		Тонкие препятствия ✓		Фактор дхьяны	
Жажда чувственных впечатлений		Блуждающие мысли		Однонаправленность	
Недоброжелательство		Спад силы сосредоточения		Мысль, устанавливающая связь с объектом	
Леность и апатия		Неустойчивость		Мысль, исследующая объект	
Беспокойство и тревога				Восторг	
Сомнение и нерешительность				Блаженство	
Пять принципов вхождения в практику ✓		Принципы работы ✓			
Поза					
Самонаблюдение		Признание препятствия		Широта	
Цель				Правильное усилие	
Воодушевление					
Решимость				Центр	
<b>Другие замечания</b>					
Подготовка					
Особые условия					
Возникшие проблемы					
Сновидения					

После таблицы можно добавить любые замечания, например: «сосредоточение хорошее, но прерывистое», «можно было подготовиться получше», «все время мешали мысли о работе» — или любые другие.

Каждые несколько дней, примерно раз в неделю, неплохо делать выводы из собранной информации и на их основании вырабатывать подход к практике на следующие несколько дней. Очень полезно просматривать записи вместе с другом, который тоже занимается медитацией: обсуждение всегда пробуждает еще больший интерес к медитации, а друг может заметить те стороны вашей практики, которые ускользают от вас. Иногда



затворничества предусматривают ежедневные беседы с учителем, из которых можно почерпнуть бесценный опыт.

Большинство людей находят, что такие записи неудобно вести слишком долго. Иногда сам процесс анализа становится ограничением, и мы думаем, что некоторое время стоит просто заниматься более регулярно. Кажется, что это мелочи по сравнению с намерением посвятить себя практике. Но всегда наступает момент, когда необходима более объективная оценка, когда кажется, что практика зашла в тупик. И если вы настроены на более глубокий подход к исследованию медитативного опыта, таблица, анализирующая ваши наблюдения, может стать источником энергии и творческих сил.

Второй вид записей, отражающих опыт медитации, дневник, — это более описательный, более личный подход. В дневник вы записываете в произвольной форме любые мысли по поводу каждого занятия. Можно просто рассказывать, что происходило, или рассуждать о важности того или иного переживания. Можно включить туда сведения о препятствиях и о факторах дхьяны. Этот тип записей не будет столь полезен, если вы захотите осмыслить длительный период занятий, но зато поможет лучше прочувствовать практику. Не исключено, что он будет вам больше по душе: возможно, работа над записями о личных переживаниях заставит вас по-новому взглянуть на медитацию и даже станет главным делом вашей жизни.

#### **ДНЕВНИК**

Записывая события, происходящие в медитации, вы обнаружите, что больше размышляете о них, и это само по себе служит отличным подспорьем для практики. Записи, которые вы делаете, помогут удерживать в памяти переживания — ведь они, как и сновидения, часто бывают едва уловимыми и легко забываются.

## **РАБОТА НА УРОВНЕ ДХЬЯНЫ**

### **ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ МЕДИТАЦИЕЙ**

Для того чтобы вы могли более конкретно представить, что такое работа в медитации, здесь в качестве примера дано описание занятия, посвященного осознанному дыханию.

Предположим, вы провели неделю в затворничестве, впереди еще неделя, вы отлично себя чувствуете и у вас есть ощущение, что ум хорошо сосредоточен. Утро в разгаре, и вы сегодня уже занимались медитацией. До завтрака вы проделали по одному разу практики метта бхаваны и осознанного дыхания и сейчас собираетесь снова приступить к практике. В данной ситуации вы решили опустить первые три ступени осознанного

дыхания и начать сразу с третьей — когда вы просто ощущаете каждый вдох и выдох.

Однако, прежде чем начать, вы очень быстро вспоминаете пять принципов вхождения в медитацию. Сейчас с позой, вроде бы, все в порядке, а вот два дня назад сильно болели колени. Но это удалось исправить, побеседовав с одним из участников затворничества. Вы увеличили высоту сиденья всего на пару сантиметров, позаботились об опоре для рук, подложили кусок поролона под левую голень — вот и весь секрет! Теперь вы начинаете исследовать состояние сознания, настраиваясь на чувства и эмоции.

Пару часов назад вы отлично позанимались, что же до общего уровня сосредоточения, достигнутого за неделю постоянной практики, то вы очень довольны, полны энергии, даже немного взволнованы. Осознавая свое волнение, вы знаете, какой план действий избрать: в медитации вы будете стремиться достичь состояния покоя и безмятежности. И у вас есть кое-какие соображения о том, как этого добиться.

Энтузиазма для этого у вас хоть отбавляй. Некоторое время назад вы ясно увидели, как медитация может вас преобразить, и теперь радуетесь возможности обрести непосредственное видение сути вещей и сострадание. К тому же всю неделю практика идет отлично, и вы предвкушаете новые достижения.

Набрав такой разбег, можно ограничиться совсем краткой подготовкой. Менее чем за минуту вы уже оценили ситуацию, поняли, что будете делать и собрали все силы воедино. Все это усиливает вашу твердую решимость заниматься медитацией.

Вы начинаете. Первые несколько минут вам удается хорошо сосредоточиваться на дыхании. Практика доставляет вам удовольствие. Как и было решено с самого начала, вы стремитесь достичь в медитации покоя и безмятежности и ищете именно эти качества.

Сначала, вроде бы, все получается очень хорошо, но через некоторое время вы вынуждены признать, что у вас меньше энергии, чем казалось. На самом деле вы чувствуете некоторую вялость. Некоторое время это состояние продолжается — у вас уходит несколько минут на то, чтобы разобраться в изменившейся ситуации.

Это полная противоположность тому, чего вы ожидали. Вы предвкушали, что сумеете расслабиться в состоянии глубокого покоя, но... почему-то этого не происходит. Вам очень не хочется признаться в том, что ваш план не дает результатов, — в это трудно поверить, и вы упрямо стараетесь сосредоточиться, сохраняя первоначальную установку на успокоение и снятие напряжения. Но вялость только возрастает. Чем дольше вы следуете своему плану — добиваться успокоения, тем больше погру-

жаетесь в вялость и сонливость. Наконец, примерно через четверть часа, вы принимаете решение каким-то образом выйти из этого безнадежного состояния.

Вам удастся прийти в себя и разработать новый план: теперь нужно избавиться от лености и инертности. Ваш метод — особенно осознанно воспринимать тело: его позы, неподвижность, внутренние энергии, одновременно как можно чаще проверяя, сосредоточен ли ум на дыхании.

Это помогает, но радикальных изменений не приносит. По крайней мере, осознанное восприятие позы не дает вам задремать. Вы чувствуете себя довольно бодро, но ум все еще затуманен. Вы понимаете: несмотря на намерение следить за дыханием, вы лишь смутно осознаёте его присутствие. Вашей осознанности не хватает силы. Чтобы компенсировать недостаток силы осознанности, вы стараетесь, чтобы дыхание стало чуть более отчетливым. Этот метод называется «интенсивное дыхание» и заключается в том, чтобы на некоторое время чуть увеличить силу вдохов и выдохов, не контролируя при этом дыхание. Главное — ясно ощущать его присутствие. Это прекрасный метод для подобной ситуации.

По-видимому, вам придется практиковать «интенсивное дыхание» довольно долго. Применяя этот метод, вы гораздо яснее осознаёте каждое дыхание, но стоит вам от него отказаться, как сосредоточение теряется. Приходится продолжать... Часы показывают, что прошло всего минут тридцать или чуть больше, а вам кажется — целая вечность. И вот чувство тяжести и недостаток энергии постепенно начинают отступать. Вы как будто только что стали просыпаться.

Что-то случилось: у вашего сознания появилось новое свойство — легкость. В теле исчезло ощущение неудобства, и на смену ему пришли равновесие и покой. Вы совершенно счастливы оттого, что сидите в позе медитации и продолжаете практику. Сейчас вы на стадии сосредоточения, предваряющего дхьяну (упачара-самадхи), или, по крайней мере, близки к нему.

«Теперь необходим другой подход к медитации, чтобы приспособиться к этой перемене, — решаете вы. — Что делать дальше? Возможно, пора перейти к следующему этапу практики». Вы работали так долго и напряженно, что совершенно забыли о существовании следующего этапа. И вот, вы уменьшаете интенсивность дыхания и сосредоточиваете все внимание на том, как поток вдыхаемого воздуха касается точки где-то чуть ниже носа.

В результате ум успокаивается еще больше, и вы понимаете, что были совершенно правы, слегка умерив усилия. В то же время вы чувствуете, что полностью расслабиться было бы неверно. Можно определенно сказать, что возможность спада все

еще сохраняется. Все еще ощущается необходимость пристально следить за дыханием и связанными с ним ощущениями, несмотря на то что вы явно переходите на более тонкий уровень сосредоточения.

Поэтому, наряду с сосредоточением на ощущении дыхания, вы принимаете решение мысленно следовать за каждым циклом дыхания, ни на миг не выходя из состояния осознанности. Стараясь отмечать моменты, когда осознание дыхания ослабевает, вы обращаете особое внимание на начало и конец каждого цикла вдох-выдох и на промежутки между ними. Так вы устанавливаете очень тесную связь с процессом дыхания. Сосредоточение становится еще более глубоким.

И вдруг вы замечаете, что стали хмуриться! Невозможно сказать, как долго это продолжается, но ваш лоб немного напрягся или напряжен уже некоторое время. Вы задаетесь вопросом: не скрывается ли за этим напряжением какая-то эмоция, препятствующая дальнейшему сосредоточению? Чтобы это выяснить, вы не стараетесь немедленно расслабиться, но шире охватываете вниманием процесс дыхания. Вы начинаете воспринимать все оттенки напряжения — переживаете приятные или неприятные ощущения, которые оно вызывает, ощущаете его в теле, переживаете на эмоциональном уровне. Делая это, вы отчетливо осознаёте, как где-то в глубине высвобождаются чувства и эмоции, и это приносит вам приятное облегчение.

Через несколько минут характер медитации полностью меняется. Сразу становится очень легко и интересно следить за дыханием. Волна восторга пробегает от живота к сердцу. Сердце отзывается на это трепетом, и вы обнаруживаете, что плечи расслабляются (до сих пор вы даже не подозревали, что они напряжены). Привнося в медитацию больше чувства, вы понимаете, что глубоко вошли в упачара-самадхи.

Некоторое время спустя вы замечаете, что приятные ощущения слишком увлекают вас, и вспоминаете, что всего несколько часов назад, в предыдущей медитации, дошли как раз до этого момента. Вы решаете, что на этот раз будете продолжать сосредоточение, противодействуя такой опасности, как неустойчивость.

Для этого вы слегка меняете объект сосредоточения. До сих пор вы следили за полным циклом дыхания — за потоком воздуха, который легко касается того или иного участка вашего лица. Теперь вы меньше следите за дыханием, сосредоточившись на связанных с ним ощущениях.

Когда вы начинаете сосредоточиваться на крошечном участке кожи, где воздух соприкасается с лицом, у вас возникает ощущение, что это место стало гораздо больше, словно вы

рассматриваете его через увеличительное стекло. Ощущение от дыхания раскрывается во всех подробностях и становится чрезвычайно интересным — будто по огромному куску гладкой шерстяной ткани проводят пером, очень мягко и равномерно. В начале и в конце каждого цикла дыхания ощущение чуть изменяется: в начале оно более явственное, а в конце словно сходит на нет.

По мере того как вы все дольше наблюдаете за этими ощущениями, дыхание через некоторое время настолько успокаивается, что, кажется, исчезает совсем. Вы не уверены, что делать дальше, поскольку не можете обнаружить объект сосредоточения! Есть опасность сбиться, пытаясь найти опору, и совсем выйти из состояния сосредоточения. Однако вы решаете, что не стоит поддаваться сомнениям — ведь дыхание не могло совсем исчезнуть, значит, нужно просто поискать его более внимательно.

Вы настолько углубляетесь в поиски, что это трудно выразить словами. Но ваши действия, какими бы они ни были, приносят результат. Вы обнаружили дыхание. И теперь вы отмечаете, что характер медитации снова несколько меняется: сосредоточение становится еще более устойчивым и вызывает еще более тонкое чувство наслаждения. Вы осознаёте, что достигли уровня первой дхьяны и можете пережить все особые свойства высшего состояния сознания.

## УСТОЙЧИВОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В ДХЬЯНЕ

Мы уже убедились, что по мере работы с обычными препятствиями в конце концов наступает момент, когда медитация начинает идти легче. Мы достигаем упачара-самадхи, которое, как иногда говорят, «соседствует» с первой дхьяной. Но, хотя медитация идет несколько легче, мы все еще не сосредоточены полностью. Все еще остаются тонкие помехи, которые мешают нам по-настоящему войти в первую дхьяну.

Например, нам довольно часто мешает собственное волнение. Это вполне понятно: ведь наконец в нашей медитации что-то происходит! И тем не менее, это очередной камень преткновения. Довольно часто бывает, что практикующие, испытывая в течение нескольких минут упачара-самадхи, сразу начинают волноваться и, не сумев его удержать, снова скатываются на этап препятствий.

Отчасти это происходит из-за неуверенности. Поэтому, когда в медитации впервые появляются признаки упачара-самадхи, стоит, если есть такая возможность, уделить практике побольше времени — ведь нужно получить переживание этого состояния и найти способ его поддерживать.

Возможно, вам уже известно из собственного опыта, что «прорывы» к новому уровню сосредоточения нередко сменяются периодами, когда практика удается вам меньше. Это может смущать и расстраивать, если только вы не знаете, что это вполне нормально. Это вовсе не плохой знак — просто «прорыв» к совершенно новому уровню целостности становится для вас изрядным потрясением, и нужно уделить некоторое время только тому, чтобы справиться с его воздействием. Конечно же, не стоит впадать в уныние и бросать практику — нужно проявить мужество, признать важность того, что с вами происходит, и упорно преодолевать этот кризис. Тогда, если вы продолжите регулярные занятия, то в конце концов станете возвращаться в упачара-самадхи все легче и легче и так освоитесь с ним, что сможете пребывать в нем более длительное время.

Когда вы обретаеете устойчивость на этапе упачара-самадхи, а также на уровнях дхьяны, все еще необходимо использовать принципы работы в медитации, о которых говорилось выше. Однако здесь уже нет необходимости заниматься устранением пяти обычных препятствий — вы преодолели эти состояния сознания (которые можно отнести к крайностям) и вошли в более тонкое и уравновешенное состояние. Теперь, противодействуя *тонким* помехам, нужно добиться, чтобы это уравновешенное состояние стало еще более устойчивым. Тонкие помехи следует понимать как психические процессы, ведущие к утрате равновесия ума.

Равновесие можно потерять под влиянием двух помех: спада, или тонкой разновидности вялости, и неустойчивости, или тонкой разновидности беспокойства. Пребывание в упачара-самадхи — это столь значительное достижение по сравнению с нашим обычным состоянием ума, что можно довериться ложному чувству безопасности, и тогда эти помехи застанут нас врасплох и нарушат достигнутую прежде устойчивость.

Если обе эти тонкие помехи не встретят противодействия, как только мы их заметим, — а они все время присутствуют как скрытая возможность — то наберут силу и в конце концов превратятся в грубые препятствия: лень и апатию или тревогу и беспокойство.

Хороший универсальный способ работы на этих более тонких уровнях сосредоточения — опора на три ключевых момента: тело, дыхание и ум. Поза, процесс дыхания и состояния ума — это три главных объекта сосредоточения, которые позволят вам поддерживать упачара-самадхи и работать над ним дальше. На данном уровне эти три объекта сосредоточения определяют широту вашей осознанности. Памятуя о них, мы получаем более полное, новое качество внимания — более точный

охват действительности — и в состоянии этой более точно направленной осознанности можем скорее заметить тонкие помехи, как только они возникают. Вам необходимо:

1) поддерживать как можно более правильную позу, чтобы жизненная энергия свободно циркулировала в теле.

2) поддерживать ровное и спокойное дыхание.

3) поддерживать уравновешенное состояние медитативного погружения, корректируя состояние ума всякий раз, как вы замечаете, что оно стало чуть вялым (спад), или чуть возбужденным (неустойчивость).

Тело можно рассматривать с точки зрения его строения и с точки зрения энергии. Вы ощущаете:

- его структуру — кости, мышцы, сухожилия.
- энергию и жизненную силу, которые его наполняют.

Можно воспользоваться обоими этими аспектами, чтобы достичь более глубокого уровня медитации, и тогда в своем сосредоточении вы будете опираться как на тело, так и на ум.

Исследуя положение тела, вы, вероятно, обнаружите, что на этапе упачара-самадхи ваша поза уже достаточно правильна. Четкое восприятие тела естественно для этого состояния ума. Опираясь седалищными буграми на сиденье, вы чувствуете естественный изгиб позвоночника, который проходит через центр плечевого пояса к голове. Ноги и бедра находятся в положении равновесия, образуя треугольник \*, а соединенные руки образуют дугу вокруг вертикальной оси тела.

Если сохранять ясное ощущение структуры тела и его положения, то это будет способствовать непрерывности и длительности сосредоточения. И еще, осознание структуры тела позволит соприкоснуться с жизненной силой и ощущением телесной энергии, а это второй, «энергетический», аспект осознанного восприятия тела. Даже если просто осознать свою жизненную силу, это принесет в медитацию энергию, воодушевление и вдохновение. А поскольку ощущение удовольствия тесно связано с энергиями тела, этот второй вид осознанности — необходимая основа для развития таких факторов дхьяны, как *пшти* и *сукха*, а со временем — даже *упекха*.

Но мы не всегда хорошо чувствуем свою энергию. Подчас мы осознаём ее очень смутно и неотчетливо, и это обычно объясняется усталостью или физическим напряжением. Усталость можно снять отдыхом, но напряжение — это более сложная проблема.

ТЕЛО

СТРОЕНИЕ  
И ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

ЭНЕРГИЯ

\* Его вершина — центр тяжести тела, расположенный чуть ниже пупка.

Физическое напряжение может быть вызвано такими причинами, как неуравновешенность позы, в которой вы сидите, но чаще эти причины имеют эмоциональный характер. Напряжение мышц лица, шеи, плеч, живота нередко возникает как следствие эмоций, в присутствии которых мы не отдаем себе отчета. В принципе, если снять лишнее напряжение, какие бы причины его ни вызывали, то сдерживаемая энергия освободится. Этот новый приток энергии обогатит ваше сознание, пробудит еще больший интерес к медитации и даст возможность достичь более глубокого состояния сосредоточения.

Если же напряжение обусловлено эмоциями, одним расслаблением тела его не устранить. Необходимо справиться с вызвавшей его эмоциональной причиной. Например, если вы напряжены, потому что сердитесь, необходимо признать присутствие этой эмоции — только после этого удастся снять напряжение. Если же этого не сделать, любая попытка расслабиться будет искусственной и даже насильственной. На самом деле сначала стоит прочувствовать напряжение и ту эмоцию, которая за ним стоит. Если не дать проявиться эмоциям — первопричинам напряжения, то возникнет ощущение вялости, а вовсе не прилив жизненной силы, который вам необходим.

Есть хороший способ настроиться на структурные и энергетические аспекты тела и работать с ними одновременно: нужно сидеть совершенно спокойно и неподвижно, сохраняя восприимчивость, и принять твердое решение не двигаться ни при каких обстоятельствах. Такое решение поможет обрести состояние глубокого покоя тела и ума. Вообще, чем меньше мы двигаемся, тем глубже состояние сосредоточения.

Настроившись таким образом, можно обнаружить едва заметные нарушения равновесия в вашей позе и распределении энергии. Конечно, чтобы их исправить, вам придется совершить какие-то движения, но лучше сохранять как можно более неподвижное положение тела и свести корректировку к минимуму. Сначала стоит подумать, что именно требуется сделать, и двигаться только в том случае, когда вы полностью уверены в том, что следует изменить. Такой экономный расход энергии будет еще больше способствовать сосредоточению на объекте медитации.

#### ДЫХАНИЕ

*Под «слышимым» дыханием погрязневается, что, сидя в медитации, мы можем ощущать слабый звук, когда воздух проходит сквозь ноздри. Если бы мы стояли или работали, он был бы вовсе незаметен, но в практике медитации этого звука достаточно, чтобы отвлечь ум. Под «беззвучным» дыханием погрязневается, что нет звука, нет давления, нет усилия. Есть лишь едва уловимое ощущение спокойного дыхания, которое не отвлекает ум,*



*а, скорее, сообщает ему приятное чувство уверенности и покоя. Тяжелое дыхание нарушает сосредоточение, учащенное дыхание делает его напряженным, слышимое дыхание — утомительным. Самадхи можно достичь, только если дышишь беззвучно.* <sup>43</sup>

### Чжи И

Есть определенное соответствие между дыханием и состоянием ума: когда ум спокоен, дыхание беззвучное, а ощущение от него ровное, едва заметное; когда же ум обеспокоен или возбужден, дыхание шумное и неровное. Есть также соответствие между дыханием и состоянием тела: физическая активность оказывает существенное воздействие на дыхание, так что после тяжелой нагрузки дыхание порой не может успокоиться час или дольше. С другой стороны, можно заметить, что, занимаясь делом, требующим пристального внимания, — рисуя картину или вдевая нитку в иголку — мы дышим очень легко, а иногда даже задерживаем дыхание, чтобы сосредоточиться. Так что, действительно, дыхание теснейшим образом связано и с телом и с умом, и то, как мы дышим, соответствует состоянию этих двух аспектов нашего существа. Поэтому осознание дыхания может быть одним из основных принципов работы в медитации: наблюдая за дыханием, мы можем до тонкости осознавать состояние тела и ума и таким образом достичь сверхтонкого восприятия объекта в процессе сосредоточения.

Поскольку характер дыхания оказывает столь значительное влияние на состояние ума, нет ничего удивительного, что дхьяна полностью достижима только в том случае, когда дыхание спокойно и едва ощутимо. Хотя такое дыхание — это идеал, к которому нужно стремиться, не следует принуждать себя дышать спокойнее: ведь подобные попытки вызовут перенапряжение нервной системы, а если упорствовать в них, могут даже нанести вред здоровью. Тем не менее, если проявить терпение, дыхание постепенно успокоится само собой.

Упачара-самадхи — это состояние ума, очень чувствительное к любым установкам, которые мы в него привносим, и, если мы будем просто удерживать внимание на *характере* дыхания, этого может оказаться достаточно, чтобы сосредоточение оставалось устойчивым. В то же время, осознание дыхания — это еще и основа для многих активных методов противодействия тонким препятствиям.

При сонливости и апатии (например при «спаде») можно вызвать новый приток энергии, если представить, что на вдохе воздух входит в тело через носки и поднимется вверх до макушки, или просто сосредоточиться на какой-то точке в верхней части тела, например в области носа. При волнении (или

«неустойчивости») можно представить, как поток выдыхаемого воздуха опускается до самых пальцев ног, — это обычно оказывает успокоительное воздействие; можно также сосредоточиться на точке в нижней части тела. Можно представлять, что воздух входит в тело в любой выбранной вами точке.

Обычно, если вы чувствуете, что слишком погрузились в размышления или, может быть, в грезы, почти не осознавая состояние тела, то стоит с помощью дыхания постепенно перенести центр осознанного восприятия самого себя из головы в тело. Это можно осуществить, если сосредоточиться на ощущении дыхания в нижней части тела, например там, где воздух касается живота, или же наблюдать, как при дыхании стенка живота поднимается и опускается. Или же можно перенести внимание и осознанное восприятие дыхания прямо в область сердца, или постепенно перемещать внимание с головы на горло, потом на сердце и легкие, и ниже — на диафрагму и живот. Для этого может понадобиться довольно много времени, возможно минут двадцать или больше, но, если иначе вам не справиться с медитацией, вы потратите это время не зря.

## УМ

### ТОНКИЕ ПОМЕХИ

Теперь переходим к рассмотрению тонких помех — спада, неустойчивости (а также третьей, менее серьезной, тонкой помехи, название которой — случайные мысли). Что касается ума, то, пребывая в упачара-самадхи, мы постоянно осознаём, что тонкие помехи могут возникнуть в любой момент, и немедленно исправляем положение, если это случится.

Особенность всех трех тонких помех в том, что они лишены сильного эмоционального наполнения, в противоположность пяти грубым препятствиям, которые до отказа насыщены энергиями алчности, ненависти и неясности мышления. Эти три помехи — очень тонкие процессы, которые никогда не наберут достаточной силы, чтобы стать реальными препятствиями, если только мы и дальше сумеем осознанно подходить к своим действиям.

### ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ В СОСТОЯНИИ ДХЬЯНЫ

Чтобы распознавать эти тонкие помехи, стоит глубже познаться с тем, как протекают психические процессы в высших состояниях сознания. Сосредоточение уровня дхьяны — это «срединный путь», который приводит здоровые проявления обеих сторон нашей природы в состояние высшей гармонии. Поняв ум во всем разнообразии его проявлений, можно достигнуть этой гармонии гораздо быстрее.

В нашей природе есть и пассивно восприимчивое начало, и активно действующее. Они диаметрально противоположны, как полюса магнита. Но каждый полюс невозможен без своей противоположности, иначе он перешел бы в свою крайность: восприимчивость, не уравновешенная своей противоположно-

тью, превратилась бы в вялость, активность — в напряжение или чрезмерное возбуждение.

Например, на «восприимчивом» полюсе состояния дхьяны мы спокойны, терпеливы, безмятежны, открыто и осознанно воспринимаем действительность. Обычно же мы можем оставаться спокойными и безмятежными лишь некоторое время, до тех пор пока в состоянии покоя присутствует элемент вдохновения. Вдохновение принадлежит полюсу активно действующей энергии. Если ум *только* спокоен и безмятежен, но лишен энергии, мы постепенно станем медлительными, вялыми или подавленными и в конце концов препятствия — лень и апатия — возьмут над нами верх. Мы можем оставаться в устойчивом состоянии сосредоточения, только когда полюс восприимчивости соединен с полюсом действия.

На «активном» полюсе состояния дхьяны мы с воодушевлением вкладываем все силы в практику, способны исследовать и постигать. Тем не менее, само по себе это состояние не является уравновешенным. Оно должно усиливаться или подкрепляться восприимчивостью и покоем, в противном случае коренящееся в нем возбуждение может привести к полному отсутствию сосредоточения и беспокойству.

Если в медитации мы сможем соединить оба полюса вместе, то будем двигаться к состоянию дхьяны.

Некоторые другие аспекты этой полярности показаны в таблице 15, где в боковых столбцах приведены крайние проявления свойств полюсов, а в центральном — уравновешенные качества дхьяны.

#### Выход за пределы противоположностей на этапах упачара-самадхи и дхьяны

Таблица 15

Полюс восприимчивости →		← Полюс активности	
Отрицательная крайность (препятствие)	Уравновешенный, положительный аспект (дхьяна)		Отрицательная крайность (препятствие)
<b>Спад</b>			<b>Неустойчивость</b>
Апатия и сонливость	Покой	Энергия	Тревога и беспокойство
	Восприимчивость	Активность	
	Устойчивость	Вдохновение	
Вялость		Склонность отвлекаться	
Лень		Чрезмерное усилие	
Депрессия ← Уныние		Восторг → Истерика	

В обычном состоянии ума, которое относительно «неосознанно», мы, как правило, тяготеем к одному из этих полюсов и становимся или слишком вялыми, или слишком возбужденными. Довольно часто мы колеблемся между двумя полюсами (например, вялы утром и чрезмерно возбуждены вечером). Тем не менее, в медитации можно научиться достигать уравновешенного состояния, которое одновременно заключает в себе и мощную энергию, и полный покой.

Чтобы научиться входить в это состояние, можно развивать положительные качества полюса, *противоположного* тому, в сторону которого вы уклоняетесь. Иными словами, если вы чувствуете подъем энергии, но вот-вот начнете отвлекаться, нужно допустить в медитацию элемент восприимчивости; если же вы спокойны, но при этом чувствуете небольшую вялость, следует привнести в медитацию больше энергии и вдохновения.

Теперь, когда мы осветили эту тему в общих чертах, рассмотрим более подробно сами тонкие помехи. Как уже было сказано, главные — это две: спад и неустойчивость, а третья — случайные мысли.

СПАД

Спад — это состояние ума, в котором сосредоточение все еще сильно, но острота его теряется. Субъективно это воспринимается как самое начало утраты «пики» сосредоточения. С точки зрения восприятия объекта сосредоточения, в нем меньше яркости и живости. Возможно, процесс наблюдения за дыханием интересует нас чуть меньше, метке чуть недостает вдохновения или визуализация стала чуть менее непосредственной.

Спад бывает вызван *небольшим* отступлением от состояния осознанности или *небольшой* ее утратой. В какой-то момент вы

Таблица 16

## Степени «спада»

Стадии спада		Внутреннее ощущение	Ощущение объекта
Тонкое препятствие	1. Едва заметный спад	Ослабление сосредоточения	Сохраняется ясность восприятия объекта сосредоточения
	2. Сильно выраженный спад	Дальнейшее ослабление сосредоточения	Ясность восприятия объекта ослабевает
Грубое препятствие	3. Леность и апатия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слабое сосредоточение</li> <li>• Чувство тяжести</li> <li>• Малая заинтересованность в объекте</li> </ul>	Полная или частичная утрата осознания объекта

уже не замечаете, что необходимо качественно изменить усилие, и незаметно для вас характер медитации меняется. При этом вы, по меньшей мере, находитесь на этапе упачара-самадхи, а потому сохраняете устойчивое сосредоточение на объекте: он воспринимается совершенно ясно, а сам процесс медитации вполне приятен. Однако чего-то не хватает: вы стали слегка терять динамичный, питающий энергией и вдохновляющий полюс сосредоточения. Сосредоточение стало немного *слишком* устойчивым, а ум постепенно становится неподвижным и безжизненным. Все это происходит постепенно, но чем дольше вы не принимаете мер, тем больше усиливается спад.

Есть две стадии спада: сначала острота сосредоточения уменьшается, но восприятие объекта остается ясным, затем пропадает и ясность восприятия объекта. Спад сродни такому грубому препятствию, как лень и апатия, только он гораздо тоньше. Если допустить углубление спада, он перерастет в грубое препятствие, и вы выйдете из состояния дхьяны или упачара-самадхи.

Неустойчивость также присутствует в состоянии глубокого сосредоточения, и это проявляется в том, что нас понемногу начинают отвлекать мысли и ощущения. Неустойчивость возникает в результате *легкого* перевозбуждения, которое, в свою очередь, возникает из-за избыточных усилий, прилагаемых к практике. Не исключено, что несколько минут назад вы испытали спад и старались противодействовать ему, но усилие, которое вы приложили, оказалось чрезмерным и стало для ума слишком сильным возбудителем. Или, быть может, самонаблюдение не было достаточно отчетливым, и, чтобы это исправить, вы продолжали прилагать усилие, когда это уже было не нужно.

Когда присутствует неустойчивость, объект сосредоточения находится на переднем плане вашего внимания. Он может быть очень ясным и устойчивым, но, помимо объекта сосредоточения, внимание уже стало едва заметно охватывать и другие предметы.

Какое-то время сосредоточение может оставаться достаточно сильным, чтобы удерживать и основной объект, и эти небольшие отвлекающие факторы. Но если это легкое возбуждение остается нераспознанным, возбужденный ум будет все больше и больше уклоняться от уравнивающего его восприимчивого полюса — а до сих пор именно это равновесие позволяло вам удерживать внимание на объекте сосредоточения. В конце концов вмешается грубое препятствие — беспокойство и тревога, и вы выйдете из состояния медитативного погружения.

НЕУСТОЙЧИВОСТЬ

## СЛУЧАЙНЫЕ МЫСЛИ

Спад и неустойчивость — основные препятствия, появление которых необходимо отслеживать, если вы хотите сохранить устойчивое сосредоточение. Однако в состоянии дхьяны или упачара-самадхи может возникнуть еще и третий фактор — «случайные мысли».

Случайные мысли носятся по волнам сознания, словно ненужный мусор и обломки кораблекрушения. Это мысли и другие психические явления, в которых для нас нет ничего особо ценного и привлекательного. Поскольку их причина — не желание отвлечься от медитации, они не считаются отвлекающими факторами в обычном смысле слова. Случайные мысли просто присутствуют в потоке сознания, так сказать, параллельно практике медитации. Их можно сравнить с радиопомехами: мы ясно различаем музыку, но на ее фоне слышна и другая передача.

Содержание этих случайных мыслей может быть любым. Вдруг могут всплыть отрывочные образы, которые вам несколько не интересны. Вы можете вспомнить старого знакомого, который внезапно предстает перед вашим мысленным взором. К явлениям того же порядка относятся внезапно всплывшие в памяти популярные мелодии прошлого, навязчивые ощущения физического дискомфорта, доносящиеся снаружи звуки.

Помните, что вы находитесь в состоянии глубокого сосредоточения. Все эти явления не отвлекают вас от медитации, но остаются где-то на периферии сознания как факторы, *потенциально* способные помешать сосредоточению. В конце концов они могут превратиться в реальную угрозу сосредоточению, но если только вы сами это допустите, в противном случае они доволно безобидны.

Тем не менее, поскольку случайные мысли представляют собой потенциальную опасность, стоит, пожалуй, принять некоторые меры, чтобы противостоять им. Они могут ощущаться как некая сила, которая давит на вас, принуждая отвлечься от практики, и это навязчивое давление может в конце концов ослабить ваш интерес к медитации.

Основное противоядие — распознать, что эта помеха — случайные мысли, которые блуждают где-то на периферии сознания, а не настоящие препятствия. Если рассмотреть их с этой точки зрения, то потом можно просто не обращать на них внимания. Правильная оценка случайных мыслей поможет обрести уверенность, необходимую для того, чтобы отбросить их и более глубоко сосредоточиться на объекте медитации.

К ним также можно подойти и по иному, используя созерцание в духе випассаны, — например, напомнить себе, что это лишь обусловленные явления, которые, хоть и возникают, в кон-

це концов обязательно исчезают. Это позволит взглянуть на случайные мысли более глубоко, и в результате они утратят над вами всякую власть.

Теперь, когда мы познакомились с тонкими помехами, можно работать с умом, чтобы сохранить устойчивое сосредоточение на объекте.

Чем раньше вы заметите, что начался спад или возникла неустойчивость, тем лучше сможете сохранять непрерывное сосредоточение. Необходимо постоянно следить за появлением признаков спада или неустойчивости.

В самых общих чертах, метод заключается в том, чтобы осознать происходящее, а затем добавить недостающий элемент — энергию в случае спада или успокоение и восприимчивость в случае неустойчивости. Как только вы заметите ослабление остроты сосредоточения, что является признаком спада, необходимо приложить чуть больше усилий, чтобы восприятие объекта вновь стало более ясным и отчетливым. Этого можно достичь, если воспользоваться методом осознанного дыхания: например, немного увеличить глубину вдохов и выдохов или перенести повыше точку, в которой ощущается дыхание. Возможно, стоит усилить переживания метта бхаваны, стараясь воссоздать чрезвычайно ясный образ доброго друга.

Однако нужно всегда соблюдать осторожность, чтобы не переусердствовать: ведь спад — помеха тонкая. Сейчас вы находитесь в состоянии устойчивого сосредоточения на этапе упачара-самадхи, а может быть, и дхьяны, и слишком сильный приток энергии может вытолкнуть вас в состояние неустойчивости или даже беспокойства.

На самом деле, на данном этапе что-то подобное почти неизбежно. Какое-то время в попытках достичь равновесия вы будете колебаться между спадом и неустойчивостью, то взбадривая, то успокаивая себя. По мере углубления сосредоточения эти состояния будут становиться все тоньше и тоньше, и в конце концов медитация не будет требовать от вас никаких усилий.

Чаще всего в качестве противоядия **спаду** стараются сделать практику более живой и динамичной. Сильнее сосредоточьтесь на объекте, установите с ним более тесную связь, воспринимайте его отчетливее. Иногда, хотя необходимая острота и ясность сосредоточения присутствуют, вы все-таки чувствуете какую-то отстраненность. В подобной ситуации можно с помощью разных приемов увеличить «масштаб» объекта сосредоточения, усилив и расширив ощущения, возникающие во время практики. Например, занимаясь осознанным дыханием, можно представлять,

**КАК СОХРАНИТЬ  
УСТОЙЧИВОЕ  
СОСТОЯНИЕ  
ДХЬЯНЫ**

что воздух входит во все поры тела, а занимаясь метта бхаваной, — что вы направляете метту всем живым существам. Если вы практикуете визуализацию, можно сосредоточиться на восприятии деталей или яркости созерцаемого образа.

Главным противоядием **неустойчивости** является восприимчивость. Немного ослабьте силу сосредоточения, только не перестарайтесь, так как иначе может наступить спад. Как правило, причиной неустойчивости бывает чрезмерное усилие. Сейчас можно немного расслабиться и стать восприимчивее к тому, что вы переживаете. Чувство удовольствия, эмоции в целом и воодушевление (см. табл. 11, стр. 176) — очень важные моменты на пути к устойчивому сосредоточению. Как всегда, в медитации необходимо следить, чтобы в сосредоточении присутствовали живое чувство и эмоциональный отклик на происходящее. Насколько вашему сосредоточению будет этого не доставать, настолько вероятно опасность спада. Неустойчивость же имеет ощутимую эмоциональную окраску — возбуждение, слегка окрашенное жаждой достижения цели. Обнаружив такое возбуждение, вы легко сумеете его погасить.

После длительных занятий и переживаний, связанных с этой ступенью практики, колебания между спадом и неустойчивостью могут проявляться едва заметно. В результате будет достаточно просто обнаружить присутствие спада или неустойчивости, чтобы восстановить равновесие ума.

## ДАЛЬНЕЙШЕЕ ПРОДВИЖЕНИЕ ПО СТУПЕНЯМ ДХЬЯНЫ

Сейчас вы должны уже довольно хорошо представлять, как перейти от упачара-самадхи, или сосредоточения, предваряющего дхьяну, к полному медитативному погружению. Поскольку колебания между спадом и неустойчивостью становятся все менее заметными, факторы дхьяны начинают проявляться во всей полноте. И вот вы на уровне первой дхьяны.

### ПЕРВЫЕ ЧЕТЫРЕ ДХЬЯНЫ

Обычно переход от первой дхьяны ко второй, от второй — к третьей и так далее предполагает уже знакомый вам прием восстановления равновесия. Спад и неустойчивость возникают в более тонкой форме и через неравные интервалы времени.

Ранее мы рассмотрели, как ум может переходить с первой дхьяны на вторую, при этом два фактора дхьяны — мысль, устанавливающая связь с объектом (*витака*), и мысль, исследующая объект (*вичара*), остаются позади. С опытом приходит умение руководить этим процессом. Когда вам известно, какие



ощущения возникают при переходе на вторую дхьяну, вы можете вспомнить, насколько спокойнее, яснее и приятнее состояние, возникающее на второй дхьяне, и таким образом выйти за пределы мышления.

Точно так же можно перейти со второй дхьяны на третью, вспомнив о том, что блаженство — намного более спокойное и облегчающее сосредоточение состояние, чем восторг, и так далее.

*Выйдя из состояния уже освоенной первой дхьяны, практикующий может так оценить ее недостатки: «Достигнутому состоянию угрожает близость препятствий, а его факторы ослаблены грубой активностью викакки и вичары». Он может вызвать в памяти вторую дхьяну как состояние, исполненное большего покоя, и таким образом пресечь привязанность к первой дхьяне и начать необходимую подготовку к достижению второй.*

*Когда практикующий выходит из состояния первой дхьяны и внимательно, с полной осознанностью анализирует факторы дхьяны, он находит викакку и вичару грубыми, а восторг, блаженство и односторонность кажутся ему исполненными покоя. Затем, вновь и вновь сосредоточиваясь [на объекте], дабы расстаться с грубыми факторами и обрести исполненные покоя, он думает: «Сейчас возникнет вторая дхьяна»...*

*Когда викакка и вичара угасают, он входит во вторую дхьяну и пребывает там. Это состояние внутренней непоколебимости и единства ума, где нет викакки и вичары, но есть восторг и блаженство, возникающие из сосредоточения.<sup>44</sup>*

Буддагхоша

## НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДХЬЯНЫ

Одной из особенностей дхьяны является спокойствие, или *пассаггхи*. Ранее мы уже говорили о том, что под ним подразумевается весь процесс успокоения, снятия напряжения и освобождения не имеющей выхода энергии.

С высвобождением энергии появляется **живость ума** (*lahutā*)<sup>45</sup> — мы необыкновенно бодры, легки и сообразительны. Мы не чувствуем бремени забот, и эта свобода дает возможность мгновенно направлять ум на любой избранный нами предмет. Когда присутствует живость ума, очень скоро возникают положительные эмоции, например вера и отзывчивость, и нам удается работать в медитации очень четко и быстро.

Для дхьяны также характерно чувство свободы. В нем нет косности и невосприимчивости — напротив, ум готов воспринимать происходящее и приспосабливаться к новым условиям. Мы полны желания учиться на собственном опыте и, что ничуть не менее важно, переучиваться. Иногда это свойство называют **гибкостью ума** (*mudatā*).

Хотя мы чувствуем, что ум податлив и гибок, это вовсе не означает, что он слаб. За этой податливостью стоит некая сила — об этом свидетельствует отсутствие нервозности или тенденций к утрате единства. Ум способен полноценно работать. Это еще одна особенность высшего состояния сознания — **работоспособность ума** (*kammaññatā*). Ум работает точно, как прекрасно сделанный и отлаженный инструмент. Работоспособность — именно то качество, которое позволяет нам своевременно реагировать на тонкие изменения в своем состоянии — спад и неустойчивость.

Есть и еще один вид силы, который мы обретаем на уровне дхьяны, — это вера в себя и свои возможности. У нас есть **умение** (*rāgiiññatā*) работать в медитации. Мы чувствуем себя достаточно знающими и способны руководить ходом практики.

В опыте дхьяны присутствует и этическое измерение. Мы уверены, что мотивы, побуждающие нас заниматься практикой, вполне чисты — в нас нет неискренности или лукавства. Мы действуем с **прямотой** (*ujukatā*) и откровенностью. Наши намерения совершенно однозначны.

#### **ДХЬЯНА — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ**

Проникновение на высшие ступени дхьяны может занять некоторое время, поскольку отчасти это зависит от веры в себя, а она приходит с опытом. Многое зависит и от условий, в которых вы медитируете, и от количества времени, которое вы можете посвятить практике.

Следует иметь в виду, что для вхождения в дхьяну, пребывания в ней и продвижения к высшим ее ступеням недостаточно только владеть определенными техническими приемами, например, уметь своевременно распознать спад и неустойчивость. Дхьяну лучше рассматривать как то, чем вы *являетесь*, а не как некое состояние, в которое вы «попадаете». Вы становитесь дхьяной, и в ней отражается вся ваша жизнь, все ваши действия и мысли. Это итог внутреннего объединения множества противоречивых эмоций и мыслей, и, как мы уже видели, процесс обретения духовной целостности никогда не идет гладко и логично.

Часто, достигнув критической точки, этот процесс находит временное разрешение в переживании дхьяны, и свойственная ему ясность может немедленно обнаружить присутствие новых

противоречий! Вы убедитесь, что с ними необходимо работать, и тогда вам, вероятно, придется вновь обратиться к переживанию пяти грубых препятствий. Мы никогда не обретаем опыт дхьяны раз и навсегда, хотя ее переживание и указывает на важные внутренние перемены. Возможно, какое-то время вы не сможете сосредоточиться, но, продолжая работать, вы достигнете хороших результатов, которые будут созреть незаметно.

Таким образом, медитация — это не просто «дело техники». Многие факторы, играющие главную роль в возникновении высших состояний, действуют на бессознательном уровне, и поэтому мы не можем контролировать их непосредственно. Все, что мы можем, — это создать подходящие условия для практики, а для этого нужно жить так, чтобы жизнь как можно больше способствовала медитации, и систематически работать в медитации, мобилизовав все свои способности.

Как мы уже видели в главе, посвященной саматхе и випассане, дхьяна — не предел медитации. Это отличная *основа* для медитации, направленной на постижение высшей реальности, и только путем проникновения в суть высшей реальности можно постоянно продвигаться по духовному пути. Если вы хотите заниматься випассаной постоянно, то, по меньшей мере, необходимо поддерживать хороший уровень саматхи. Если у вас есть опыт упачара-самадхи и дхьяны, этот уровень практики будет вам по силам. На этой ступени практики необходимо заниматься, по меньшей мере, раз в день, а лучше два-три раза. Это также подразумевает, что должны быть созданы условия, способствующие практике, — бесполезно просто отсиживать «положенные» часы на подушке. Если практиковать таким образом, определенный уровень дхьяны и размышление уровня випассаны можно сохранять даже в городских условиях.

**САМАТХА  
И ВИПАССАНА  
В ЕЖЕДНЕВНОЙ  
ПРАКТИКЕ**

## Глава девятая

### РАЗМЫШЛЕНИЕ

*Все, что нужно мне — истина* <sup>46</sup>.

Джон Леннон

### ЖАЖДА ИСТИНЫ

Все, что мы узнали о медитации, сходится воедино в размышлении.

Как уже было сказано ранее, метод медитации випассаны — это размышление в состоянии покоя. Сначала мы входим в состояние устойчивого сосредоточения, а затем используем факторы дхьяны — мысль, устанавливающую связь с объектом, и мысль, исследующую объект, чтобы *размышлять* о том или ином аспекте высшей реальности.

Для того чтобы размышление шло *беспрепятственно*, мысль должна опираться на два основных качества: сосредоточение и положительный эмоциональный настрой. Это также подразумевает обязательное присутствие таких соответствующих условий, как уклад жизни, способствующий медитации; регулярные занятия; постоянное стремление развивать осознанность; и большой практический опыт взаимодействия с глубинами и высотами ума. Но прежде всего, мы должны ощущать жажду истины.

*Внимать слову Учения нужно подобно оленю, вслушивающемуся в звуки музыки; размышлять о нем — подобно северянину, стригущему овец; осваивать его на практике — подобно человеку, упивающемуся вином; устанавливать его истинность — подобно яку, жадно поедающему траву. Когда же, наконец, приходит время обрести*

*его плоды, ум должен быть подобен солнцу в безоблачный день.*<sup>47</sup>

Гампопа

## ПРИРОДА МЫШЛЕНИЯ

Нам также нужны конкретные *темы* для размышления и хотя бы малая толика понимания — на интеллектуальном уровне — природы реальности. Таковы, общих чертах, условия для практики размышления. Если мы заложили хорошую основу — саматху — и немного знакомы с Учением, то наше размышление принесет зрелые плоды.

Прежде чем мы приступим к рассмотрению основной темы, немаловажно понять, какова природа мышления, как можно развить способность к размышлению, каковы разные уровни размышления и как эти уровни могут взаимодействовать в процессе все более глубокого постижения истинной природы реальности.

## ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ

Осознание мыслей (четвертая опора осознанности, о которой мы упоминали в главе третьей) может быть весьма увлекательной практикой. Особенно интересно следить за тем, как одна мысль вытекает из другой. Для того чтобы улавливать эти переходы, нужна большая сила сосредоточения, но иногда можно проследить последовательность мышления в обратном направлении — от *данной* мысли к ее непосредственному истоку.

Это очень напоминает ход некоторых бесед: вы начинаете обсуждать с близким другом события прошлой недели, но не проходит и десяти минут, как вы оба уже говорите о чем-то совершенно другом. Еще через десять минут один из вас недоумевает: «Слушай, а с чего мы заговорили об этом?» — и не исключено, что вспомнить вы так и не сумеете.

То же самое часто происходит с умом. Например, вы сидите в медитации, не очень глубоко погрузившись в сосредоточение, и постепенно осознаёте, что думаете о том, как приготовить какие-то особые бутерброды. В своем воображении вы уже на кухне и делаете эти бутерброды, думая при этом как *лучше всего* приготовить именно такие бутерброды, и это продолжается по меньшей мере пять минут! Откуда взялась эта мысль?

Вы стараетесь проследить, какая ассоциативная цепочка стоит за ней, и вспоминаете, что не так давно — вскоре после того, как сели заниматься медитацией, вы услышали мелодичный перезвон, доносящийся из фургона мороженщика. Эта

**АССОЦИАТИВНОЕ  
МЫШЛЕНИЕ**

мелодия вам хорошо знакома — в ней навязчиво, до отвращения, повторяется одна единственная музыкальная фраза из «Маленькой ночной серенады» Моцарта. Иногда она вас ужасно раздражает. Но на сей раз вы восприняли эту мелодию спокойно, и, похоже, не мороженое было непосредственной причиной того, что вы начали думать о еде. Источником цепочки мыслей, отвлекших вас от занятий, стала мелодия Моцарта. Что же это были за мысли? Ну конечно, ведь сейчас весна, и вы услышали эту мелодию впервые в этом году. Теперь вы припоминаете: ваши мысли витали где-то очень далеко... Вы перенеслись в давнюю весну, в пору вашей юности. Тогда вы пили вечерний чай с одной из своих тетушек. Престранная была старушка! Как бы то ни было, вы довольно долго думали об этом и именно *тогда* начали мысленно делать бутерброд.

Бессвязное нагромождение мыслей? Что ж, степень бессвязности мышления зависит от человека, но такой ассоциативный тип мышления свойствен нам большую часть времени. Разумеется, часто мы строим свои мысли вполне осознанно, но большинство мыслей приходят словно незваные гости, причем, как правило, благодаря какой-нибудь ассоциативной связи. Это происходит все время, а не только когда мы грезим наяву.

Для ума естественно устремляться за объектами мышления и связывать один объект с другим. Порой такие ассоциации очень интересны с психологической точки зрения. Очень часто наиболее творческие и оригинальные идеи рождаются благодаря ассоциативному мышлению — например, именно так Эйнштейн открыл свою теорию относительности.

## УПРАВЛЯЕМОЕ МЫШЛЕНИЕ

То, что мы обычно подразумеваем под словом «мыслить», — это другой вид мышления: мы сознательно создаем поток мыслей и управляем им. Так, например, мы строим планы на день или работаем над какой-то задачей. В этом случае у нас есть более или менее определенная цель: мы стараемся удерживать ум на какой-то теме и ищем решение. Или же мы пытаемся выяснить смысл и разновидности того или иного понятия, задавая вопрос, что оно означает. Во всех этих раздумьях мы пользуемся логикой (подчас особой, свойственной только нам). От нас самих зависит, приходиться ли к скороспелым выводам, проводить ли необдуманные обобщения или уклоняться от признания очевидных истин. Мы можем добиться успеха или потерпеть неудачу, пытаясь найти наиболее удовлетворительное решение какого-то вопроса.

У большинства из нас на долю управляемого мышления приходится относительно малая часть времени, занятого мыслительными процессами. И даже если мы управляем мыслями, этот

процесс испытывает сильное влияние ассоциативного мышления: нередко мы только направляем внимание на какую-то тему, а дальше следуем путем свободной ассоциации, лишь время от времени возвращая внимание к основным вопросам.

В общем-то, это вполне нормальный ход работы ума, поскольку в нем есть место неосознанному, «периферийному» процессу мышления. Но выводы, к которым мы приходим, очень важны. Ведь ясность суждений — это определенный критерий развития личности. Поэтому следует осознавать опасность неясного, расплывчатого мышления.

Общие понятия тоже важны. На данном этапе у нас есть лишь некое *представление* о духовном развитии. В основном оно абстрактно и только отчасти опирается на реальность. Нам необходимо превратить подобные абстрактные понятия в нечто реальное, пережитое на собственном опыте. Вот почему в духовных практиках столь большое внимание уделяется углублению индивидуального опыта, умению осознавать, что ты делаешь, что происходит на самом деле. Это — *практика*, но в ней заключено наше *воззрение*. У нас всегда есть свои взгляды на то, что мы делаем, и их, как и все остальное в себе, полезно время от времени подвергать переоценке и менять. Понятия, представления, которыми оперирует буддизм, создают необходимую для нашей практики основу. Они помогают нам понять, почему мы делаем именно то, что делаем.

*Мудрость — это бабочка, а не мрачная хищная птица.*

В. Б. Йитс

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Размышление — это процесс все большего прояснения взглядов. Особенно это касается воззрений, связанных с путем освобождения. Можно раздумывать на любую тему, привлекая наш мысленный взор, и потом та же самая мысль может занимать наш ум многие недели, а то и годы. Но она всегда будет иметь то или иное отношение к природе вещей — великой неразгаданной тайне бытия.

Такие глубинные связи могут быть подсознательными и иметь отношение к ассоциативной природе ума. Иной раз интерес к какой-то теме может возникнуть совершенно безотчетно, но однажды, годы спустя, станет ясно, что она имеет глубинную связь с основами нашего бытия.

Например, может оказаться, что мы часто думаем о таком явлении, как насилие. Возможно, нас даже восхищают демонстрации военной мощи, которые устраивают мировые державы; нас одновременно возбуждают и пугают сообщения средств

массовой информации о конфликтах и войнах. При этом темой для размышления становится «война и мир»; должно быть, Лев Толстой многие годы размышлял об этом, прежде чем, сведя воедино переживания многих людей, создал свой великий роман. Обладая некоторым знанием собственной природы, можно задать вопросом: каковы шансы на мир на земле, которую населяют незрелые, заблудшие существа, более или менее похожие на нас с вами? Обратившись к своему непосредственному опыту, мы можем поразиться тому множеству предпосылок как для мира, так и для войны, которые мы создаем своим отношением к другим людям, а они — своим отношением к нам. Или же мы просто размышляем о мире и о возможностях, потенциально заложенных в людях. Есть бездна подобных тем, трудных вопросов, которые никогда не найдут однозначного решения. Они всегда будут давать богатый материал для размышления, заставляя обдумывать их снова и снова.

#### **СОЗЕРЦАНИЕ МЕРЦАЮЩИХ УГОЛЬКОВ**

Есть и созерцательный тип размышления, очень близкий к ассоциативному, — так морозным зимним вечером мы сидим у камина, пристально глядя на мерцающие угольки своих мыслей и представлений. Или смотрим в окно вагона: глаза следят за меняющимся пейзажем и одновременно за скользящими по стеклу отражениями, а мысли где-то далеко. Пейзаж за окном — всего лишь средство, он нужен только для того, чтобы остановить взгляд, чтобы, занять органы чувств, пока ум исследует более серьезные вопросы. Наш внутренний взор устремлен на мысли — на то, как они возникают сами по себе, раскрывая прежде неведомые глубины смысла.

#### **АНАЛИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ**

Вероятно, стоило бы придать некоторым из этих спонтанно возникающих мыслей какую-то форму. Иными словами, созерцательный тип размышления можно также с успехом направлять, выбирая объект созерцания и последовательно доходя до его сути. Аналитическое мышление может быть очень спокойным и холодным, словно скальпель хирурга. Но порой ум должен схватывать мысли мгновенно, словно сокол добычу, чтобы испытывать их и проверять на истинность. Иногда приходится даже принуждать себя, чтобы принять, пусть даже неохотно, некоторые очевидные выводы.

Делать это очень важно, хотя медленное, созерцательное, «порхающее» движение мысли тоже должно присутствовать в наших размышлениях. Настоящее размышление должно одновременно включать как активность и восприимчивость, так и созерцательное размышление и аналитическое мышление. Ведь



слово «размышление» предполагает двустороннюю связь между субъектом и объектом.

## УРОВНИ ПОСТИЖЕНИЯ ИСТИННОЙ СУТИ ВЕЩЕЙ

Итак, в размышлении присутствует и способность «вслушиваться» в собственные мысли — смотрим ли мы на огонь или на отражения в оконном стекле, — и умение четко и целеустремленно управлять мыслями. Очевидно, природа размышления, этого метода постижения глубочайших истин, весьма многогранна. Буддизм различает три уровня последовательного углубления в суть вещей: уровень **слушания**, на котором мы знакомимся с содержанием Учения; уровень **размышления**, на котором мы осмысливаем это содержание; и, наконец, уровень **медитации**, на котором мы еще дальше продвигаемся к полному освоению истины.

### 1) СЛУШАНИЕ

Мы не всегда осознаём, насколько способность учиться зависит от внутреннего настроения. Чтобы объяснить, как нужно правильно слушать, воспринимать новое, буддийская традиция прибегает к такому образу: ученик, готовый вобрать в себя важные духовные наставления, должен быть подобен чистому, пустому сосуду.

*Не слушать — изъян перевернутого сосуда, не запоминать услышанное — изъян сосуда с течью, слушать, пребывая во власти неблагих чувств, — изъян грязного сосуда.*

*...Когда слушаешь разъяснения Учения, следует внимать голосу проповедующего так, чтобы слух не отвлекался ни на один посторонний звук. Если же не слушаешь таким образом, давать учения — все равно что пытаться налить нектар в перевернутый сосуд: ты хоть и присутствуешь в зале для проповеди, но не слышишь ни слова Учения.*

*...Когда не запоминаешь Учение, хотя слова и достигли твоего слуха, это все равно что наливать нектар в сосуд с течью: сколько ни наливай, внутри ничего не останется. Так и ты — сколько бы ни слушал слова Учения, все равно не умеешь воспринимать их умом и сердцем.*

*...Когда слышишь разъяснения Учения, но при этом мысли твои поражены пятью ядами,<sup>48</sup> Учение не только*

*не принесет пользы твоему уму, но даже превратится в свою противоположность, словно живительный нектар налили в грязный сосуд.* <sup>49</sup>

Гампопа

Здесь слово «слушание» означает любой способ восприятия Учения. Например, чтение, тоже относится к этому уровню познания: ведь на самом деле книги являются главным источником всевозможных сведений.

Быть может, более точное значение этого термина — «усвоение знания». Если мы хотим усвоить какую-то новую информацию, желательно испытывать к ней живой интерес — «слушать» *заинтересованно*. Из приведенной цитаты ясно, что, согласно традиции, слушание духовного учения, *сута-мая пання* (*suta-mayā paññā*), — это нечто гораздо большее, чем просто работа органа слуха, протекающая в то же время и в том же месте, где происходит проповедь.

Такие же соображения можно отнести и к процессу обучения в целом. Если вы решили учиться, очень важно быть готовым к тому, чтобы не поддаваться влиянию непосредственных эмоциональных реакций на новый материал, потому что на деле «слушать» значит понимать сказанное, причем понимать не так, как мы его услышали, а так, как дает его учитель. Чтобы не уподобляться грязному сосуду, необходимо следить за своими эмоциональными реакциями, иначе наше понимание будет сильно отличаться от того, что в действительности подразумевалось. Мы склонны пропускать все то, что слышим или читаем, сквозь фильтр своих непосредственных реакций: если нам не нравится какой-то пример или оборот речи, это может исказить восприятие смысла. Если нам не ясно, что имел в виду писатель, следует уточнить, что он *хотел* сказать.

## 2) РАЗМЫШЛЕНИЕ

Иной раз, восприняв новую мысль, мы не можем от нее отделаться — она не дает нам покоя, крутится у нас в голове, и чем больше мы думаем, анализируем, размышляем, тем яснее раскрывается ее смысл.

В этом и заключается правильное размышление, *чинта-мая пання* (*cintā-mayā paññā*). Этот уровень познания связан с углублением понимания того, что мы уже выслушали. Теперь необходимо усвоить полученные идеи — «переварить» их так, чтобы они стали органичной частью нашего собственного мышления.

В известной степени, размышление — это естественный процесс: ведь подчас мы просто не можем не задумываться о смысле

некоторых понятий. Однако, если мы целиком отдадим этот процесс во власть своих естественных побуждений, то будем анализировать лишь те темы, которые сами придут нам в голову, и, вероятнее всего, упустим другие, не менее важные вопросы. Кроме того, мы можем быть слишком некритичны в своих суждениях.

Итак, направлять ход своих размышлений тоже необходимо. Основной метод заключается в том, чтобы вызвать в памяти какую-то тему, а затем рассматривать ее с разных сторон. Этим можно заниматься, когда вздумается, но лучше выделить для размышления особое время.

Если у вас выдаться немного свободного времени, — иногда достаточно и получаса или двадцати минут — не тянитесь привычным жестом за книжкой. Примите решение: пусть это время принадлежит исключительно размышлению. Отложите все остальные занятия, сядьте в удобное кресло и расслабьтесь. Настройтесь на поток собственных мыслей.

Поток мыслей постоянно течет сквозь пространство сознания, и может показаться, что не обязательно бросать все дела, чтобы предаться размышлению. Но хотя и можно делать два, три, а то и четыре дела сразу, это не всегда значит, что нужно поступать именно так. Несомненно, способность мыслить получит колоссальное преимущество, если мы отведем для мышления особое время. Ведь часто в медитации мы тратим столько времени на посторонние мысли именно потому, что не даем мышлению другой возможности свободно развернуться в пространстве сознания.

Поэтому не жалейте времени для подобных занятий — ведь это не пустая его трата и не ваша прихоть. Уделив даже немного времени мыслительной деятельности, вы добьетесь больших изменений и в своей жизни, и в отношениях с другими людьми.

В известной степени, размышление — это человеческая потребность и, в то же время, способность, требующая постоянного упражнения. Не исключено, что многие эмоциональные проблемы обостряются (или даже провоцируются) именно тем, что мы мало размышляем. Если всегда «втискивать» размышление между другими повседневными делами или откладывать на поздний вечер, до самых последних минут перед сном, то результатом станет сильное чувство неудовлетворенности, не говоря уже о бессоннице.

Не думайте, что привычка отводить время для размышления — претенциозная выдумка, свойственная одним лишь интеллектуалам. Размышлять — не значит самодовольно думать о великом. Это значит использовать одну из человеческих способностей —

**ВЫДЕЛИТЬ ВРЕМЯ  
ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**

способность мыслить, чтобы расширить свое представление о том, что значит быть человеком. Размышление — часть человеческой природы и присуще всем без исключения.

#### ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Подумайте о том, что происходит в вашей жизни и жизни других людей, о своем духовном развитии, о недавно возникших проблемах. Постарайтесь тщательнее разобраться в том, что вы думаете обо всем этом, а также о ситуации в мире в целом. Подумайте о жизни и смерти, о любви и волевом начале. Подумайте о потенциальных возможностях духовного развития, о действиях и их последствиях.

Традиция тибетского буддизма предлагает целый ряд тем для размышления, которые называются «общими основами». Они пробуждают живой интерес к Учению и духовному росту.

Например, такая тема, как **возможность достичь Просветления**.<sup>50</sup> Будда Шакьямуни и многие последователи его Учения достигли состояния полной духовной свободы. Это доступно каждому, если приложить правильные усилия. Еще одна тема для размышления — **драгоценность человеческой жизни**. Иногда человеческая жизнь может быть полна трудностей и разочарований, но, в то же время, мы обладаем уникальной свободой, особенно если у нас нет физических и умственных недостатков. На нашу долю выпало еще большее счастье, если мы живем в стране, где можно не только услышать о существовании буддизма, но и свободно практиковать его. Есть в мире страны, где ситуация не позволяет делать свободный выбор, где приходится заботиться лишь о самых насущных жизненных нуждах. Понимаем ли мы по-настоящему, как нам повезло? Кроме того, мы обитаем во вселенной, которой свойственно **непостоянство**. Все на свете недолговечно, в том числе и наше тело. Из этого явно вытекает, что в основе своей жизнь **несовершенна**. Найти сколько-нибудь длительное счастье, конечно же, невозможно, хотя бывают периоды жизни, которые отчасти вознаграждают нас за все лишения. И все-таки они не могут восполнить присущие бытию неполноту и несовершенство, а только уводят нас от реальности в состояние счастливого (?) забвения. Все мы пребываем в этой ситуации, и она, как и непостоянство, может послужить темой для плодотворных размышлений. Тот факт, что все **действия имеют следствия**, — действительно очень глубокая и загадочная тема, неисчерпаемый источник для размышлений. Можно задуматься о **необходимости иметь духовных друзей**. Вспомните всех людей, которые помогли вам сформировать нынешние взгляды на жизнь. Что бы с вами стало, если бы не их влияние на вас? И что бы стало с другими, если бы не ваше влияние на них? Стоит поразмышлять и о **благе Освобождения**, об абсолютной ценности

духовного роста и развития. Чем больше вы размышляете о возможностях духовного роста, тем более благодарный и искренний отклик находит в вашей душе перспектива духовного развития. **Добрые чувства** — сами по себе ценная тема для размышлений, включая и самое главное из них, — **стремление достичь Просветления ради блага всех живых существ**, или *бодхичитты*. Именно пробуждение бодхичитты (мысли, устремленной к просветлению) \* порождает в нас желание посвятить себя буддийскому пути и достичь состояния Будды.

Все эти темы могут служить источником бесконечных размышлений. К ним можно относиться легко, но и болезненные эмоциональные реакции здесь тоже вполне оправданы: ведь за этими темами так много стоит. И тем не менее, все более глубокое размышление над ними принесет вам неизмеримое благо.

Философские размышления о своей жизни — не единственный способ, с помощью которого можно достичь полного понимания воспринятых ранее идей. Этому может способствовать и общение с другими людьми. Обсуждение с другом какой-нибудь темы, например, одной из «общих основ», может гораздо больше оживить вашу мысль, чем спокойное размышление в одиночестве. Любопытно наблюдать за тем, какие сильные разногласия могут возникнуть при обсуждении этих тем. Обсуждение может вскрыть целые пласты предвзятых или неотчетливых мыслей, таящихся в глубине души, которые мы сами никогда бы не обнаружили. После горячих дискуссий можно отправиться домой и обдумать все заново. Таким образом, обсуждение — прекрасная опора для размышления: она может придать вашим мыслям новый ход. Разговор, вдруг завязавшийся во время обеда или мытья посуды, иногда может быть очень полезен, однако организованные занятия в учебных группах могут стать еще более ценными, если они проводятся регулярно. Быть может, стоит организовать еженедельные встречи с друзьями и единомышленниками и обсуждать вопросы на свой выбор или пригласить более опытного и всеми уважаемого человека, который вел бы эти занятия.

РАЗМЫШЛЕНИЯ —  
КАК ОНИ НА НАС  
ОТРАЖАЮТСЯ

\* Учение о бодхичитте — одна из основ буддизма Махаяны. Различают два уровня бодхичитты — относительная, *санвритибодхичитта* (*saṃvṛitibodhicitta*), и абсолютная, *парамартхабодхичитта* (*paramāṛthabodhicitta*). Здесь идет речь об относительной бодхичитте. В книге Три Драгоценности Сангхаракшита называется относительную бодхичитту «волей к просветлению». Он также пишет: «The thought of, or aspiration to, Enlightenment is called Bodhicitta» («Мысль о Просветлении или стремление достичь его называется бодхичиттой»). См. Maha Sthavira Sangharakshita, *The Three Jewels: An Introduction to Buddhism*, London: Windhorse Publications, 1977, pp. 10, 137.

Иногда говорят, что мы глубоко познаём суть предмета, только когда начинаем его преподавать. Если мы хорошо знаем тему, то, обучая других, получаем прекрасную опору для собственных размышлений. Учить других — отличный способ углубить свое понимание предмета: ведь передавая знания, мы должны отвечать за свои слова и мысли. Если вы изучаете буддизм уже несколько лет, может быть, стоит помогать вести занятия, самостоятельно преподавать в одной из групп или выступать с небольшими лекциями. Возникающая при этом обратная связь укажет вам на пробелы в собственном понимании. Вы яснее увидите, в какой степени *действительно* освоили Учение и в какой степени оно все еще остается для вас только теорией.

#### СЕЯТЬ СЕМЕНА ДХАРМЫ

Рано или поздно размышление приносит свои плоды, и эти плоды нашего интеллектуального труда дадут семена новых представлений. В дальнейших размышлениях мы будем вновь и вновь возвращаться к этим семенам, которые являются прекрасным объектом для размышления на уровне випассаны. Здесь недостаточно иметь бедное и неотчетливое представление о таких темах, как непостоянство или шуньята. Нам нужно «семя Дхармы» — представление, которое раскрылось нам во всей многогранности своего содержания. Чем больше мы размышляем о Дхарме, тем больше таких «семян» у нас появится и тем больше мы получим подлинно значимых тем для випассаны.

### 3) МЕДИТАЦИЯ

Третий уровень — это постижение истины посредством медитации, *бхавана-мая пання* (*bhāvanā-mayā paññā*), или випассана, о которой мы уже немного говорили в главе пятой. Но теперь, когда мы рассмотрели ее основы — мышление и размышление, нам яснее открылись и некоторые иные стороны ее природы: ведь мы поняли, что аналитическое и созерцательное размышление не менее важны для випассаны, чем предваряющий ее этап — саматха.

#### РАЗНОВИДНОСТИ СЕМЯН ДХАРМЫ

Помимо абстрактных понятий, таких как непостоянство, есть и другие виды семян Дхармы. Во многих формах випассаны используют символы, мантры, «семенные слоги». Как и исполненные глубокого смысла понятия, эти символические семена Дхармы вобрали в себя множество предварительных размышлений.

Очевидно, для некоторых практикующих этот вид буддийской медитации остается некой тайной. Многие мантры, например ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, стали широко известны на Западе.

Но поскольку в ходе медитации и ритуалов мы обычно повторяем мантры многократно, иногда в этом ошибочно видят чисто механический процесс и считают примером ограниченного подхода к духовному развитию. Однако их повторение имеет ту же цель, что и многократное обдумывание какой-то темы, — смысл мантры должен проникнуть в подсознание, прежде чем станет возможным глубокое преобразование самого сознания. Конечно, всегда найдутся люди, которые практикуют механически, — наверное, мы и сами время от времени этим грешим, — но, строго говоря, мантра становится семенем Дхармы точно так же, как и абстрактное понятие. Например, мантра, которую мы только что упомянули, — это символ, заключающий в себе целый океан размышлений о таких качествах просветленного ума, как дружелюбность и доброта. Это мантра Авалокитешвары — бодхисаттвы сострадания.

Ум человека, имеющего большой опыт буддийской медитации и серьезно размышляющего на темы Дхармы, — это всегда прекрасная почва, на которой произрастает множество мыслей, связанных с истинной природой вещей. Так как у мантры нет конкретного понятийного наполнения, помимо общей ассоциации, например с состраданием, она может служить своего рода знаком, с которым можно связать целое поле понятий, открытий и небольших озарений. Тот же принцип приложим и к другим многочисленным символическим изображениям, которые существуют в большинстве традиций буддийской медитации. Например, изображения будд и бодхисаттв, которые используются для визуализации, могут символизировать живую реальность просветленной мудрости и сострадания, которую слова выразить не в состоянии.

Все подобные символы — это семена Дхармы, которые, постепенно вызревая, раскрывают практикующему все большее богатство смысла. Те, кто занимается випассаной регулярно, знают, что размышление дает пищу для медитации, а она, в свою очередь, питает размышление — так, по спирали, идет процесс все более глубокого постижения истинной сути вещей.

Теперь мы видим, что все три уровня постижения истинной сущности вещей действуют как единая система. Ее сердцевина — размышление: оно помогает впитать и усвоить все услышанное, многократно рассматривая его со всех сторон, исследуя вдоль и поперек, в стремлении доискаться до внутреннего смысла. Затем этот глубинный смысл обрабатывается

**ВЗРАЩАТЬ  
СЕМЕНА ДХАРМЫ**

**УГЛУБЛЕНИЕ  
ПОЗНАНИЯ  
ИСТИНЫ**

**ПРОЦЕСС  
ПОСТИЖЕНИЯ  
ИСТИННОЙ СУТИ  
ВЕЩЕЙ**

на уровне, выходящем за пределы слов, — в медитации. В конце концов плоды этой работы ума используются как пища для еще более глубоких размышлений.

## УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОЦЕССА ПОЗНАНИЯ

Чтобы достичь полного успеха на всех трех уровнях постижения истины, здесь, как и собственно в медитации, необходимы определенные условия. О большинстве из них мы уже говорили, но сейчас есть смысл свести их воедино.

Вероятно, наиболее важное условие — наше побуждение, «жажда истины», о чем мы говорили в начале этой главы. Постичь истину невозможно, если нет *сильного* желания это сделать.

Еще одно важное условие — обсуждения и дискуссии с единомышленниками: они позволяют лучше сосредоточиться на вопросах, которые вы рассматриваете. Во время обсуждений важно понять не только то, что, на ваш взгляд, говорят собеседники, но и то, что они *пытаются* сказать. И для вас тоже очень важно научиться выражать свои мысли.

Необходимо упражнять разум, давать ему качественную пищу для размышлений. Вспомним сравнение ума с ребенком, который, если его как следует не кормить, будет есть что попало. Потребность воспринимать мысли естественна для ума, поэтому учитеесь тщательно отбирать для него лишь самое полезное. Чтение — драгоценный дар, позволяющий соприкоснуться с величайшими умами. Используйте эту возможность: читайте любые хорошие произведения, древние или современные, которые вызывают у вас интерес. Осваивайте теорию Дхармы — самостоятельно и посещая лекции и семинары.

Перечитывайте вновь и вновь книги, которые кажутся вам наиболее ценными. То, что я недавно говорил о механическом повторении, вовсе не подразумевает, что любое повторение — обязательно механическое. Напротив, повторение насущно необходимо. Читать и перечитывать любимые сочинения — путь к более глубокому пониманию, если вы открыты к восприятию нового, готовы учиться. Как правило, при первой встрече с чем бы то ни было наше восприятие бывает довольно поверхностным. Соприкоснувшись с той или иной мыслью, мы в первый момент редко полностью понимаем каждую ее грань. Условие, которое поможет связать воедино все другие условия и даст возможность сосредоточить все наши энергии в размышлении, направленном на один предмет, — это практика осознанности. В процессе постижения истины осознанность служит такой же



опорой, как и в поддержании сосредоточения при медитации. Если постоянно сохранять **широту** осознанности, — осознавать тело, ощущения, эмоции и мысли, то в состоянии глубокого размышления нам будет легче **сосредоточиться** на самых важных мыслях и таким образом зародить семена Дхармы, которые позже могут принести зрелые плоды — моменты постижения истины.

## УЕДИНЕНИЕ

Необходимые для медитации условия, которые были рассмотрены выше, способствуют и всему процессу восприятия Учения: слушанию, размышлению и медитации. Но есть еще одно очень важное условие, без которого нам не обойтись. Для того чтобы мысль проникла глубоко, необходимо внутреннее уединение.

Мой учитель однажды дал такой совет молодому поэту: чтобы создавать стихи, полные глубокого смысла, автор должен подолгу предаваться размышлению. Подготовка к творческому процессу требует внимания и наблюдательности: необходимо осознавать окружающий мир, собственные ощущения и эмоциональные реакции, а также быть чутким к другим людям. Указав на это, Сангхаракшита сравнивает размышление с огнем, в котором поэт плавит золотую руду еще несовершенного стиха (или, в нашем случае, еще несовершенной випассаны). Выражаясь его словами, это сырье — золотую руду — нужно расплавить в «горниле уединения».

*Размышление невозможно без некоторой доли уединения, а без долгого размышления не рождалось ни одно произведение искусства. Уединение необходимо поэту как воздух. Под уединением я понимаю не столько жизнь в одиночестве, сколько погружение в себя, хотя бы временный уход от всего, что прямо не связано с процессом поэтического творчества.*

*Уход от обычных дел и интересов можно включить в определение уединения лишь постольку, поскольку истинное уединение зависит от него. В наш век урбанизации и индустриализации такая зависимость становится все более насущной. Не удалившись от суеты и суеты современной жизни, поэт не сможет обрести внутреннее уединение, столь необходимое для творческого роста и для совершенствования его произведений<sup>51</sup>.*

Сангхаракшита

Размышление создает необходимую среду для практики буддистского учения. Если размышление стало для нас привычным, то наше понимание жизни будет сохранять подлинный «вкус» Дхармы, а мы сами всегда будем готовы и дальше черпать из этого источника. Мы будем видеть все пережитое в свете Дхармы и таким образом сохранять неразрывную связь со смыслом учения — отсюда естественное стремление все больше применять его на практике.

*Как у могучего океана один вкус — соли,  
Так и у этой Дхаммы один вкус — свободы.*<sup>52</sup>

Будда

## Глава десятая

### ВИДЫ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ

Буддийская медитация — это живая традиция с очень долгой и богатой историей. Принципы саматхи и випассаны развились из огромного разнообразия практик медитации, каждая из которых в конце концов может привести к постижению истины и Просветлению.

#### ПЯТЬ ОСНОВНЫХ МЕТОДОВ

Пять основных методов — это круг традиционных практик, каждая из которых служит противоядием для одного из пяти основных препятствий на пути к Просветлению. Это так называемые «пять ядов»: *склонность отвлекаться, ненависть, страсть, гордыня и невежество*.

Без сомнения, вы познакомились с ними на собственном опыте. *Склонность отвлекаться* можно преодолеть, приучая ум к сосредоточению в медитации «**осознанное дыхание**». Энергию, которую мы вкладываем в *ненависть*, можно преобразовать в доброту с помощью **метта бхаваны** (и других практик под общим названием «созерцание Четырех Обитателей Брахмы» — Брахма-вихара бхавана (*brahma-vihāra bhāvanā*)). С тремя остальными препятствиями лучше всего бороться с помощью медитации випассаны: *страсть* уступает место состоянию внутреннего покоя и свободы благодаря **созерцанию непостоянства**, склонность *гордыне* преобразуется в ясное понимание природы «я» помощью другого метода випассаны — **практики шести первоэлементов**, а *духовное невежество* — в мудрость и сострадание с помощью созерцания **всеобщей обусловленности**. Все практики буддийской медитации восходят к одному или нескольким из этих пяти принципов. Мы поочередно рассмотрим природу

каждой из пяти практик, а затем исследуем еще три примера работы в медитации: визуализацию, медитацию без объекта, в которой мы «просто сидим», и медитацию на ходу.

Таблица 17

## «Пять ядов» и пять основных противодействующих им практик

Вид медитации	Метод медитации	Противостоит действию яда	Развивает
Шаматха	1. Осознанное дыхание	Склонности отвлекаться	Сосредоточение
	2. Метта бхавана и Брахма-вихары	Ненависти	Любовь
Випассана	3. Созерцание непостоянства	Страсти	Внутренний покой и свободу
	4. Практика шести первоэлементов	Гордыни	Ясность понимания природы «я»
	5. Созерцание всеобщей обусловленности	Неведению	Мудрость, сострадание

## САМАТХА

## 1) ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

Осознанное дыхание и метта бхавана — две основные медитации шаматхи, с которыми вы познакомились в начале этой книги.

## 2) МЕТТА БХАВАНА И ЧЕТЫРЕ БРАХМА-ВИХАРЫ

Однако о метта бхаване можно сказать значительно больше. На основе подлинной доброты и дружелюбности, которые можно развить благодаря метта бхаване, могут вырасти еще три положительные эмоции: **сострадание, сорадость и равенность**.

Четыре практики медитации, связанные с этими качествами, известны как Четыре Безмерных, или четыре Брахма-вихары, что означает «четыре обители Брахмы». Эти четыре Брахма-вихары таковы:

- а) взращивание любви — метта бхавана
- б) взращивание сострадания — каруна бхавана
- в) взращивание сорадости — мудита бхавана
- г) взращивание равенности — упекха бхавана

удается найти точные эквиваленты. Особенно трудно поддается переводу слово *метта* (санскр. *maitri*). К сожалению, слово «любовь» — самый очевидный вариант перевода — имеет целый ряд дополнительных смысловых оттенков, таких как сексуальное влечение, привязанность или приторная нежность. Слово «любовь» редко означает искреннюю заботу о чем-то благе и счастье. Мы используем это слово в разных контекстах: можно любить человека, одежду, еду, мысли и фантазии. Таким образом мы порой уравниваем свою любовь к другому человеку с любовью к модным тряпкам или вкусному блюду. К тому же, говоря о любви к другому человеку, ее часто путают с сексуальным влечением, невротической привязанностью или страхом одиночества. Так как значение слова *метта* не включает этих оттенков (его определение см. ниже), пожалуй, лучше всего оставить его без перевода в надежде на то, что оно когда-нибудь войдет в наш язык.

Мы избегаем слова «жалость», поскольку в нем есть оттенок снисходительности, поэтому такое понятие как *каруна* вполне можно передать привычным словом «сострадание», которое кажется довольно удачным. *Мудита* переводится непривычным словом «сорадость» и требует дополнительных пояснений. Для слова *упекха* также нет точного соответствия. Единственный близкий эквивалент — равенность, но он может вызвать ассоциацию с холодным, нейтральным отношением, а не с чем-то явно положительным.

Так как названия Четырех Безмерных не дают особого представления о том, как их практиковать, необходимо рассмотреть их подробно. По мере того как мы будем исследовать эти практики, постарайтесь вызвать в душе каждое из четырех качеств и сравнить их с тем, что вы чувствуете в повседневной жизни. Затем, когда представится возможность, выполните эти практики самостоятельно.

Переживание каждого из четырех качеств можно вызвать, противопоставляя его «врагу», то есть его противоположности. Традиционно считается, что у каждого качества есть «близкий враг» и «далекий враг». **Близкий враг** — это отрицательное качество, которое мы легко можем принять за истинное. Так, например, сострадание мы склонны путать с жалостью. **Далекий враг** — это отрицательное качество, противоположность которого Брахма-вихаре видна более явно. Например, далекий враг сострадания — жестокость.

Последовательно рассматривая практику каждой из Брахма-вихар, мы будем начинать с обзора того или иного качества, затем переходить к деталям практики медитации (кроме

#### ДАЛЕКИЕ И БЛИЗКИЕ ВРАГИ

метта бхаваны, с которой вы уже знакомы), а в заключение остановимся на особых свойствах Брахма-вихары, противопоставляя их «врагам».

#### а) МЕТТА

##### КАЧЕСТВО МЕТТЫ

Качество *метты* — это искренняя забота о счастье других. Мы просто желаем кому-то счастья. И мы хотим, чтобы этот человек был счастлив *по-своему*: мы не беремся судить о том, что ему необходимо для счастья. У нас нет абсолютно никакой корысти — просто мы желаем человеку счастья вне зависимости от того, сулит это нам какие-то личные выгоды или нет. Метта проявляется как забота о благополучии других и доброе отношение к ним.

##### МЕДИТАЦИЯ МЕТТА БХАВАНЫ

Этапы медитации метта бхаваны объясняются в главе второй.

##### ДАЛЕКИЙ ВРАГ МЕТТЫ — НЕНАВИСТЬ

Вполне очевидно, что далекий враг метты — это ненависть, желание навредить другому. Поэтому практику метты можно рассматривать как способ, помогающий преодолеть склонность к ненависти.

Ненависть — порок, который в той или степени присущ каждому из нас. Вообще говоря, ненависть возникает, когда наши надежды терпят крах. А так как помехой на пути исполнения наших желаний нередко оказываются другие люди, у нас часто возникает искушение ответить им ненавистью. Где-то глубоко в душе каждого из нас таятся обида, раздражение и гнев — все это разные виды ненависти, и они могут накапливаться, пока не подвернется какой-нибудь бедолага, на которого мы выплеснем свои чувства. Но эти «залежи» сильно омрачают наше собственное счастье: ведь ненависть очень болезненное и разрушительное чувство.

##### Размышлять о пользе МЕТТЫ

Если мы подвержены разным видам ненависти, полезнее поразмышлять о пользе доброты и дружелюбности, чем о вреде ненависти. Согласно традиции, метта приносит такие блага:<sup>53</sup>

- 1) Хороший сон — мы засыпаем и просыпаемся счастливыми, у нас не бывает кошмаров!
- 2) Любовь и признательность других людей.
- 3) Защищенность от насилия.
- 4) Способность быстро сосредоточивать ум.
- 5) Приятная внешность!
- 6) Ясность сознания в момент смерти.
- 7) Благое рождение, если не удастся постичь истину в этой жизни.

Бликий враг метты, то есть эмоция, которую мы рискуем ошибочно принять за подлинную дружественность, — это сентиментальная привязанность, или *пема*. Пема представляет собою эмоциональную привязанность к другому человеку, жажду испытывать в общении с ними какие-то переживания.

Такая привязанность может проявляться в скрытой или явной форме. Она может колебаться от едва уловимой склонности относиться к кому-то слишком сентиментально или идеализированно до сильного сексуального влечения. Спутать пему с меттой довольно легко: люди часто считают, что ими движет чистый альтруизм, тогда как на самом деле они просто влюблены.

Примером такой же ошибки может служить отношение родителей к детям: истинную заботу о благе своего ребенка можно спутать с представлением о том, что ребенок должен вырасти именно таким, каким его хотят видеть. Это заблуждение свойственно не только родителям — такое чувство может возникнуть, например, у более опытного человека по отношению к менее опытному. То же самое может происходить и в наших отношениях со старшими, когда мы неосознанно воспринимаем их как отца или мать и, возможно, надеемся, что они будут нас защищать и опекать.

Однако не нужно слишком беспокоиться о том, что к вашей метте примешивается пема. Помните, что главное — достичь эмоциональной зрелости. Настраивайтесь в основном на то, чтобы развивать это положительное качество — метту, и в то же время сознавайте вероятность присутствия в вашем чувстве пемы. Практикуя метта бхавану, вы обязательно заметите, что в ней все еще есть примесь сентиментальной привязанности. Но, как и при добыче чистого золота, ненужную эмоциональную примесь можно «отсеять», если регулярно воспитывать в себе качество метты, пока она не засияет во всей чистоте.

Перерасти эгоистическую привязанность

Этот процесс невозможно ускорить. Очищение эмоций — это главным образом вопрос духовного роста: необходимо перерасти «утилитарный» подход к людям и дорасти до естественного желания отдавать и помогать. Чтобы этот рост стал возможен, необходимо понять, что привязанность, стремящаяся извлечь пользу для себя, неизбежно несет разочарование. Подобное понимание должно созреть: ведь, как правило, наша эгоистическая привязанность очень сильна! Все Брахма-вихары, особенно упекха бхавана, помогут достичь правильного понимания, ведущего к духовной зрелости.

Метта, бескорыстное желание блага другим, — это основа всех Брахма-вихар. Все остальные Брахма-вихары тоже имеют

б) КАРУНА —  
СОСТРАДАНИЕ

в основе метты — это все та же эмоция, которая возникает в ответ на разные ситуации, выявляющие наши глубинные качества.

Например, каруна — это исполненный метты отклик на страдания других. Она больше, чем просто дружеское чувство. Если мы настроены ко всем дружелюбно, а потом замечаем, что кто-то страдает, то чувствуем необходимость какого-то более глубокого отклика. Нам мало прежнего дружелюбного, открытого, щедрого чувства ко всем живым существам, каким бы добрым оно ни было. И просто осознавать чужие страдания тоже недостаточно. У нас возникнет желание помочь. Если мы на самом деле желаем счастья тем, кто страдает, то сможем войти в их положение и будем стремиться по мере сил облегчить их страдания.

С одной стороны, мы осознаём их страдания, с другой стороны — исполнены желания помочь. Сочетание этих чувств дает жизнь новой эмоции — состраданию. Сострадание — это желание облегчить страдания другого человека, чтобы он мог быть счастливым.

#### МЕДИТАЦИЯ КАРУНА БХАВАНА

В медитации каруна бхаваны семь ступеней:

1) Практика начинается с зарождения метты. Это можно сделать, выполнив первую или последнюю ступень метта бхаваны. Если же вам необходима более прочная основа, чем та, которую могут дать эти два этапа, кратко пройдите все ступени.

2) Как только чувство метты пробудилось в вашем сознании, вспомните о том, кто страдает. Этот может быть человек, которого вы знаете лично или о котором только слышали. Может быть, его жизнь невыносима или он страдает от болезни, а может, он допустил или совершил какую-то ошибку, и это принесло ему несчастье.

Таблица 18

#### Этапы каруна бхаваны (медитации на тему сострадания)

1)	Развивать метту по отношению к себе
2)	Развивать метту к тому, кто страдает, зарождая сострадание
3)	Развивать сострадание к доброму другу
4)	Развивать сострадание к «нейтральному» человеку
5)	Развивать сострадание к врагу
6)	Распространить сострадание на всех живых существ во вселенной

Необязательно выбирать человека, который испытывает *крайне* тяжкие страдания. Помните, что цель этой практики —



успешно зародить положительную эмоцию. Остерегайтесь уныния и подавленности.

Важно отметить следующее: как это ни странно, в каруна бхаване вы не пытаетесь развивать сострадание! По крайней мере, вы не делаете этого сразу — не надо притворяться, будто вы знаете, что такое сострадание. Помните, что основное чувство — *метта*. Поэтому, точно так же, как и в метта бхаване, просто попытайтесь зародить по отношению к избранному вами человеку дружественное участие. Ваше представление об этом человеке должно *включать* тот факт, что он страдает, но не следует видеть в нем только страдание. Более широкое представление о нем поможет превратить лежащее в основе чувство дружественности в сострадание.

**3), 4), 5)** Дальнейшая последовательность ступеней медитации напоминает метта бхавану. Теперь поочередно развивайте чувство дружественного участия по отношению к доброму другу, «нейтральному» человеку и врагу, осознавая, что все они страдают.

**6)** В заключение «разрушьте барьеры»: *а)* представьте всех пятерых вместе: себя, человека, который страдает, своего доброго друга, нейтрального человека и врага — и в равной мере распространите свое дружественное участие на каждого, ясно осознавая, что все страдают. Затем *б)* распространите это одинаково доброе чувство на всех без исключения живых существ во вселенной.

В целом, сострадание требует от нас даже большего, чем метта. Как правило, людям бывает очень трудно найти правильный подход к страданиям других, пусть даже самым незначительным. Мы склонны связывать страдание с неудачей и не желаем признавать, что такая неудача возможна. Иной раз нам кажется, будто даже признать, что человек страдает — значит его уронить его в глазах других. «Нет, нет... с ним все в порядке, ничего плохого не случилось. Оставьте его в покое, пусть живет своей жизнью», — подчас говорим мы и больше не думаем об этом. Но в некоторых случаях подобный подход может быть попыткой оправдать собственное равнодушие к нуждам других людей.

Столкновение этих эмоций — лишь одно из испытаний, которым мы постоянно подвергаемся, видя страдания других. Что бы человек ни переживал — мимолетное неприятное чувство или тяжкую жизненную драму, тот факт, что мы знаем об его страдании, может поставить нас в трудное положение. Мы склонны прятаться от пронзительной мысли о том, что все люди вокруг нас страдают, каждый по-своему, и это может исказить наши эмоциональные реакции.

ДАЛЕКИЙ ВРАГ  
СОСТРАДАНИЯ —  
ЖЕСТОКОСТЬ

Иногда люди стараются, порой неосознанно, не соприкасаться с чужим страданием. Это может привести к жестокости. Жестокость — это равнодушие к страданию (когда причиняют страдание или получают от этого удовольствие, — это тоже жестокость.) Когда обстоятельства дают нам власть над теми, кого мы не любим, нам может потребоваться немало душевных сил, чтобы не воспользоваться этим случаем. Подчас то, что в другом человеке нам не нравится и вызывает у нас неприятные переживания, является источником страданий и для него самого. Но это может совершенно ускользнуть от нашего внимания, особенно если мы склонны наивно считать себя «милыми, славными людьми». Необходимо сознательно прилагать усилия к тому, чтобы признать свои неприязненные чувства и увидеть, что человек тоже страдает.

Жестокость — далекий враг сострадания. Ясно, что следует избегать подобной реакции, а по возможности и давления на других людей, которое может ее спровоцировать. Необходимо признать, что порой мы способны на жестокость именно из-за собственного нежелания сталкиваться с чужим страданием.

БЛИЗКИЕ ВРАГИ  
СОСТРАДАНИЯ

Дилемму человеческого страдания едва ли можно легко разрешить. Однако, если мы хотим оставаться верными своему стремлению к духовному росту, необходимо искать какое-то решение, по крайней мере в собственном сердце. Медитация на тему Брахма-вихар создает хорошие возможности для такого поиска.

Ежедневно переживая такие противоречивые чувства, мы можем распознать двух близких врагов сострадания — эмоциональную жалость и паническую тревогу, которые мы рассмотрим ниже. Эти эмоции можно ошибочно принять за сострадание или, по крайней мере, считать в чем-то полезными. На самом же деле они могут повлечь за собой сугубо отрицательные последствия. Обе они берут начало в чувстве страха, который возникает у нас при столкновении с чужим страданием. Страдания других людей нередко вызывают у нас боль и смятение. Мы часто не способны откликнуться на чью-то тяжелую ситуацию тепло и сердечно, поскольку слишком озабочены *собственными* неприятными переживаниями по этому поводу.

Сентиментальная  
жалость

Сентиментальная жалость возникает в тех случаях, когда мы, стараясь уклониться от неприятных переживаний и замаскировать их, жалеем страдающего человека. Нас охватывает столь сильное смятение или страх, что мы не способны даже попытаться понять его ситуацию или вмешаться в нее. И все же мы считаем такой отклик на страдание положительным.

Если мы не осознаём, что сентиментальная жалость — это «неискусная» реакция на страдание, она легко становится основой для объяснения причины чужих страданий, причем к ней нередко могут примешиваться едва заметные оттенки презрения и снисходительности. Люди часто говорят: «Какая жалость...» или что-то в этом роде, но не вкладывают в свои слова искренних чувств. На самом деле им все равно, даже если они так не думают.

Иной раз мы выражаем сочувствие и сожаление попавшему в беду человеку и думаем, что проявляем подлинное сострадание, но в глубине души чувствуем страх или смятение. Мы не желаем разбираться в том, какая помощь ему *действительно* необходима. Верным признаком этого является неискреннее и отстраненное общение с человеком. Мы не вникли в его потребности и, по правде говоря, не испытываем никакого желания в них вникать. Больше всего нам хочется поскорее выйти из этой ситуации (хотя, возможно, нам самим так не кажется), потому что она пугает нас и приводит в смятение. Разумеется, человек, который попал в беду, это обнаружит, независимо от глубины своего страдания.

Особенность подлинного сострадания в том, что мы берем на себя труд по-настоящему войти в ситуацию попавшего в беду человека. Сентиментальная жалость может развиваться в холодное равнодушие, а в конце концов даже в жестокость.

Еще одна ложная форма сострадания — паническая тревога, но возникает она несколько по-иному, чем сентиментальная жалость. Мы позволяем себе пережить то мучительное чувство, которое чужое страдание вызывает *в нас*. Вся беда в том, что это переживание настолько овладевает нами, что полностью заслоняет от нас самого страдающего. И вновь получается, что в действительности мы его совершенно не воспринимаем. Нас до того поглощают его страдания (или то, что нам таковыми кажется), что мы цепенеем и впадаем в панику, а потому не способны оказать реальную помощь, хотя и можем изобретать всевозможные способы разрешения его ситуации. Поскольку мы испытываем некое чувство, явно имеющее отношение к страдающему человеку, то можем убедить себя, что это и есть сострадание.

Паническая тревога

Чтобы лучше понять, как проявляются два близких врага сострадания, можно представить свои чувства при встрече с другом, в жизни которого недавно произошла настоящая трагедия: его ребенок погиб в автокатастрофе. Весть об этом ужасном событии вызвала у вас тяжелые переживания, но как на них реагировать (если, конечно, у вас есть выбор)?

БОЯЗНЬ  
ПЕРЕЖИВАНИЙ

Возможно, вы просто не захотите ощутить силу собственного потрясения и попадете в ловушку сентиментальной жалости. Вы произносите дежурное: «Как это ужасно!», — но не способны ответить на страдание друга глубоким личным переживанием. Позже вы скажете кому-то: «Вот бедняга, какой ужас!», — но по-прежнему не позволите себе никаких чувств. Или чисто внешне будете проявлять бешеную активность, но так по-настоящему и не поймете, что ему в действительности нужно. Обе эти эмоциональные реакции на страдание происходят от боязни переживаний.

А вот пример панической тревоги: узнав о трагедии, вы из ложного сострадания сами впадаете в депрессию и таким образом устраняетесь от всякого сопереживания. И снова вы ничем не помогаете своему другу: ведь ему, скорее всего, просто необходимо знать, что вам не все равно, что, вы, по крайней мере, хотите его понять и желаете ему добра.

Конечно, приведенный пример — это крайность, но рассмотренные выше принципы приложимы к гораздо более широкому кругу ситуаций. Страдание пронизывает собою все, с вами постоянно будут происходить случаи, пусть даже менее драматические, в которых ваше отношение к ближним будет подвергаться испытанию. Вы заметите, как более тонкие проявления близких врагов сострадания влияют на все ваши взаимоотношения с людьми.

Так же, как и в случае с пемой, осознавайте возможность присутствия этих близких врагов, но не слишком о них беспокойтесь. Один из них или даже оба всегда будет присутствовать не только в ваших реакциях на жизненные ситуации, но и в медитации. Как только вы распознаете одного из «врагов», воспользуйтесь его присутствием, чтобы изменить что-то в себе. Если это жалость, постарайтесь признаться себе в том, что вы чувствуете на самом деле, столкнувшись с чужим страданием. Если это паника, постарайтесь осознать в себе эту тревогу и понять, насколько она мешает вам по-настоящему проявить сочувствие и прийти на помощь. В медитации справиться с этими «врагами» проще: здесь легче узнать свои чувства и работать над их преображением.

#### **в) МУДИТА — СОРАДОСТЬ**

По сравнению с каруной, сорадость — это совсем иное испытание наших эмоций. Если мы, пребывая в хорошем расположении духа, встречаем счастливого человека — может быть, более счастливого и удачливого, чем мы сами, то естественным, здоровым откликом на это будет мудита. Мудита — это чувства радости и счастья, которые мы испытываем, видя счастье и благополучие других.

Есть похожая буддийская практика — «восхищение добродетелями», смысл которой в том, чтобы радостно приветствовать добрые качества других людей. Здесь мы не только признаём в душе, но и выражаем радость по поводу щедрости, доброты (и прочих прекрасных качеств) того или иного человека. Попробуйте однажды сказать кому-то из своих знакомых, как высоко вы его цените. Вы будете поражены тем, как это подействует на вас, да и на него тоже!

1) Как и прежде, начните с зарождения метты, дружественности.

МЕДИТАЦИЯ  
МУДИТА БХАВАНА

2) Направьте всю силу метты на человека, которого вы считаете особенно счастливым. Может быть, ему улыбнулась удача, может, ему давно сопутствует счастье, а может, сейчас у него счастливая пора. Итак, порадитесь за него в душе и искренне пожелайте ему, чтобы это состояние счастья длилось как можно дольше. В итоге метта перейдет в сорадость, полную симпатии и восхищения.

#### Этапы мудита бхаваны (медитации на тему сорадости)

Таблица 19

1)	Развивать метту по отношению к себе
2)	Развивать метту по отношению к «нейтральному» зарожда сорадость
3)	Развивать сорадость к доброму другу
4)	Развивать сорадость к врагу
5)	Развивать сорадость ко всем четверым, в том числе и к себе
6)	Развивать сорадость ко всем живым существам во вселенной

3), 4), 5) Последовательно распространите это чувство на друга, «нейтрального» человека и врага, на этот раз особо сосредоточившись на их добрых качествах и счастье.

6а) Затем следует этап «разрушения барьеров»: ощутите одинаковое чувство по отношению к себе, к счастливому человеку, к другу, к «нейтральному» человеку и к врагу. Это означает, что вы цените свои достоинства точно так же, как и чужие, и радуетесь своим добрым делам, в точности так же, как и чужим.

6б) В заключение, как и в созерцании других Брахма-вихар, распространите сорадость как можно шире — на всех живых существ во вселенной.

Противоположность сорадости, ее далекий враг, — это чувство обиды или зависти, хотя очень часто эти эмоции не столь далеки, как «далекие враги» других Брахма-вихар. Наверное, умом

ДАЛЕКИЙ ВРАГ  
МУДИТЫ —  
ОБИДА ИЛИ ЗАВИСТЬ

мы способны понять, что счастьем других нужно радоваться, что это прекрасно, когда кто-то счастлив, но в глубине души можем затаить чувство обиды. Иной раз заниженная самооценка создает у нас ложное впечатление, будто мы хуже других, обладаем меньшими достоинствами, особенно в сравнении с кем-то нас превосходящим. Поэтому в медитации, работая с чувством обиды, полезно обратиться к его внутренним причинам: сначала понять, что обида коренится в заниженной самооценке, а потом попытаться устранить этот корень, отдав должное своим достоинствам.

БЛИЗКИЙ ВРАГ  
МУДИТЫ —  
СЕНТИМЕНТАЛЬНОЕ  
УДОВОЛЬСТВИЕ

С подлинной сорадостью легко спутать чувство умиления, которое мы испытываем при виде счастья других. В этом чувстве мы находим особое удовольствие *для себя*, а человек служит нам лишь поводом, при этом мы думаем, что восхищаемся именно им.

Этот близкий враг *мудиты* действует совсем иначе, чем затаенная обида. Если нас переполняет обида, то мы вовсе не желаем признавать счастье других. Когда же радуемся за кого-то, словно речь идет о вымышленном герое, то эта радость и удовлетворение очень поверхностны, мы по-прежнему не желаем иметь с человеком подлинных отношений. Можно даже «хватить через край», выражая человеку восхищение, почти поклонение, но при этом не осознавать его состояния и даже вовсе не интересоваться им. На самом деле мы стремимся получить удовлетворение от своего *представления* о чужом счастье, и нетрудно понять, что можно ошибочно принять его за подлинное восхищение. Для того чтобы противостоять как чувству обиды, так и сентиментальному удовольствию, следует уделять больше внимания самому человеку, стараться понять, как *он* ощущает свое счастье и успех.

г) УПЕКХА —  
РАВНОСТНОСТЬ

Все Брахма-вихары соединяются в упекха бхаване: все, что мы делали в созерцании *метты*, *каруны* и *мудиты* создает основу для этой всеобъемлющей практики.

Теперь самое время вспомнить, что речь идет о системе практик медитации и о ряде связанных друг с другом положительных эмоций. Например, можно задаться вопросом: какое отношение имеют все эти практики к высшим состояниям сознания и постижению истины?

Согласно традиции<sup>54</sup>, эта Брахма-вихара открывает практикующему доступ к более высокому состоянию сознания, чем три другие. Метта, каруна и мудита бхаваны позволяют достичь третьей дхьяны и не выше, в то время как упекха бхавана может

открыть двери ко всем остальным — к четвертой дхьяне и к возникающим на ее основе арупа-дхьянам.

Это создает некоторую связь с тем особым фактором дхьяны, который возникает только на уровне четвертой дхьяны и тоже называется *упекха*. Однако *упекха* как одна из Брахма-вихар отличается от *упекхи* — фактора дхьяны. Первая намного сильнее. *Упекха* как фактор дхьяны появляется в любой медитативной практике и переживается практикующим как обретение им личностной, психической целостности. *Упекха* как одна из Брахма-вихар возникает в том случае, если мы особо сосредоточены на таком свойстве равенности, как сопереживание другим. Сопереживание способно воодушевлять, и это значительно увеличивает потенциальную силу *упекхи*.

1) Снова начните с зарождения метты.

2) Теперь выберите «нейтрального» человека. Задумайтесь о том, что этот человек страдает и радуется, и постарайтесь зародить чувство сопереживания его страданию и радости.

В то же время помните, что он сам, по крайней мере отчасти, создал собственную жизненную ситуацию. Это элемент размышления уровня випассаны: осознав *зависимость его бытия*, постарайтесь откликнуться чувством метты.

МЕДИТАЦИЯ  
УПЕКХА БХАВАНА

### Этапы *упекха бхаваны* (медитации на тему равенности)

Таблица 20

1)	Развивать метту по отношению к себе
2)	Развивать метту по отношению к «нейтральному» человеку, размышляя о его страданиях, радостях и зависимости, и зародить равенность
3)	Развивать равенность к доброму другу
4)	Развивать равенность к врагу
5)	Развивать равенность ко всем четверым, в том числе и к себе
6)	Развивать равенность ко всем живым существам во вселенной

В итоге такого размышления вы начнете относиться к нему с терпением и пониманием, что и будет началом равенности.

3), 4) Выберите какого-нибудь хорошего друга, а потом врага и, работая точно так же, старайтесь углубить чувство равенности.

5) «Разрушьте барьеры», распространив равенность на всех четверых, включая самого себя.

6) В заключение распространите равенность на всех существ во вселенной независимо от того, как они относятся к вам.

Так чувство равенности поднимается на всеобщий уровень: в итоге развития упекхи переживания трех других Брахма-вихар достигают наивысшего единства. Все Брахма-вихары будут взаимодействовать без малейшей предвзятости или пристрастности, откликаясь на радость других равной любовью, равным состраданием и равной радостью.

БЛИЗКИЙ И ДАЛЕКИЙ  
ВРАГИ  
РАВНОСТНОСТИ —  
БЕЗУЧАСТНОСТЬ  
И РАВНОДУШИЕ

Наряду с бóльшим охватом, упекха обладает еще и большей тонкостью. Эта тонкость станет особенно очевидна, если мы рассмотрим близкого и далекого врагов равенности. Они кажутся очень похожими друг на друга, по крайней мере на первый взгляд.

Близкий враг, которого можно легко спутать с самой упекхой, — это безучастность, то есть отсутствие интереса, в котором нет эмоционального тепла и силы. Далекий враг равенности — это замкнутое в себе равнодушие, холодное и бесчувственное.

Разница между ними в том, что один из этих «врагов» более активен. Ясно, что далекий враг — холодное равнодушие — диаметрально противоположен всеобъемлющей мудрой любви, которая является полным проявлением упекхи. Когда же дело касается близкого врага, наши чувства к тому или иному человеку очень слабы — мы не испытываем ни привязанности, ни отвращения, а потому всякий интерес к нему кажется бессмысленным. Если наши эмоции никак не затронуты, это порой можно принять за положительное и непредвзятое отношение к человеку.

Поэтому первый, кого мы созерцаем в этой практике — «нейтральный» человек. Мы выбираем в первую очередь его именно, потому что испытываем к нему очень мало чувств или не испытываем их вовсе. Эмоциональная связь с этим человеком выражена очень слабо, но при этом отношение к нему или отсутствие такового могут быть столь же трудным испытанием нашей эмоциональной зрелости, как и отношение к страдающему человеку в каруна баване или к счастливому человеку в мудита бхаване.

Как и при возникновении близких врагов других Брахма-вихар — жалости и сентиментальной радости — мы, в сущности, отказываемся по-настоящему понять чувства человека. Мы не даем себе труда заниматься им, считая его в лучшем случае никаким, а в худшем — скучным и неинтересным. Это, конечно же, наше предубеждение. Подобное чувство по отношению к другому человеку обязательно, хоть в какой-то степени, связано с недостатками нашего собственного психологического склада.



Создавая нужную среду для развития отклика по отношению к «нейтральному» человеку, практика Брахма-вихар дает нам возможность превзойти ограниченность собственного воображения. Упекха бхавана позволяет сделать то же самое на более высоком уровне, чем другие Брахма-вихары, так как опирается на них.

Теперь вам должно быть ясно, почему невозможно успешно практиковать упекха бхавану, не проведя подготовительной работы с другими Брахма-вихарами. Метта очень важна, но некоторый опыт каруна и мудита бхаван тоже совершенно необходим. Нужно *упражнять* свою способность ценить страдания и радости других людей, чему и посвящены эти две практики. Они научат нас больше сочувствовать другим, и мы сможем лучше представлять себе, что может переживать человек, которого мы находим неинтересным.

*Сейчас, когда мы счастливы, мы чувствуем, что этого довольно, а если другие страдают, то это не наша забота. Когда же мы несчастны, то просто хотим как можно скорее избавиться от всего неприятного, не помня и не заботясь о том, что другие тоже могут страдать. Все это заблуждение. Поставьте-ка лучше себя место других, а их — на свое. Это называется «поменяться местом с другими».*

*Даже если сейчас мы не можем оказать другим помощь делом, то нужно постоянно, многие месяцы и годы, сосредоточивать ум на любви и сострадании, пока сострадание не станет нераздельной частью нашего ума.*<sup>55</sup>

Дильго Кьенце Ринпоче

Благодаря практике упекхи можно увидеть, что она по сути не отличается от каруны, мудиты или метты, хотя и поднимает каждое из этих качеств до наивысшего, всеохватывающего уровня.

Традиция Махаяны<sup>56</sup> придает большое значение практике под названием «поменяться местом с другими». Осознавать присутствие «врага» упекхи — равнодушия (в активной или пассивной его форме) чрезвычайно полезно, так как к большинству из людей, с которыми приходится встречаться в жизни, мы относимся нейтрально. Осознав собственное равнодушие, можно более полно взаимодействовать с эмоциями, работать с более тонкими оттенками удовольствия и боли и лучше разбираться в своих самых тонких эмоциональных откликах, возникающих во взаимоотношениях с людьми.

В сущности, упекха — это развитие *одинаково доброго* чувства ко всем живым существам. Она подразумевает не просто одинаково хорошее отношение (которое может быть довольно прохладным), а *одинаково сильную* любовь, которую мы испытываем ко всем. Это и есть наивысшая степень хорошего отношения к другим существам. Равностность — очень яркая, развитая эмоция, которая может возникнуть во всей полноте только после того, как мы зародили метту, каруна, мудиту.

Каруна и мудита помогают нам избавиться от привязанности и отвращения — эмоций, которые заставляют заботиться лишь о своих личных нуждах и мешают ощущать подлинный интерес к другим. Нам нужна именно такая эмоциональная свобода, если мы хотим достичь истинной беспристрастности в любви к другим: ведь невозможно вечно зависеть от радости, которую они могут нам дать, или бежать от боли, которую они могут нам причинить. Как мы уже видели, каруна и мудита вырастают из единой основы — метты, то есть из свободного от привязанности желания, чтобы другие были счастливы. Каруна — это полный метты эмоциональный отклик на страдание, а мудита — полный метты отклик на радость.

Отличие же упекхи в том, она не подходит к людям с точки зрения боли и удовольствия. Упекха включает сострадание, поскольку все испытывают страдание, и сорадость, поскольку все могут испытывать счастье. Таким образом, это повторение каруна бхаваны и мудита бхаваны, только на ином уровне. Такое отношение подразумевает еще и понимание того, что страдание и радость, которые переживают все живые существа, обусловлены ими же самими: нынешнее состояние нашего сознания — результат наших действий, совершенных в прошлом.

Таким образом, упекха — это чрезвычайно положительная эмоция, которая сочетается с мощным элементом мудрости, *праджни*. Понимание, что закон соответствия действий их последствиям распространяется на всех, неизбежно порождает равностность, потому что мы видим: в конечном счете, всем людям обязательно приходится отвечать за собственное счастье, даже если сейчас они не отвечают за свои поступки. Принимая жизнь такой, какова она в действительности, мы можем осуществить новый вид взаимосвязи между собой и другими, быть к ним по-новому добрыми и терпеливыми, и это новое отношение можно назвать высшим уровнем метты.

Мы уже говорили о том, что в конце практики всех Брахмавихар есть завершающий этап — распространение данного качества на всех живых существ во вселенной (*pharanā*). Если практика идет хорошо, — при условии, что вы погружаетесь

в состояние упачара-самадхи или дхьяны, — стоит уделить этому этапу больше времени. Если все предыдущие этапы хорошо освоены, их иногда можно пройти побыстрее и сосредоточиться в основном на завершающем этапе.

Благодаря этому метод практики распространения Четырех Безмерных станет более совершенным. В главе второй был описан его обычный вариант, когда вы охватываете меттой все более широкий круг живых существ — от присутствующих в одной комнате с вами до всех живых существ во вселенной.

Некоторые традиционные методы разработаны более детально. Один из них заключается в том, что все мыслимое разнообразие живых существ подразделяется на классы и на каждый из них поочередно направляется положительная эмоция. Количество живых существ во вселенной ошеломляюще велико (особенно с традиционной буддийской точки зрения!), поэтому их будет легче охватить силой воображения, если предварительно подразделить на классы. Эти подразделения могут до некоторой степени пересекаться между собой.

Вот эти классы: 1) существа женского пола (люди и другие), 2) существа мужского пола (люди и другие), 3) просветленные существа, 4) непросветленные существа, 5) боги, 6) люди, 7) живые существа, в состояниях страдания.

Затем каждый из этих классов созерцается в каждом из «десяти направлений» пространства. Мы находимся в центре и распространяем метту по четырем сторонам света, затем в четырех промежуточных направлениях, а также в сторону зенита и надира. Так, например, все существа женского пола мы последовательно созерцаем на севере, на востоке и так далее. Созерцая каждый класс живых существ в каждом из направлений, мы зарождаем метту посредством четырех формул: 1) пусть они будут свободны от чувства враждебности, 2) пусть они будут свободны от чувства ненависти, 3) пусть они будут свободны от страдания, 4) пусть впрямь они будут счастливы.

Каждое сочетание одной из формул метты, класса живых существ и направления называется *аппаной* (*appanā*). Это многогранный объект сосредоточения, который, если сосредоточить на нем внимание достаточно полно, может стать для нас вратами в дхьяну. Примером созерцания аппаны может быть следующее размышление, выраженное не только в словах, но и в образах: «Пусть все существа женского пола на востоке будут свободны от враждебности». И далее: «Пусть все существа женского пола будут свободны от ненависти, пусть все они будут свободны от страдания, пусть все они будут счастливы!». Постарайтесь представить себе жизнь всех этих людей в данный

момент, в направлении, которое вы созерцаете. Затем в такой же последовательности можно созерцать существ мужского пола и т. д.

Завершив созерцание в каждом из направлений, можно вернуться к зарождению метты (либо каруны или любой другой Брахма-вихары) по отношению к себе — так вы укрепите свою осознанность, прежде чем продолжать практику. Если строго следовать этому методу, то все сочетания видов существ, формул метты и направлений дадут 280 аппан — по двадцать восемь в каждой из десяти сторон, — и созерцание их займет немало времени. Однако, если медитация идет успешно (и созерцая каждую аппану вы действительно входите в состояние дхьяны), вам захочется находиться в состоянии медитации как можно дольше, и это, несомненно, принесет благие плоды. Если, пребывая в медитации, вы ощущаете себя счастливыми, старайтесь оставаться в этом состоянии как можно дольше. Когда легко приходишь в состояние дхьяны, тело начинает приспосабливаться, и в благоприятный день или, может быть, в период затворничества можно просидеть несколько часов подряд. Именно этот метод дает прекрасную возможность использовать дополнительную энергию, которая обычно появляется, когда медитация начинает идти успешно.

Я привел здесь подробное описание этого метода, чтобы показать, как можно еще более детально разработать некоторые

Таблица 21

**Распространение (последний этап созерцания Брахма-вихар) <sup>57</sup>**

Пусть все	В направлении	Будут свободны от
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Существа женского пола</li> <li>▪ Существа мужского пола</li> <li>▪ Просветленные существа</li> <li>▪ Непросветленные существа</li> <li>▪ Боги</li> <li>▪ Страдающие существа</li> <li>▪ Люди</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ восточном</li> <li>▪ юго-восточном</li> <li>▪ южном</li> <li>▪ юго-западном</li> <li>▪ западном</li> <li>▪ северо-западном</li> <li>▪ северном</li> <li>▪ северо-восточном</li> <li>▪ зенита</li> <li>▪ надира</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ враждебности</li> <li>▪ ненависти</li> <li>▪ страдания</li> </ul> <p>— и всегда будут счастливы!</p>

практики медитации. Этот вариант вполне можно упростить или приспособить к собственным нуждам — все зависит от вас. Можно, например, выделить меньше классов живых существ или ограничиться созерцанием только четырех сторон света. Самое главное в этой медитации — сохранять живое творческое воображение.

## ВИПАССАНА

### 3) СОЗЕРЦАНИЕ НЕПОСТОЯНСТВА

Цель данной практики випассаны — или целой группа практик випассаны, так как есть много ее разновидностей — служить противоядием жажде обладания.

Выше, в главе пятой, мы уже говорили о том, что постоянное беспокойство по поводу недолговечности всего сущего — это основная причина чувства незащищенности. Чувство незащищенности и жажда обладания всегда неразлучны. На что бы ни была направлена жажда обладания, в основе своей это стремление к безопасности. Наше эго ищет безопасности и жаждет чувственных удовольствий и радости обладания.

Как лучше всего объяснить, что это за «яд» — жажда обладания? Жажда обладания — одна из разновидностей желания, но они не полностью тождественны друг другу: ведь желание может быть и здоровым. Желание, если мы им управляем, можно успешно использовать для достижения объективности, умения сострадать и даже самого Просветления. Жажда обладания — это омраченное неведением эгоистическое желание. Еще она известна как привязанность: стремление хвататься за все, что обещает безопасность. Она особенно вредна потому, что совершенно неутолима: мы всегда хотим получить еще и еще.

В этом смысле все мы, в той или иной степени, жертвы привязанности, за исключением тех, кто уже никогда не свернет с пути к Просветлению (и даже в этом случае яд жажды обладания не устранен до конца). Будда учил, что для человека жажда обладания — основное препятствие и первопричина страдания. В определение Просветления входит свобода от страсти, от жажды обладать.

Именно жажда удовлетворить самые невероятные желания — корень столь многочисленных и прочно усвоенных взглядов, привычек, надежд, страхов, вспышек гнева и страстей. В сущности, на пути к свободе и творчеству стоит именно склонность

**ПРИВЯЗАННОСТЬ  
И СПОСОБНОСТЬ  
К ТВОРЧЕСТВУ**

к формированию привязанности — весь комплекс стремлений к тому, что может дать безопасность. Сумей мы хотя бы слегка ослабить этот узел, и мы бы почувствовали себя куда более счастливыми.

Единственный способ развязать узел жажды обладания — применить метод випассаны, чтобы проникнуть в суть этого препятствия. Необходимо ясно увидеть непостоянство — реальность, от которой все мы бежим. Если глубоко осознать непостоянную природу всего того, чем мы так жаждем обладать, то в конце концов мы всем сердцем поймем, что возможна полная свобода от жажды обладания.

#### РАЗМЫШЛЕНИЕ О СМЕРТИ

Поскольку жажда обладания проникает чрезвычайно глубоко, для ее преодоления могут понадобиться сильные противоядия. Основное из них — медитация на тему непостоянства. Нужно размышлять о смерти, поскольку это именно тот вид непостоянства, который страшит нас больше всего. Существуют и другие подходы, которые мы вскоре рассмотрим. Есть много способов размышления о смерти, предусмотренные для людей с разным темпераментом.

#### РАЗМЫШЛЕНИЕ О НЕПОСТОЯНСТВЕ МАТЕРИАЛЬНОГО ТЕЛА

Первый метод довольно радикален — созерцание процесса распада мертвого тела. Можно делать это в воображении, хотя традиция рекомендует созерцать настоящий труп, что, скорее всего, трудновыполнимо.

Конечно, люди умирают, и, если вам довелось стать свидетелем смерти, вполне естественно и уместно провести какое-то время у тела умершего. Несмотря на страх или внутреннее сопротивление, которые может вызвать подобная мысль, — причем, скорее, мысль, чем реальное переживание, — в такие моменты мы можем почувствовать необыкновенную ясность и широту видения, которые полностью противоположны жажде обладания.

В некоторых буддийских странах Востока, где не принято кремировать и хоронить усопших, трупы просто оставляют на специальных погребальных площадках, где они разлагаются естественным образом или их поедают хищные звери и птицы. Практикующие медитацию часто посещают такие места и осознанно созерцают оставленные там тела, находящиеся на разных стадиях разложения. Памятуя о том, что их собственное тело после смерти подвергнется такому же процессу, они осознают свои переживания и стараются примириться со всей гаммой возникающих в медитации чувств. Если такому созерцанию предшествовала хорошая подготовка в виде практики саматхи,

результатом станет победа над иррациональным страхом смерти, достигнутая благодаря устремленности к истине.

Чтобы воспользоваться этим методом, нужно быть уравновешенным человеком, иметь жизнеутверждающий настрой и не быть склонным к тяжелой депрессии. Это условие имеет особое значение для современного Запада который совершенно не похож на ту среду, где зародились эти практики.

Очевидно, во времена Будды в Индии царила здоровая эмоциональная атмосфера. И все же предание повествует о том, что даже Будда неправильно оценил возможности нескольких своих монахов, созерцавших на кладбище. Вернувшись туда через некоторое время, он обнаружил, что все они покончили с собой, по-видимому из-за депрессии.

Поэтому «памятование о нечистоте», как иногда называют эту медитацию, требует прочной основы, которую составляют метта и осознанность. Если эта основа заложена, мы сможем исследовать в медитации такое универсальное явление, как смерть, с подлинным интересом и воодушевлением. Когда размышление разворачивается постепенно, на фоне уравновешенного и счастливого состояния ума, оно ослабляет нашу мелочную жажду безопасности и порождает мощное чувство уверенности и свободы.

Второй метод не предполагает непосредственного контакта со смертью, и все же он не менее эффективен: в состоянии сосредоточения мы сохраняем памятование о том, что всем нам однажды предстоит умереть. Конечно, теоретически все мы итак это знаем, но глубоко осознать и полностью принять этот факт чрезвычайно трудно.

Начните практику с продолжительного периода метта бхаваны, дойдите в медитации до уровня дхьяны или упачара-самадхи. Затем, не выходя из сосредоточения, рассматривайте смерть с разных сторон. Следуя традиции, практикующий многократно повторяет про себя слово «смерть» или какую-то ключевую фразу, помогающую удерживать в уме тот факт, что все мы смертны. Главное — чтобы ум, сосредоточенный на этой фразе или мысли, оставался восприимчивым и спокойным до тех пор, пока факт смерти не дойдет до самых глубин сознания.

Вначале вы, возможно, обнаружите, что одной метты недостаточно, чтобы справиться с мощностью этой практики. Сосредоточение также очень важно, поскольку ум может пытаться уклониться от темы медитации, маскируя это состояниями рассеянности и вялости (это наиболее частые затруднения). Если вы обнаружите такие препятствия, вернитесь на некоторое время к медитации саматхи, а затем возобновите випассану.

ОБЩЕЕ  
РАЗМЫШЛЕНИЕ  
О СМЕРТИ

РАЗМЫШЛЕНИЯ,  
ОСНОВАННЫЕ НА  
КОРЕННЫХ СТРОФАХ  
ИЗ «ТИБЕТСКОЙ  
КНИГИ МЕРТВЫХ»

Одним из вариантов подхода, основанного на использовании ключевой фразы, является медленное повторение коренных строк из «Тибетской Книги Мертвых<sup>58</sup>». \* Размышляйте о содержании следующих строф:

*Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо  
жизни,  
Я отрину гуховную леность, ибо в этой жизни не  
осталось времени, чтобы тратить его зря.  
Я твердо вступаю на путь слушания, размышления  
и медитации  
И буду упражняться так, чтобы видимости и ум  
возникли как путь, а три каи<sup>59</sup> проявились.  
Теперь, когда человеческая жизнь у меня всего одна,  
Нет времени оставаться на путях отвлечений!*

*Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо  
сновидения,  
Я отрину беспечность и кладбище неведения.  
С непоколебимой внимательностью я погружусь  
в переживание природы бытия.  
Постигая состояние сновидений, я буду упражняться  
в создании эманаций, преображении и ясном свете.  
Не спи как животное,  
Но объединяй в практике сон с прямым восприятием!*

*Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо  
медитации,  
Я отрину многочисленные отвлечения, сбивающие меня  
с толку.  
Без колебаний и привязанности я погружусь  
в состояние, свободное от крайностей.  
Я достигну устойчивости в стадиях зарождения  
и завершения.  
Отринув деятельность и пребывая в однонаправленной  
медитации,  
Не позволяй себе подпасть под влияние вводящих  
в заблуждение клеш.*

*Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо  
умирания,  
Я отрину привязанность, влечение и привычку  
цепляться за что бы то ни было.*

\* Цитируется по изданию: «Естественное освобождение: учение Падмасамбхавы о шести бардо». СПб.: Уддияна, 2003, сс. 260–268. — Прим. ред.



Без колебаний погружусь в переживание ясных,  
 практических наставлений.  
 Перенесу свой нерожденный ум в дхармагхату.  
 Я вот-вот покину свое составное тело из плоти и крови.  
 Знай, что оно непостоянно и иллюзорно!

Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо  
 гхарматы,  
 Я отрину всякий страх и ужас.  
 Я узнаю во всех видимостях естественный лик ригпа.  
 Знай, что именно так проявляется бардо!  
 Настанет время перейти этот решающий порог.  
 Не бойся собраний мирных и гневных — это твои  
 собственные проявления!

Увы! В это время, когда передо мной предстает бардо  
 становления,  
 Буду сохранять в уме однонаправленную визуализацию  
 И с усердием завершу прекрасную незаконченную задачу.  
 Закрой вход в чрево и вспомни, каковы причины  
 возвращения.  
 Это пора, когда необходимо подлинное, чистое видение.  
 Отринь ревность и представляй гуру с супругой!

Легкомысленно, не гумая о смерти,  
 Ты поглощен бессмысленными делами этой жизни.  
 Возвратиться ныне с пустыми руками —  
 Значит уступить беспорядочным желаниям.  
 Осознай, что тебе необходима возвышенная, святая  
 Дхарма.  
 Так не заняться ли прямо сейчас практикой святой  
 Дхармы?

Наша нынешняя жизнь значительно выиграет, если мы приобретем более правильный взгляд на смерть. «Тибетская книга мертвых» — это свод наставлений, помогающих руководить сознанием в процессе смерти. В нем смерть рассматривается в оптимистическом, воодушевляющем ключе. Согласно этой традиции, смерть — это одно из шести *бардо*, или переходных состояний, которые переживает каждое существо. Например, смерть — это бардо между предыдущей жизнью и последующей, а сама жизнь — бардо между предыдущей и последующей смертью. Состояние сновидения — это бардо между вчерашним и нынешним бодрствованием, а медитация — бардо между состояниями обычного сознания.

Здесь смерть рассматривается не только как нечто неизбежное, но и как часть самой жизни, причем часть, имеющая свой положительный смысл. Более того, процесс духовного совершенствования возможен не только во время жизни, но и в бардо смерти — при условии, что человек уже получил необходимую подготовку, то есть овладел основами осознанности и медитации.

#### СОЗЕРЦАНИЕ ИЗМЕНЧИВОЙ ПРИРОДЫ БЫТИЯ

Есть и другой, еще более общий способ размышления о непостоянстве. Это практика, в которой мы просто размышляем о важнейшей истине — истине изменчивости. Достигнув устойчивого сосредоточения, осознанно и внимательно наблюдайте ежеминутно меняющиеся состояния ума, которые текут нескончаемым потоком. Наблюдайте предметы внешнего мира: созерцайте, как они постепенно стареют, разрушаются и превращаются во что-то иное. Размышляйте о том, что вещи вовсе не столь прочны и неизменны, какими они представляются.

*Приходит время, и чудные бирюзовые цветы гибнут  
от холода —  
Вот пример иллюзорной природы всех существ,  
Вот доказательство преходящей природы всех вещей.  
Подумай об этом, и ты обратишься к практике Дхармы.*

*Сокровище, которым ты так дорожишь, вскоре попадет  
в чужие руки —  
Вот пример иллюзорной природы всех существ,  
Вот доказательство преходящей природы всех вещей.  
Подумай об этом, и ты обратишься к практике Дхармы.*

*Родился долгожданный сын, но вскоре ты навеки  
потеряешь его —  
Вот пример иллюзорной природы всех существ,  
Вот доказательство преходящей природы всех вещей.  
Подумай об этом, и ты обратишься к практике Дхармы.<sup>60</sup>*

Миларэпа

Такое размышление можно сочетать с практикой медитации во время ходьбы, о которой будет вкратце рассказано в конце этой главы.

#### 4) ПРАКТИКА СОЗЕРЦАНИЯ ШЕСТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Следующий из Пяти основных методов — созерцание шести первоэлементов — это противоядие от гордыни.

**Гордыня** возникает благодаря упорному отождествлению себя с представлением о собственной личности. В этой медитации мы

#### ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРИВЫЧНОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ

пытаемся ощутить, из чего же на самом деле состоит эта личность, и достигаем этого, созерцая шесть первоэлементов: землю, воду, огонь, воздух и пространство. Шесть первоэлементов охватывают все, что мы могли бы отождествить с «я» на физическом, психическом, сознательном или бессознательном уровне.

В данной практике мы поочередно останавливаемся на каждом из первоэлементов. Прежде всего мы рассматриваем, как тот или иной элемент естественно проявляется во внешнем мире. Затем, исследуя, как он проявляется в нас самих, мы размышляем о том, что нельзя считать это проявление своим собственным, хотя мы и воспринимаем его таким.

На самом деле и тело и ум созданы не нами, и мы почти не властны над их непрерывной изменчивостью. Что же тогда, по нашему ощущению, можно назвать «я»? Задавая себе подобные вопросы, мы начинаем воспринимать себя более правильно — как непрерывно изменяющееся течение неличностных процессов.

Практика начинается, по крайней мере в идеальном случае, на уровне первой дхьяны. Конечно, нужно быть в состоянии ясности и сосредоточения, сохраняя при этом положительные эмоции. Затем мы последовательно размышляем о каждом из элементов.

Данный первоэлемент воплощает свойства всего, что мы воспринимаем как целостное и прочное — как во внешнем мире, так и в собственном теле. Например, в окружающем мире есть дома, машины, дороги, деревья и камни. Все это состоит из твердой, «плотной» материи. Этот элемент — земля — также находится в плотных частях тела: костях, сухожилиях, мышцах, волосах, коже и т. д.

В медитации мы прежде всего обретаем саматху, покой ума, а затем сосредоточиваемся на общем представлении об элементе земля: осознаём, что он существует вовне и внутри нас, а также его качества: относительную твердость, непрозрачность и непроницаемость.

Затем мы размышляем так: хотя эти относительно плотные части тела можно условно считать своими, нельзя утверждать, что они действительно принадлежат нам. Первоэлемент земля в нашем теле естественным образом сформировался из элемента земля, существующего во внешней вселенной. Наше тело образовалось и продолжает существовать благодаря твердой пище, которую мы поглощаем. Разумеется, мы сами не участвовали в его создании как сознательные творцы, а как бы «позаимствовали» его на время. А это значит, что однажды его

## ЭТАПЫ МЕДИТАЦИИ

### ПЕРВОЭЛЕМЕНТ ЗЕМЛЯ

придется вернуть. Однажды, неизвестно когда и при каких обстоятельствах, нам предстоит умереть. Когда это произойдет, первоэлемент земля, присутствующий в нашем теле, снова станет частью внешнего элемента земля. Но теперь мы понимаем, что и внутренний и внешний первоэлементы земля всегда одинаковы по природе.

ПЕРВОЭЛЕМЕНТ  
ВОДА

К этому первоэлементу относятся все виды жидкостей, все, что стекает вниз, каплет, моросит, плещется, сочится, льется и расплывается лужицами. Во внешнем мире есть, моря, океаны, большие озера, реки и ручьи, облака и капли дождя.

Так же и в нашем теле существуют разные виды жидкостей: слезы, суставная смазка, пот, моча, кровь, слизь, слюна, пищеварительные соки. И, опять же, все это позаимствовано извне, поэтому в практике медитации мы размышляем о том, что все это неизбежно предстоит вернуть, когда тело перестанет существовать как единое целое и его элементы снова станут частью вселенной. Хотя мы можем ощущать свое тождество с этим элементом или даже испытывать по отношению к нему чувство собственника, тем не менее, нельзя утверждать, что мы действительно им владеем.

ПЕРВОЭЛЕМЕНТ  
ОГОНЬ

Этот первоэлемент охватывает все, что имеет отношение к относительному теплу и холоду, как внутреннему, так и внешнему. Его можно назвать элементом температуры. Во внешнем мире к нему можно отнести, в первую очередь, солнце, а еще жаркую и холодную погоду, вулканы, горячие источники, скованные льдом морские пространства, ледники, айсберги. У нас дома это огонь в очаге и системы обогрева, изобретенные человеком.

Наше тело имеет свою температуру: тепло выделяется в результате физической деятельности и процесса пищеварения. Тепло — это топливо, с помощью которого организм перерабатывает пищу. А чтобы поддерживать определенную температуру тела, нам нужна одежда, теплая или легкая.

Когда же наступает смерть, тело постепенно теряет все свое тепло. Это тепло не принадлежало нам в подлинном смысле слова, так как его присутствие в нас целиком зависело от естественных обменных процессов. Поэтому, приняв этот факт и полностью примирившись с ним, мы мысленно отпускаем первоэлемент огонь к его истоку. Не желая владеть им вечно, не думая о нем как о своей собственности, мы отпускаем «заимствованный» первоэлемент огонь, который пребывал в нашем теле, чтобы он возвратился к элементу огонь, присутствующему во вселенной.

ПЕРВОЭЛЕМЕНТ  
ВОЗДУХ

Воздух наполняет окружающее пространство, даруя жизнь и дыхание. В этой части медитации мы созерцаем такие качества воздуха, как способность проникать повсюду, легкость и прозрачность. Например, мы представляем, как огромные массы воздуха перемещаются в пространстве, движутся по улицам, проникают в городские здания, пересекают огромные расстояния — горы, океаны, пустыни. Они бывают горячими и холодными, движущимися и неподвижными, они несут с собою всевозможные испарения и ароматы, они расцвечены всеми оттенками света и тени.

И в нашем теле воздух тоже движется. Можно поразмыслить о том, что жизнь — наша жизнь — самым непосредственным образом зависит от воздуха: мы все время или вдыхаем его, или выдыхаем. Когда же придет смерть, мы вдохнем и выдохнем в самый последний раз. Это неизбежно, и на данном этапе практики шести первоэлементов мы стараемся принять этот факт.

Дальше мы думаем о том, что воздух и процесс дыхания не принадлежат нам. Мы не можем отождествить себя с первоэлементом воздух так же, как не могли сделать это с другими первоэлементами. Он не наш, он — не мы и не часть нас, а мы — не часть его. Хотя мы и считаем его своим и, прежде всего, считаем, что с остановкой дыхания наша жизнь прервется, мы стараемся понять иллюзорность этого представления и признать, что дыхание — это безличный процесс, который длится независимо от нашего собственнического чувства.

ПЕРВОЭЛЕМЕНТ  
ПРОСТРАНСТВО

Пространство — это среда, в которой существуют все остальные первоэлементы, даже воздух. Пространство бесконечно: его невообразимый простор окружает нас, объемля всех живых существ и все миры, причем наше собственное тело занимает лишь ничтожно малую его часть.

Есть и некое пространство, имеющее форму «я», с которым мы отождествляем себя. Но, поразмыслив, мы будем вынуждены признать, что это пространство нельзя считать чем-то своим, разве что на очень короткий срок. Когда мы умираем, первоэлементы земля, вода, огонь и воздух рассеиваются, а пространство, которое отождествлялось с «я», просто сливается с остальным пространством, — «не-я». Поэтому на данном этапе медитации мы размышляем обо всем этом, принимая тот факт, что нельзя отождествлять себя с пространством, которое ныне занимает наше тело.

ПЕРВОЭЛЕМЕНТ  
СОЗНАНИЕ

Сознание как совокупность сознательных и бессознательных факторов — намного более сложный первоэлемент, чем

пять материальных, поэтому легче всего, по крайней мере в начале медитации, ограничить шестую ступень практики созерцанием обычного сознания, которое мы воспринимаем с помощью пяти органов чувств и обычного ума.

Нас, конечно же, окружают другие люди, восприятию которых этот вид сознания тоже доступен. Все мы ощущаем внешний мир из земли, воды, огня, воздуха и пространства или путем непосредственного чувственного восприятия (т. е. с помощью органов чувств), или посредством воспоминаний, теорий и мыслей (т. е. с помощью обычного ума).

Прежде всего мы созерцаем все эти аспекты своего ума, пытаясь прочувствовать первоэлемент сознание. Затем мы размышляем так: когда наше тело перестанет существовать, органы чувств — глаза, уши, нос, язык, кожа (т. е. способность осязать) — тоже перестанут существовать. Без органов чувств внешний мир также перестанет существовать, по крайней мере для нас, и наш опыт не будет иметь никакого критерия, с которым его можно было бы соотнести. Нужно вообразить, что это за состояние, представить себе, что обычный ум, не имея возможности соотнести свои мысли и образы с данными органов чувств, тоже должен прекратить свое существование. Или, по крайней мере, он должен перестать существовать в том виде, в котором мы воспринимаем его в данный момент.

Так как мы не властны над этой переменной, даже это сознание нельзя считать своим. Поэтому, опять же, попытаемся принять тот факт, что наше сознание «заимствовано» и его придется «вернуть». То, что существует — это сознание как таковое. Это не наше сознание и не что-либо отличное от нашего сознания. Единственное, что существует, — это сознание, которое никому не принадлежит.

Завершая созерцание шести первоэлементов, мы мысленно рассеиваем всякую привязанность к любой грани нашего переживания. Так мы предоставляем себе возможность, хотя бы в некоторой степени, преодолеть ограниченность собственного представления о «я».

Как уже говорилось раньше, в буддизме основой гордыни, *мана* (*manā*), считается наше восприятие самих себя. Если в первоэлементе земля, вода, огонь, воздух или сознание не удалось обнаружить никакого «я», то где же еще оно может пребывать? Мы остаемся в состоянии медитации, переживая изменчивый поток возникающих в уме явлений, и осознавая, что все они абсолютно никому не принадлежат. Такое переживание может способствовать обретению духовной свободы. Мы понимаем, что даже наш воспринимающий ум — это безличный процесс, что в целом феномен существования личности, хотя и восприни-

мается как абсолютно реальный, обусловлен нашим неверным взглядом на природу реальности.

*Нет ни того, кто совершает действие,  
Ни того, кто пожинает его плоды.  
Лишь поток явлений-дхарм все течет,  
И нет истинного воззрения, кроме этого...*

*Камма [т. е. действие] не содержит плода,  
И плод еще не содержится в камме,  
И все же плод происходит от нее —  
Плод, полностью обусловленный ею.*

*Ибо нет здесь бога Брахмы,  
Творца круговорота рождений.  
Лишь поток явлений-дхарм все течет,  
Их условие — причина и соединение.<sup>61</sup>\**

Цитируется по *Вишуддхаматте* Буддагхоши

Это размышление ставит очень глубокие вопросы и дает основания для многих серьезных выводов, влияющих на весь ход нашей жизни. Поэтому, если вы хотите, чтобы медитация была успешной, необходимо размышлять над этими выводами даже в то время, когда вы не медитируете. В противном случае, когда вы садитесь и начинаете практику, можно растратить энергию на борьбу с сомнениями, а это значит, что вы используете мышление совсем не так, как это полагается делать в випассане. В випассане необходимо как можно яснее осознавать смысл понятий, относящихся к теме, над которой вы размышляете.

Рассмотрим часто встречающийся пример сомнения. Действительно ли вы понимаете, что, вместе с вашим телом перестанет существовать и сознание в его нынешней форме? Если понимаете, то сможете просто созерцать эту мысль, все следствия которой естественным образом наполнят ваше устремленное к высшей цели, погруженное в состояние дхьяны сознание. Если же нет, вы быстро утратите состояние сосредоточения.

**УСТРАНЕНИЕ  
СОМНЕНИЙ**

\* Имеется в виду закон взаимозависимого происхождения. Проявления дхарм во времени и в пространстве подчинены законам причинности, которые имеют общее наименование *pratītya-samutpāda*. Дхармы подверженные бытию (*saṃskṛta-dharma*) могут действовать только в определенных сочетаниях друг с другом. «Эта согласованная жизнь элементов (*saṃskṛtatva*) лишь другое наименование для законов причинности». См. Ф. И. Щербатской. *Избранные труды по буддизму*, М.: Наука, 1988 — с. 134.

Такая мысль подобна песчинке, которая в конце концов служит причиной образования жемчужины. Только это должен быть не клубок спутанных и противоречивых мыслей, но всего одна мысль, сильная и исполненная глубокого смысла. Нужно суметь довериться ей, по крайней мере на какое-то время. Иначе вас начнут одолевать сомнения и вопросы: «Неужели со смертью сознание и вправду прекращается? Ведь на собственном опыте невозможно убедиться, что это действительно так!» — и так далее. Сомнения возникают потому, что мы точно не определили, что именно подразумеваем под словом «сознание». Нет смысла приступать к практике випассаны, хотя бы отчасти не разрешив подобных сомнений. Когда же в ходе практики возникнут новые сомнения, — а это обязательно случится — их тоже нужно будет исследовать и устранить. Это значит, что для практики випассаны необходима некоторая интеллектуальная подготовка, то есть предварительное обдумывание и изучение тем будущей медитации. Также исключительно важно время от времени советоваться с опытным учителем.

УСТРАНЕНИЕ  
СОМНЕНИЙ  
ОТНОСИТЕЛЬНО  
ПРИРОДЫ СОЗНАНИЯ

Вопрос о природе сознания часто возникает во время заключительного этапа практики шести первоэлементов. Если он возник у нас, значит, есть возможность пойти в медитации значительно дальше, чем просто убедиться в отсутствии независимой сущности у обычного бодрствующего сознания. Мы можем гораздо полнее погрузиться в эту глубочайшую истину.

Если мы задаемся вопросом, угасает ли сознание, утрачивая опору — тело и органы чувств, то уже готовы задуматься о роли бессознательного ума и даже коллективного бессознательного. Коль скоро мы ясно понимаем, что обычное сознание нам «не принадлежит», то уже в состоянии понять и то, что нам не принадлежит бессознательный ум, так как и индивидуальное и коллективное бессознательное по определению не подвластны нашему сознанию. Если же нам что-то неподвластно, значит, оно нам не принадлежит. Воспринимать индивидуальное и коллективное бессознательное можно только после смерти, во время сновидений и иногда в медитации, то есть в ситуациях, когда поверхностная, сознательная личность исчезает.

Бессознательное настолько таинственно, что можно понять, почему многие религии в какой-то степени отождествляют его с душой. Но в результате практики буддийской традиции начинаешь видеть вещи в ином свете.

Желание отыскать некое «я» вполне естественно. И правда, большинству из нас, похоже, необходимо глубже почувствовать свою индивидуальность. На большей части духовного пути нам определено нужна система «я — другие», хоть это и есть наша



основная иллюзия. Как мы уже видели, основополагающая ступень пути медитации саматхи представляет собой последовательное укрепление и совершенствование личного «я».

Но когда путем совершенствования и укрепления «я» некое основание уже заложено, наступает время випассаны, которая показывает нам истинную природу этого «я» — его непостоянство и иллюзорность. Но даже это не значит, что «я» вовсе не существует: по крайней мере, наше восприятие его вполне реально, даже если мы неверно истолковываем его. И все же практика постоянно возвращает нас к полной иллюзорности всего того, что мы называем «я». Так, с помощью практики шести первоэлементов, мы постепенно приходим к пониманию глубины, богатства и волшебства, которые заключены в нашем непосредственном переживании действительности.

## 5) СОЗЕРЦАНИЕ ВСЕОБЩЕЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ

Этот вид медитации випассаны — противоядие от духовного неведения. С ее помощью мы исследуем, как начинает существовать мир, и, применив силу воображения, стараемся, это прочувствовать.

Созерцание всеобщей обусловленности позволяет нам увидеть бытие в целом, и это воздействует на «яд» духовного неведения, *авиджа* (*avijjā*). Неведение — это нечто гораздо большее, чем простое незнание: это закоренелое *нежелание* узнать истинную природу вещей.

*[Ананда]: Сколь глубок закон причинности и сколь глубоким он представляется! И все же видится он мне весьма простым для понимания!*

*[Будда]: Не говори так, Ананда! Не говори так! Поистине глубок закон причинности, глубоким представляется он нам. Именно из-за незнания, непонимания, непостижения этого учения наш мир — мир людей — стал запутанным, словно клубок веревки, покрылся плесенью, уподобился осоке и камышу и не может избежать неминуемой смерти, пути скорби, упадка и бесконечного круга (перерождений).<sup>62</sup>*

Как отмечает в этом отрывке Ананда, буддийское учение о всеобщей обусловленности в чем-то очень просто. И все же, настаивает в своем ответе Будда, выводимые из него следствия трудно даже вообразить. Можно коротко обобщить их, сказав, что события и вещи возникают в том случае, когда присутствуют соответствующие условия. При наличии определенных условий

**КАК ВОЗНИКАЮТ  
ВЕЩИ**

возможны определенные события, а не иные. Будда подытожил это учение так: «Это существует — то становится». Иными словами, если возникает *это* явление, то на его основе может возникнуть *то*. Мы склонны думать, что у вещи может быть только одна причина, однако на самом деле любые воспринимаемые нами вещи или события являются производными от множества разных условий. Из этих условий одни непосредственно предшествуют возникновению события, другие очень далеки от него по времени.

Это относится и к тем мыслям, которые возникают у вас в данный момент. Они тоже обусловлены многочисленными факторами. Эти мысли зародились у вас не только потому, что вы читаете эту книгу, но и благодаря тому, что вы много размышляли и читали прежде. Ведь все мысли, которые когда-либо приходили вам в голову, сыграли какую-то роль в формировании вашего нынешнего круга представлений. Но это лишь одна сторона дела. Сама эта книга тоже обусловлена бесконечным числом обстоятельств. Своим появлением она обязана отчасти тому, что я захотел ее написать (конечно, здесь сыграли свою роль и многие другие факторы), а отчасти тому, что для этого была объективная необходимость. Но и эта необходимость, в свою очередь, предполагает множество других обстоятельств. Здесь играют роль разнообразные культурные и исторические факторы, а они связаны с действиями, мыслями и эмоциями многих поколений людей, каждый из которых был личностью. Любое из этих условий определялось своими условиями, которые тоже уходят корнями в далекое прошлое. И во всем этом великом переплетении условий решения, которые вы принимаете сейчас, тоже дадут свои результаты, и они скажутся как на всей вашей дальнейшей жизни, так и на жизни других людей.

Посвятите медитацию размышлению обо всем этом. Проследите, как ваша нынешняя ситуация обусловлена цепочкой событий, которая уходит все дальше в прошлое. Поразмышляйте, как все они повлияли на то, что вы переживаете в настоящий момент. Задумайтесь: ведь и этот миг несет в себе такое же богатство и даже сейчас определяет бесконечно отдаленное будущее.

#### **ДВА ВИДА ОБУСЛОВЛЕННОСТИ**

Будда утверждал, что есть два *вида* обусловленности — два возможных способа взаимосвязи событий. Они объясняются в учениях о колесе взаимозависимого происхождения и о спирали духовного освобождения. Каждое из этих учений описывает последовательность изменений, которые неизбежно происходят в нашем бытии и сознании в одной из двух ситуаций: когда мы не стремимся достичь Просветления и когда стремимся к нему.

Принципы колеса и спирали дают нам общее представление обо всем процессе обусловленного бытия и его отношении к сфере Необусловленного.

Колесо взаимозависимого происхождения — это замкнутый круг обуславливающих факторов, в котором обычно проходит наша жизнь, до тех пор пока мы не осознаём свою ситуацию и не попытаемся вырваться из этого круга. Рассмотрев основные обуславливающие факторы, мы обнаруживаем, что *неведение* относительно истинной природы вещей неизбежно приводит к определенному виду *рождения*, которое, коль скоро мы наделены телом, а оно — *органами чувств и способностью ощущать*, неизбежно ведет, к развитию *жажды обладания*. Она, в свою очередь, порождает *привычки* к определенным типам поведения, которые в течение жизни так глубоко укореняются в нас, что мы уже не в состоянии вырваться из-под их власти. Эти укоренившиеся в нас стереотипы обуславливают следующую жизнь, в которой «мы», разумеется, склонны воспроизводить те же условия. Такие повторяющиеся циклы воспроизводства стереотипов могут происходить на разных уровнях: некоторые люди живут более счастливо, другие — менее. Но круговорот повторяющихся условий может ввергнуть нас в низшие состояния, если мы своими действиями каким-то образом этого не предотвратим.

КОЛЕСО  
ВЗАИМОЗАВИСИМОГО  
ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Спираль духовного освобождения направлена вверх, и это говорит о том, что из столь тяжелой ситуации есть выход. У нас есть чувства, но это вовсе не значит, что нашей реакцией на окружающее должны стать жажда обладания, ненависть и другие нездоровые эмоции, которые привязывают нас к колесу взаимозависимого происхождения. Мы способны из него вырваться, дав начало цепочке положительных условий — вере в свои силы, саматхе, випассане, Просветлению, — которые служат друг для друга опорой и ведут ко все более счастливым и все более пронизательным состояниям ума.

СПИРАЛЬ ДУХОВНОГО  
ОСВОБОЖДЕНИЯ

Такова, вкратце, наша человеческая ситуация.

В медитации на тему обусловленности мы, предварительно создав прочную основу — саматху, сосредоточиваемся на каждом из основных звеньев, или *nidan* (*nidāna*), из которых складываются как колесо взаимозависимого происхождения, так и спираль духовного освобождения.

МЕДИТАЦИЯ

НИДАНЫ КОЛЕСА  
И СПИРАЛИ

Очевидно, прежде чем пытаться с пользой выполнить ту или иную практику, нужно более или менее представлять себе, что делаешь. В идеале необходимо понимать как точный смысл каждой

ниданы, так и взаимосвязь между разными ниданами. Поэтому совершенно необходимые предварительные условия — глубокое размышление, чтение<sup>63</sup> и общение с людьми, которые могут разъяснить любые возникающие вопросы. Это не означает, что нельзя выполнять данную медитацию, не достигнув полного понимания, — ведь в таком случае можно никогда не приступить к практике. Если есть основа — предварительное размышление, то медитация принесет свои плоды и даст новый материал, способствующий интеллектуальному пониманию. Но для того чтобы семена Дхармы проросли, необходимо признать, что наше понимание Учения еще далеко не полно.

Как обычно, мы начинаем практику в состоянии устойчивого сосредоточения, с положительным эмоциональным настроением (идеально — находясь на уровне первой дхьяны). Затем мы направляем сосредоточенное внимание на начальные ниданы спирали, останавливаясь на каждой из них в течение некоторого времени, прежде чем перейти к следующей.

Здесь я привожу полный список нидан колеса бытия и спирального пути, объясняя каждую из них, а кроме того, даю краткое описание того, как развивается процесс обусловленного бытия и движение к сфере необусловленного. За объяснениями последует простой перечень нидан.

ПЕРВЫЕ СЕМЬ НИДАН  
СПИРАЛЬНОГО ПУТИ

**1) и 2)** Поскольку есть **страдание**, или неудовлетворенность, *дуккха (dukkha)*, — подразумевается неудовлетворенность жизнью в сансаре, которая аналогична нидане **чувство** колеса бытия, — возникает **вера**, *саттхха (saddhā)*, или уверенность в возможности духовного развития.

**3)** Поскольку есть **вера**, возникает **радость**, *памочжа (pamōjja)*, — чувство уважения к себе и сознание чистой совести, основанное на том, что человек приступил к практике Дхармы.

**4)** Поскольку есть **радость**, возникает **восторг**, *питти*, — один из факторов дхьяны, описанных в главе третьей.

**5)** Поскольку есть **восторг**, возникает **покой**, *пассаттххи*, то есть процесс «сдерживания» восторга в результате возникновения следующей ниданы — **блаженства**, также описанной в главе третьей.

**6)** Поскольку есть **покой**, возникает **блаженство**, *сукха (sukha)*.

**7)** Поскольку есть **блаженство**, возникает **сосредоточение**, *саматтххи*. Здесь мы полностью погружаемся в переживание дхьяны.

**8)** Поскольку есть **сосредоточение**, возникает **знание и видение истинной сути вещей**, *ятхабхутаньянагассана (yathābhūtañānadassana)*.

Итог

Размышляющий над этими звеньями причинной цепи должен, по возможности, сам пережить связанные с ними состояния. Ниданы с первой по седьмую охватывают процесс упрочения саматхи, то есть основу для восьмой ниданы.

Подводя итог, отметим: поскольку есть факторы дхьяны — радость, восторг, покой и блаженство, — возникает самадхи, кульминация процесса саматхи. Затем, сделав еще один шаг, мы видим, как полнота саматхи создает возможность для вхождения в випассану.

В спиральном пути каждая последующая нидана не может возникнуть сама собой — ее приходится развивать, прилагая сознательные усилия. К тому же нидана не может возникнуть вовсе, если не существует предшествующего звена причинной цепи: так, **радость**, памочжа, невозможна, если, хотя бы отчасти не существует вера, саддха.

Рассмотрев условия, необходимые для проникновения в истинную суть вещей, мы сосредоточим внимание на другом виде обусловленности — той, что действует в круговороте бытия. По крайней мере в воображении, мы повторили процесс вхождения на разные уровни дхьяны и теперь, используя в качестве основы двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения, направляем полностью сосредоточенное внимание на природу всего обусловленного.

НИДАНЫ КОЛЕСА  
БЫТИЯ

1) и 2) Поскольку есть **неведение** (авиджа), возникают **силы, формирующие карму**, санкхара (*sankhāra*), — это очень обобщенно выражает суть циклического процесса, в основе которого лежат автоматические реакции на окружающее. Из-за омраченности и смятения, неизбежных следствий незнания Истины, формируются сильные предрасположенности \*, или «направляющие силы», и начинают овладевать сознанием, обуславливая его.

3) Поскольку есть **силы, формирующие карму**, возникает **сознание**, виньяна (*viññāna*) — исходная «искра» сознания, возникающая при зачатии.

4) Поскольку есть **сознание**, возникает **психофизический организм**, намарупа (*nāmarūpa*) \*\* — иными словами, ум и тело (первоначально развивающиеся в материнской утробе).

\* Санскр. *vasana* (*vāsanā*), глубоко скрытые в подсознании и укоренившиеся там отпечатки-стереотипы совершенных ранее действий, которые в определенных условиях активизируются и обуславливают новые действия, аналогичные предыдущим.

\*\* Буквально «имя-форма». «Имя» традиционно связывают с четырьмя группами, *skandhami* (*skandha*), элементов бытия — дхарм. Это сознание, чувство, различение и процессы, или движущие силы, ума. Под «формой» подразумевается группа формы (*rūpa-skandha*), или чувственного, включающая четыре первоэлемента (земля, вода, огонь и воздух), пять способностей восприятия (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание) и шесть объектов чувственного восприятия (цвет и форма, звук, запах, вкус, осязаемое и неосязаемое, или знаки).

5) Поскольку есть **психофизический организм**, возникают **шесть способностей восприятия**, *салаятана (salāyatana)*,\* — средства контакта тела и ума с окружающим миром.

Подытожив описанный выше процесс, можно сказать: из-за предрасположенности к сансарному бытию возникает заблуждающийся ум в совокупности с телом и органами чувств.

6) Поскольку существуют **шесть способностей восприятия**, возникает **контакт**, *пхасса (phassa)* — подлинное соприкосновение шести способностей восприятия с объектами окружающего мира.

7) Поскольку существует **контакт**, возникает **чувство**, *ведана (vedanā)* — когда мы посредством органов чувств соприкасаемся с окружающим миром, всегда возникает чувство, приятное или неприятное. Обратите внимание, что мы уже частично рассматривали это в главе второй.

8) Поскольку существует **чувство**, возникает **жажда обладания**, *танха (taṅhā)* — конечно, жажда обладания появляется в том случае, если это приятное чувство, если же возникает чувство боли, появляется ненависть или другая подобная ей эмоция.

Как только возникло чувство, мы, словно под давлением, вынуждены отвечать определенной эмоцией. Однако ранее, говоря об осознанности, мы уже видели, что можно научиться руководить своими эмоциями и направлять их в благое русло. Эта нидана знаменует переломный момент нашего опыта: перед нами открываются пути духовного роста или нравственной деградации. Если мы позволим одержать верх жажде приятных ощущений (равно как ненависти, болезненным чувствам или вообще любым неискusstным эмоциям), то немедленно свяжем себя с последующими звеньями колеса бытия. Если же, отбросив искушение ответить неискusstно, мы будем способствовать возникновению положительных нидан, то утвердимся на пути Просветления. Но, к несчастью, чаще всего происходит следующее:

9) Поскольку есть **жажда обладания**, возникает **привязанность**, *упадана (upādāna)*, — мы «попадаемся на крючок» приятного переживания и стараемся его воспроизвести, как только предоставляется возможность.

10) Поскольку есть **привязанность**, возникает **становление**, *бхава (bhāva)*, — привычка повторять переживание настолько укореняется, что становится частью нас самих.

11) Поскольку есть **становление**, возникает **рождение**, *джатти (jāti)*, — то, какой будет наша следующая жизнь, определяет именно этими глубоко укоренившимися привычками.

---

\* Санскр. *śaḍ indriya*. Шесть способностей восприятия, которые включают зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и способность ума воспринимать.

Таблица 22. Двенадцать нидан колеса бытия и двенадцать нидан спирального пути

Ниданы мирской части спирального пути	1) при условии <b>неудовлетворенности</b> возникает 2) <b>вера</b> (саддха)
Процесс обретения целостности, подводящий к дхьяне	3) при условии веры возникает <b>радость</b> (памочжа)
	4) при условии радости возникает <b>восторг</b> (пити)
	5) при условии восторга возникает <b>покой</b> (пассаддхи)
	6) при условии покоя возникает <b>блаженство</b> (сукха)
	7) при условии блаженства возникает сосредоточение (самадхи)
<b>Первая нидана спирального пути, выводящего за пределы сансары</b>	8) при условии сосредоточения возникает <b>знание и видение вещей такими, каковы они есть</b> (ятхабхутаньянадассана)
<b>Ниданы круговорота бытия</b>	1) при условии <b>неведения</b> (авиджа)
Стадия возникновения	2) возникают силы, <b>формирующие карму</b> (санкхара)
	3) при условии формирующих карму сил возникает <b>сознание</b> (винньяна)
	4) при условии формирующих карму сил возникает <b>психофизический организм</b> (намарупа)
	5) при условии психофизического организма возникают <b>шесть органов чувств</b> (салаятана)
	6) при условии шести органов чувств возникает <b>контакт</b> (пхасса)
	7) при условии контакта возникает <b>чувство</b> (ведана)
	8) при условии чувства возникает <b>жажда обладания</b> (танха)
	9) при условии жажды обладания возникает <b>привязанность</b> (упадана)
	10) при условии привязанности возникает <b>становление</b> (бхава)
	11) при условии становления возникает <b>рождение</b> (джати)
	12) при условии рождения возникают <b>старость и смерть</b> (джара-марана)
	Стадии прекращения
11) при прекращении становления исчезает <b>рождение</b>	
10) при прекращении привязанности исчезает <b>становление</b>	
9) при прекращении жажды обладания исчезает <b>привязанность</b>	
8) при прекращении чувства исчезает <b>жажда обладания</b>	
7) при прекращении контакта исчезает <b>чувство</b>	
6) при исчезновении шести органов чувств исчезает <b>контакт</b>	
5) при исчезновении психофизического организма исчезают <b>шесть органов чувств</b>	
4) при исчезновении сознания исчезает <b>психофизический организм</b>	
3) при исчезновении формирующих карму сил исчезает <b>сознание</b>	
2, 1) при исчезновении неведения исчезают силы, <b>формирующие карму</b>	
<b>Остальные ниданы спирального пути, выводящего за пределы сансары</b>	
	10) при условии удаления возникает <b>освобождение от уз</b> (вирага)
	11) при условии освобождения возникает <b>свобода</b> (вимутти)
	12) при условии свободы возникает <b>знание разрушения всех заблуждений</b> (асаваккхьяньяна)

12) Поскольку есть **рождение**, возникают **старость и смерть**, *джара-марана* (*jarā-marana*) — это общий итог обусловленности, действующей в круговороте бытия: поскольку при рождении мы получили непостоянное тело, его распад неизбежен.

Затем, помимо созерцания, посвященного возникновению нашего бытия, мы созерцаем исчезновение каждого из звеньев цепи при отсутствии предшествующего ему условия.

Поскольку прекращается **рождение**, исчезают старость и смерть.

Поскольку прекращается **становление**, исчезает рождение.

Поскольку прекращается **привязанность**, исчезает становление.

Поскольку прекращается **жажда обладания**, исчезает привязанность.

Поскольку прекращается **чувство**, исчезает жажда обладания.

Поскольку прекращается **контакт**, исчезает чувство.

Поскольку исчезают **шесть способностей восприятия**, исчезает контакт.

Поскольку исчезает **психофизический организм**, исчезают шесть способностей восприятия.

Поскольку прекращается **сознание**, исчезает психофизический организм.

Поскольку прекращаются **силы, формирующие карму**, исчезает сознание.

Поскольку прекращается **неведение**, исчезают **силы, формирующие карму**.

На этом мы завершаем созерцание нидан колеса бытия.

ОСТАЛЬНЫЕ НИДАНЫ  
СПИРАЛЬНОГО ПУТИ

Итак, тщательно исследовав истинный способ существования вещей, мы возвращаемся к спиральному пути и созерцаем — по крайней мере на уровне воображения — ступени, ведущие от этого первоначального постижения истины к полному Просветлению.

9) Поскольку есть «**знание и видение истинной сути вещей**», возникает **удаление** от привычного, *ниббуга* (*nibbidā*), — хватка привязанности ослабевает благодаря постижению истинной сути, и появляется возможность более широкого видения действительности.

10) Поскольку есть **удаление**, возникает **освобождение** от уз привычного, *вирага* (*virāga*). Так как мы пребываем в состоянии более широкого понимания действительности, появляется возможность устранить из нашей жизни все условия, которые препятствуют дальнейшему постижению истины.

11) Поскольку есть **освобождение**, возникает **свобода**, *вимутти* (*vimutti*), — это первое соприкосновение с Просветлением. Мы свободны.



**12)** Поскольку есть **свобода**, возникает **знание разрушения всех заблуждений**, *асаваккхаяньяна* (*āsavakkhayañāṇa*). Мы знаем, что совершенно свободны. Мы обрели полное Просветление, или состояние Будды.

Заметьте: созерцание действующего в круговороте бытия процесса обусловленности идет за размышлением над восьмой ниданой спирального пути — «знание и видение истинной сути вещей». Это задумано с особой целью: дать полный обзор процесса сансары, который подчеркивает ее несовершенство и дает дополнительную энергию, необходимую для удаления от привычного, освобождения и свободы, то есть завершающего этапа пути, выводящего за пределы.

Однако случается, что цель созерцания нидан колеса бытия в обратном порядке, когда рассматривается их прекращение, истолковывают превратно, что потенциально опасно. В частности, не следует понимать этапы размышления: «поскольку прекращается чувство, исчезает жажда обладания» и «поскольку прекращается контакт, исчезает чувство» — в том смысле, что такого прекращения следует добиваться, поскольку оно составляет часть духовного пути. На самом деле мы не стремимся прекратить процессы восприятия, контакта или сознания. Цель этой практики в том, чтобы глубже проанализировать обусловленную природу вещей, и понять: поскольку чувство зависит от контакта воспринимающей способности с объектом, то отсутствие такого контакта должно обязательно подразумевать отсутствие самого чувства. Хотя и верно, что прекращение чувства означает прекращение жажды обладания, а прекращение жажды обладания — ключевое условие духовного развития, было бы ошибкой сделать из этого вывод, будто необходимо стремиться к избавлению от всех чувств. Ведь это просто невозможно, что ясно показывают последние ниданы колеса бытия. К сожалению, от чувства можно отстраниться — отдалиться настолько, чтобы переживать его менее остро. Поскольку духовное развитие зависит от воспитания положительных эмоций, а оно, в свою очередь, зависит от осознания чувств, подобная отстраненность создала бы серьезные препятствия для дальнейшего совершенствования.

## ДРУГИЕ МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ

За две с половиной тысячи лет существования учения Будды практики медитации развивались и очень изменялись, приспособляясь к новым условиям. Появилось и много новых методов.

К наиболее важным можно отнести визуализацию, безобъектную медитацию, когда мы «просто сидим», и медитацию во время ходьбы.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Во многих буддийских практиках медитации используется визуализация, в которой большую роль играет воображение. Вот типичный пример визуализации — созерцание Зеленой Тары.

### ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЗЕЛеной ТАРЫ

Вообразите, что во всех направлениях беспредельного пространства вы не видите ничего, кроме синего неба, чрезвычайно глубокого и ясного. И в себе вы тоже ощущаете пустоту точно той же природы, что и беспредельная синева неба. Эта пустота и беспредельность наполняют вас восторгом, благоговением и глубоким воодушевлением. Вы переживаете всю ясность, весь покой ума и в то же время созерцаете абсолютную пустоту — его истинную сущность.

Некоторое время спустя вы осознаёте присутствие образа, выражающего все это в зримой форме, — букву из необыкновенно мягкого зеленого света, которая горит и трепещет в вашем сердечном центре.

Это санскритский слог ТАМ, он стоит на горизонтальном диске из серебристого света, напоющем луну. Вы представляете ТАМ и слышите изначальный звук слога, который он передает.

Лунный диск, на котором стоит слог ТАМ, находится в центре крошечного цветка лотоса, который целиком состоит из света и находится в сердце божества — прекрасной, ласково улыбающейся Тары, бодхисатвы, просветленного существа. Она — суть сострадания, а еще она — это вы сами.

Итак, *вы* — Тара. Она сидит скрестив ноги, как в позе медитации, но правая ее ступня чуть опущена, словно Тара готова подняться, чтобы прийти на помощь какому-то страждущему существу. На ней шелка и царские украшения. Правая рука лежит ладонью вверх на колене в мудре даяния, левая — у сердца. Между большим и указательным пальцами Тара держит стебель лотоса-утпалы, и этот жест символизирует один из важнейших моментов Дхармы.\* По мере того как вы погружаетесь в созерцание и вся картина разворачивается перед вами, возникая из пустоты, вы чувствуете, будто сами состоите из света, прозрачны и пусты.

\* Как правило, левая рука Зеленой Тары изображается в жесте *триратнамудра* (санскр. *triratnamudrā*) — жесте дарования Прибежища в Трех Драгоценностях.

Вокруг находящегося в вашем сердце слога ТАМ начинают вращаться против часовой стрелки слоги мантры Тары, которая и символизирует сущность божества — быстро откликающееся на беду сострадание. Спокойно слушая, вы можете различить повторяющиеся вновь и вновь звуки мантры: ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СВАХА... ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СВАХА... ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СВАХА.

Из букв, которые, стоя вертикально, грациозно движутся вокруг семенного слога, возникает прозрачное радужное сияние. Плавно изгибаясь, радуги распространяются вверх и вниз, словно клубы дыма от благовоний, и вскоре ваше тело — тело Тары — изнутри наполняется радужным сиянием. Через некоторое время тело настолько наполняется светом, что радуги выходят за его пределы. Из макушки выходят по восемь радуг, и на верхушке каждой — крошечная фигурка богини, несущей подношение — воду, цветы, светильник, благовонную воду, восхитительные фрукты, освежающие напитки и музыку. Восемь богинь устремляются вверх, поднося свои дары в точке зенита, высоко над вашей головой.

По мере того как радужное сияние поднимается, сверху начинает литься чистейший белоснежный свет, изливаясь на вас потоком благословений, который через макушку входит в ваше тело. Он проникает к вам в сердце и в слог ТАМ. Ваше сердце отвечает на это лучами света, и они устремляются наружу, ко всем живым существам, которые — теперь вы видите это — собрались вокруг вас. Вы сидите среди несметного множества существ, заполняющих собою все бесконечное пространство, и все они тихо произносят мантру Тары — ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СВАХА. Вновь и вновь звучит мантра, по мере того как лучи радужного света исходят из сердца Тары вверх, а поток благословений в виде белого света изливается вниз — на ее сердце, а затем вовне, неся живым существам помощь и исцеление от страданий.

Этот вид медитации может показаться совсем непохожим на все те практики, которые нам встречались до сих пор. С одной стороны, так оно и есть, и тем не менее, в ней присутствуют элементы медитации, которые мы уже рассматривали: сосредоточение, положительные эмоции и размышление на темы Дхармы. Основная отличительная черта этой практики — использование работы воображения, выливающейся в яркую визуализацию.

Подобная визуализация включает элементы и саматхи и випассаны. Саматха достигается благодаря сосредоточенному созерцанию видимых образов и повторению мантры, при этом

**ВИЗУАЛИЗАЦИЯ  
В КОНТЕКСТЕ  
САМАТХИ  
И ВИПАССАНЫ**

богатство образов помогает развивать положительные эмоции. Во многие из этих *сагхан* (*sādhana*), как часто называют подобные практики, в качестве предварительного этапа входит зарождение метты и другие Брахма-вихары. Нередко предварительный этап включает и размышление в духе випассаны, например созерцание шуньяты.

Но основные элементы випассаны вводятся посредством визуализации образов. Для этого есть целый ряд способов. Например, випассана может строиться на созерцании обусловленной природы самой визуализации. Опытный практик сумеет создавать в воображении очень живые картины и при этом понимать, что все они лишь творение ума, все они намеренно созданы из пустоты. В садхану могут входить стихи, выражающие суть Учения в словах, над которыми можно размышлять. Есть и другие элементы практики, которые заключают в себе прозрение истины в символической форме. Так, например, ясное синее небо, из которого возникают созерцаемые образы, символизирует изначальную пустоту, заключающую в себе возможность возникновения всех вещей. У мантры тоже есть свой символический смысл, который можно постичь благодаря постоянному размышлению и повторению. Особенности созерцаемого образа — жесты рук, облик, одеяния и многое другое — все это имеет символический смысл, подлинное осознание которого растет и закрепляется в уме в результате ежедневной многолетней практики.

Без размышлений о смысле созерцаемого визуализация остается практикой саматхи, в которой красота звуков мантры в сочетании с формой и цветом служит достижению целостности ума и ведет к исполненному глубокого покоя состоянию дхьяны. Практика переходит на уровень випассаны, если визуализация обогащается размышлением на одну из тем випассаны, выраженных в символике садханы.

МАГИЯ  
ОБРАЗОВ-АРХЕТИПОВ

Практики визуализации — очень обширная и сложная область. Для нас, западных людей, некоторые виды визуализации, например, чисто тибетские ее формы, могут казаться чем-то неясным и трудным для понимания. Тем не менее, очевидно, что некоторые образы-архетипы естественно рождают у нас очень благоприятный отклик. Быть может, со временем в традиционную буддийскую практику визуализации войдут и образы, возникшие в недрах нашей культурной среды, а может, и нашей мифологии. Так было, например, когда буддизм проник из Индии в Китай и Японию. Поэтому можно предположить, что на Западе некоторые виды практики визуализации станут со временем играть важную роль в буддийской медитации.

Таблица 23

**ВИЗУАЛИЗАЦИЯ  
И СОРОК МЕТОДОВ  
МЕДИТАЦИИ,  
КОТОРЫМ  
ПЕРВОНАЧАЛЬНО  
УЧИЛ БУДДА**

**Сорок видов практики медитации камматтхана,  
которым первоначально учил Будда<sup>64</sup>**

Десять кругов-касин (сосредоточение на дисках разных цветов)	
Десять видов нечистоты (стадии разложения трупа как созерцание непостоянства)	
Десять памятований	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Будда</li> <li>2) Дхарма</li> <li>3) Сангха (община практикующих Дхарму)</li> <li>4) Нравственность</li> <li>5) Даяние</li> <li>6) Божества</li> <li>7) Смерть</li> <li>8) Тело (осознанное восприятие тела)</li> <li>9) Дыхание (медитация «осознанное дыхание»)</li> <li>10) Просветление</li> </ol>
Четыре Брахма-вихары (метта бхавана, а также созерцание каруны, мудиты и упекхи)	
Четыре дхьяны мира без форм	
Размышление о том, как отвратительна пища (противоядие от алчности)	
Анализ четырех первоэлементов (практика, подобная созерцанию шести первоэлементов)	

Как же развивалась визуализация из первоначального Учения? Насколько можно судить теперь, Будда никогда не обучал визуализации именно в такой форме. Он изложил ученикам сорок методов медитации, называемых *камматтхана* (*kammaṭṭhāna*): «области работы»<sup>\*</sup>.

Мы, так или иначе, уже касались почти всех этих практик кроме размышления о том, как отвратительна пища.

Первые десять *камматтхан* — это разновидности сосредоточения на кругах-касилах, о которых говорилось в главе четвертой. Даже в самый ранний период буддийской медитации восприятие цвета использовали как средство развития сосредоточения и обретения целостности ума. Во всех духовных традициях, в том числе и в буддийской, цвет и свет занимают важное место в описаниях мистических переживаний.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ  
НА КРУГАХ-КАСИНАХ

<sup>\*</sup> Санскр. *кармастхана* (*karmasthāna*). *Стхана* может значить «место», «сфера», «область» и «опора».

Только что описанное выше созерцание Тары — всего лишь один пример из тысячи возможных тем визуализации. Каждая такая тема — итог мистического переживания того или иного практикующего, воспринявшего в зримой форме качества просветленного ума в образе будд и бодхисаттв<sup>65</sup>. Вероятно, визуализация этих образов будд и бодхисаттв, как и визуализация вообще, имеет определенный источник — камматтханы и, несомненно, те образы Будды, которые запечатлелись в памяти учеников еще при его жизни.

Настойчиво думая о таких качествах, как метта или сострадание, мы на самом деле вызываем их в уме. Памятуя о качествах Будды, мы можем вызвать в себе малый отблеск его величия. Погрузившись в глубокое созерцание качеств Будды, практикующий, скорее всего, создавал в воображении его образ — наверное, именно так постепенно развились практики визуализации.<sup>66</sup>

Первое из десяти памятований — памятование о Будде. В этой практике мы вспоминаем качества Будды, перечисленные в следующих стихах:

*Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho  
Vijjācaraṇasampanno sugato  
Lokavidū, anuttaropurisadammasārathi  
Satthā devamanussānaṃ buddho bhagavāti*

*Вот он воистину каков, богато огаренный: свободен,  
полностью и совершенно пробужден,  
Вооружен и знанием и умением и счастлив в достиженьях  
цели.  
Миры познавший, вождь непревзойденный людей,  
что ум свой укротить голжны,  
Учитель для богов и для людей, он — Пробужденный  
и богато огаренный.<sup>67</sup>*

#### ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СТУПЫ ИЗ ШЕСТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Существует визуализация чистых двух- или трехмерных геометрических форм, которая очень напоминает медитацию с кругами-каринами. Это визуализация ступы, символизирующей шесть первоэлементов. Ступа также является символом просветления Будды \* и в качестве такового возводится на Востоке как почитаемая святыня.

\* С событиями в жизни Будды связаны Восемь Ступ: ступы, построенные в честь его рождения, Просветления, в честь первой проповеди, в честь явления предыдущих рождений, в честь нисхождения с неба Тушита, в честь примирения посорившихся, в честь подвига в Вайшали и в честь Нирваны.

Визуализация ступы в основном относится к практике саматхи, хотя в ней несомненно присутствуют элементы, которые можно использовать для випассаны. Она явно связана с практикой шести первоэлементов, то есть с медитацией уровня випассаны, о которой говорилось выше.

**1) Сознание.** На первом этапе медитации визуализируйте бесконечное синее небо — символ сознания.

**2) Земля.** Когда эта визуализация станет устойчивой, представьте перед собой, в центре небесного пространства, яркий желтый куб (или квадрат, если ваша визуализация двухмерна). Это символ первоэлемента земля.

**3) Вода.** Теперь представьте над желтым кубом чисто-белый шар (или круг) — символ элемента вода.

**4) Огонь.** Над шаром представьте ярко-красный конус (или треугольник) — символ элемента огонь.

**5) Воздух.** Затем над конусом представьте полушарие (полумесяц) нежно-зеленого цвета — символ элемента воздух.

**6) Пространство.** На вершине ступы представьте сияющую «драгоценную каплю», переливающуюся всеми цветами радуги, — символ элемента пространство.

После того как вы построили в воображении все элементы ступы, они медленно, один за другим, растворяются в пространстве. Драгоценная капля растворяется в полушарии, полумесяц — в конусе, конус — в шаре, шар — в кубе, а куб постепенно тает в синем небе, и на этом практика завершается.

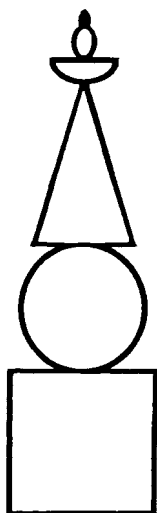
Визуализация ступы имеет некоторые особые преимущества. Она может быть отличным упражнением на сосредоточение, дополняющим практику осознанного дыхания, особенно если вы находите эту практику несколько сухой. Ступа — очень красочный и привлекательный объект сосредоточения, она дает пищу для воображения.

По мере того как вы все глубже входите в визуализацию, обнаруживается, что форма каждого составляющего ступу элемента дает особое ощущение. Например, желтый куб с шестью гранями, восемью углами и двенадцатью ребрами выражает нечто совершенно отличное от белого шара, который весь состоит из одной сплошной поверхности и не имеет ни углов, ни ребер. Каждый цвет тоже несет свое ощущение, и во время практики следует чутко воспринимать то воздействие, которое оказывает на вас каждая форма и каждый цвет.

Визуализация ступы — прекрасный способ освободить, очистить и оживить свои внутренние энергии. Каждый элемент ступы передает свое качество энергии, причем более грубые

ЧТО ДАЕТ  
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ  
СТУПЫ

Шесть элементов  
ступы



энергии сосредоточены внизу, в основании ступы, а более тонкие и чистые — вверх. При желании можно визуализировать каждый элемент, помня о качестве этих энергий.

Элемент **земля** символизирует статическую энергию — энергию, которая замкнута в себе и не может найти выхода. Это неподвижная, уплотненная, трудно поддающаяся воздействию энергия, к которой нет доступа. У вас такое чувство, будто вы связаны по рукам и ногам и не способны двигаться.

Как и вода материального мира, которую можно расплескать в разных направлениях, но для которой естественно течь только вниз, элемент **вода** символизирует качество энергии, которая лишь ненамного свободнее. Она действует ограниченно, в очень узких пределах, склонна колебаться между крайностями: между любовью и ненавистью, между надеждой и страхом. Она не слишком податлива и, как правило, ограничена небольшим кругом интересов. У вас такое чувство, будто вы уже больше не связаны и имеете возможность перемещаться внутри маленькой комнатки.

**Огонь** символизирует следующий этап: энергия начинает двигаться вверх. Все начинает происходить очень быстро. Вы освобождаетесь от прежних ограничений, внутренние противоречия разрешаются. Допустив в сознание прежде бессознательные, подавленные энергии, вы воодушевляетесь и входите в высшие состояния сознания. У вас такое чувство, будто в потолке вашей комнатки появилось отверстие и благодаря силе воодушевления вы можете подняться в воздух и вылететь наружу.

Элемент **воздух** символизирует энергию, которая свободно движется не только вверх, но и во всех направлениях одновременно, разливаясь повсюду нескончаемым потоком. У вас возникает чувство такой свободы, будто вы можете лететь не только вверх, но и одновременно во всех направлениях, или способны проявиться в миллионах тел, которые летят в разные стороны, устремляясь в бесконечность.

Элемент **пространство** символизирует энергию, которая принадлежит совершенно иному измерению, — это та среда, в которой до сих пор все происходило. Поскольку сейчас вы сами стали этой средой, прежние аналогии больше неприменимы: воображение уже не справляется со своей задачей.

#### МЕДИТАЦИЯ БЕЗ ОБЪЕКТА, В КОТОРОЙ МЫ «ПРОСТО СИДИМ»

Этот метод уникален тем, что у нас нет объекта сосредоточения. Мы просто спокойно сидим, осознанно переживая настоящий момент.



**ПРИМЕНЕНИЕ  
МЕДИТАЦИИ  
БЕЗ ОБЪЕКТА**

Как мы вскоре увидим, медитация без объекта — это самостоятельная практика, но ее можно также считать методом, применимым в русле других медитативных практик. Обратиться к принципу безобъектной медитации можно, например, при подготовке к очередному занятию: мы просто сидим спокойно в течение десяти — двадцати минут, настраиваясь на практику и стараясь более чутко воспринимать самих себя. Это дает возможность «отключиться» от дел, которыми мы только что занимались, внимательно исследовать состояние собственного ума и решить, как работать с ним.

Еще один важный случай ее применения — добавить период безобъектной медитации в конце практики, чтобы лучше усвоить ее воздействие. Тогда мы просто сидим, не пытаемся специально сосредоточиться, но по-прежнему полностью осознаём характер переживания и позволяем ему проникнуть в глубины своего существа. Благодаря этому мы мягко выходим из состояния медитации и делаем плавный переход к повседневным делам.

Метод безобъектной медитации заключается в том, чтобы как можно дольше сохранять осознанность. По мере того как мы наблюдаем за состояниями ума и тела, общее качество сосредоточения со временем развивается. Поддерживать этот уровень сосредоточения труднее, чем при обычном методе, когда мы время от времени возвращаем ум к одному объекту. Хотя начинающим этот метод дается с трудом, он помогает добиться более полного и устойчивого состояния сосредоточения, которое способно охватить всю широту и глубину нашего опыта.

Если мы занимаемся медитацией несколько раз в день, стоит включить в расписание безобъектную медитацию. Направляя все внимание на объект, можно слишком сузить поле сосредоточения и перестать осознавать многие важные стороны своего существа. Безобъектная медитация помогает преодолеть эту нежелательную тенденцию.

Во время безобъектной медитации, почувствовав, что отвлеклись, мы всякий раз возвращаемся к состоянию общей осознанности, а не к конкретному объекту. Из четырех основ осознанности самую важную роль в практике играют осознанное восприятие тела и чувств, в особенности тела, так как именно оно дает наиболее явные и определенные переживания. Другой путь — на время вернуться к осознанию дыхания, до тех пор пока сосредоточение не восстановится.

Было бы неплохо отвести для этой медитации определенное время: для начала достаточно заниматься от пятнадцати минут до получаса. Может показаться, что это слишком мало, но для

**МЕТОД  
МЕДИТАЦИИ  
БЕЗ ОБЪЕКТА**

начала лучше не делать занятия слишком продолжительными. Если вам хочется уделить безобъектной медитации больше времени, то обычно наилучший результат приносят несколько коротких занятий в день.

Безобъектной медитацией можно заниматься с открытыми или закрытыми глазами. Если вы выбрали первое, попробуйте сидеть лицом к стене — лучше всего, если она белая и ничем не украшенная (тогда ваше зрение не будет отвлекаться). Или можно устремить взгляд на какую-то точку на полу, приблизительно в метре от себя.

Безобъектная медитация способствует развитию саматхи, поскольку благодаря ей можно сохранять осознанность и естественно воспринимать любое переживание, возникшее в ходе практики. Она очень хороша и как практика випассаны. Не имея объекта, сосредоточение само собою организуется вокруг сохраняющегося ощущения «я» — субъекта переживания. Но, если посидеть наедине с этим «я», в результате становится совершенно очевидно, что оно есть нечто неопределенное и текучее, а не та конкретная личность, с которой мы его отождествляли. Мы осознаём, что не можем отождествлять себя с этим «я», и таким образом получаем возможность расширить и даже превзойти свое представление о собственном «я».

То же самое мы переживаем и по отношению ко всем событиям, происходящим в сознании во время занятия безобъектной медитацией. Мы не можем отождествить себя и с ними, потому что они изначально непостоянны и иллюзорны. Мы убеждаемся в том, что и субъективный и объективный опыт не обладают природой постоянства. Все, кто занимается медитацией, даже сравнительно недавно, могут извлечь из этой практики ту или иную пользу, только сначала необходимо заложить прочное основание, изучив базовые практики.

## МЕДИТАЦИЯ НА ХОДУ

Большую часть жизни Будда провел под открытым небом, и, как следует из древних источников, значительную часть времени он посвящал наблюдению за процессом ходьбы.

Медитацию во время ходьбы очень хорошо чередовать с практикой медитации сидя, и в то же время это важная самостоятельная техника. Традиционный подход к ней таков: мы находим прямую дорогу на ровном участке местности и ходим по ней вперед и назад, осознавая процесс ходьбы. Еще один метод — ходить какое-то время по кругу.

В медитации на ходу можно использовать почти все из описанных выше практик, но есть и такие, которые подходят для

этого больше других. Самые лучшие — это осознание тела, общая осознанность, осознанное дыхание, метта бхавана и несложное размышление в духе випассаны. Размеренная ходьба, даже если не рассматривать ее как общепринятый метод медитации, — прекрасный способ расслабиться и обрести ясность мыслей. Как и безобъектная медитация, ходьба помогает осознанно воспринимать возникающие в медитации переживания, а также может быть использована как практика, предваряющая медитацию.

Осознанная ходьба — прекрасная практика. Размеренный, неторопливый шаг придает бодрость и одновременно успокаивает. Это идеальный выход в тех случаях, когда сидеть в медитации затруднительно, например, когда вы устали или эмоционально неуравновешенны.

Конечно, сам факт, что вы движетесь, приносит свои ограничения: например, на ходу не всегда удастся сосредоточиться достаточно хорошо. В этом медитация во время ходьбы напоминает безобъектную медитацию сидя: сосредоточение не столь точно направлено, поскольку вы все время ощущаете движение собственного тела и окружение, в котором двигаетесь. Чтобы достичь такого сосредоточения, потребуется некоторое время. Дайте себе, как минимум, пятнадцать-двадцать минут, чтобы осознанность стала более или менее непрерывной. Некоторые сочтут этот начальный период скучным или трудно осуществимым из-за многочисленных отвлекающих моментов. Однако, если проявить настойчивость, состояние ума изменится, и вы ощутите прилив воодушевления.

Выбор скорости ходьбы зависит от состояния вашего ума и той практики, которой вы занимаетесь на ходу. Если вы чувствуете вялость, лучше прибавить шаг, если же вы охвачены беспокойством, стоит идти помедленнее. Как правило, сначала лучше идти достаточно быстро, а затем, по мере углубления в сосредоточение, постепенно замедлять шаг. Если же вы хорошо сосредоточены, при желании можно сразу идти медленно и плавно.

Если шагать более медленно и осознанно, можно способствовать углублению сосредоточения, хотя это и не получается само собой. Иногда в попытке достичь уровня сосредоточения, к которому вы еще не готовы, возникает искушение идти чрезвычайно медленно. В результате вы, скорее всего, «застрянете» на уровне ограниченного, лишнего переживаний сосредоточения. Очень важно сохранять широту поля осознанности. Если это получается, можно двигаться с любой скоростью, даже черепашьей, при условии что вы не напрягаетесь и движетесь свободно и

**ЧТО ДАЕТ  
МЕДИТАЦИЯ  
НА ХОДУ**

естественно. Если же вы чувствуете напряжение, стоит на время ускорить шаг, чтобы оно рассеялось.

Медитация во время ходьбы идеальна в том случае, когда вы хотите практиковать, но в вашем распоряжении нет тихой комнаты и подушки для медитации. Например, если вы можете уделить практике полчаса во время обеденного перерыва, попытайтесь походить взад-вперед по тихой улице или выберите для этого уголок парка. Возможна и другая ситуация: вы не расположены заниматься или чувствуете волнение и беспокойство. Именно тогда эта практика может оказаться чрезвычайно полезной.

Медитация во время ходьбы оказывает успокаивающее воздействие и способствует обретению целостности восприятия. К тому же она может придавать бодрость, что помогает преодолеть лень ума. А может быть, медитация сидя идет превосходно (скажем, во время насыщенного практикой затворничества), но боль в ногах не позволяет продолжать практику. В таком случае вас выручит медитация на ходу — ее можно чередовать с медитацией сидя.

#### **КАК СОЧЕТАТЬ РАЗНЫЕ ПРАКТИКИ С МЕДИТАЦИЕЙ НА ХОДУ**

Для занятий во время обеденного перерыва, пожалуй, лучше всего обратиться к четырем основам осознанности. Если же вы взволнованы и мысли о делах не дают вам покоя, то стоит заняться спокойной метта бхаваной или осознанной ходьбой.

Во время затворничества можно дополнять медитацию сидя другими практиками. Например, на ходу хорошо заниматься размышлением, как в смысле обдумывания понятий (чинта-мая панна), так и в смысле подлинной випассаны. В последнем случае десять-двадцать минут уйдут на то, чтобы войти в устойчивое состояние сосредоточения (при интенсивной практике можно достичь упачара-самадхи), после чего вы приступаете к созерцанию одной из тем Учения. Например, это может быть тема непостоянства тела.

#### **ОСОЗНАННОЕ ВОСПРИЯТИЕ ТЕЛА КАК ВВЕДЕНИЕ В МЕДИТАЦИЮ НА ХОДУ**

Осознанное восприятие тела — очень хорошее введение в медитацию на ходу. Общий способ достичь такой осознанности — ходить вперед и назад или по кругу в удобном для себя темпе, не слишком быстро и не слишком медленно. Затем, привыкнув к ходьбе, направьте внимание на ноги, на то, как вес тела переносится с одной ноги на другую. Делая каждый шаг, можно обращать внимание на то, как вес переносится с пятки на носок, как изменяются ощущения в стопе.

Привыкнув следить за этими изменяющимися ощущениями, вы постепенно сумеете сосредоточиться еще лучше и расслабиться, точно так же, как при медитации сидя.

Основной используемый здесь прием — направлять внимание на точку контакта стопы с полом — имеет, так сказать, «приземляющий» эффект: к нему всегда можно прибегнуть, если ваши мысли где-то блуждают. Как только вы сосредоточитесь на ступнях, следует расширить поле осознанности. Начиная со ступней, проследите за ощущениями, возникающими при переносе тяжести тела в лодыжках, икрах, бедрах, а затем поочередно в каждой ноге. Затем направьте внимание на область таза, и, перенося вес с одной ноги на другую, проследите, как таз поддерживает свободную ногу, когда она движется вперед. Можно также ощутить, как происходит напряжение и расслабление мышц в области позвоночника, а также опорных мышц спины, которые при каждом шаге компенсируют перемещение веса. В конце концов вы сможете почувствовать и более тонкие изменения в работе мышц шеи и головы.

Можно отвести десять минут или чуть больше времени, чтобы таким образом постепенно осознать свое тело, а затем перейти к более обобщенному восприятию тела и его движений. Достигнув этого, перенесите внимание с физических ощущений и расслабления на движение. Вы продолжаете идти совершенно естественно и расслабленно, и медитация при этом начинает напоминать танец: вы воспринимаете себя как изменяющуюся телесную форму, движущуюся сквозь пространство.

Научившись осознавать тело, можно работать и с другими основами осознанности. Воспринимая ощущения движения, одновременно направляйте внимание на любые возникающие чувства. В разные моменты времени они будут приятными или неприятными, и каждое ваше ощущение будет окрашено тем или иным чувством. Настроившись на восприятие чувств, вы сумеете осознавать эмоциональные реакции и отмечать мысли, которые возникают в поле сознания и покидают его. В данном случае отмечать — это наилучший подход, поскольку возникает масса разнообразных переживаний. Если пытаться постоянно осознавать каждый аспект этих переживаний, это может привести к излишнему напряжению. Следует просто осознавать, что физические и психические состояния возникают и исчезают.

В этом вам поможет практика шести первоэлементов — последовательное созерцание природы земли, воды, огня, воздуха и пространства. Первоэлемент сознание можно воспринимать так, как объяснялось выше: наблюдая за чувствами, эмоциями и мыслями, или же за работой органов чувств. Можно поочередно исследовать зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и осязательные ощущения, одновременно осознавая и вызываемые ими чувства, и эмоциональные реакции.

Это может быть медитация в духе саматхи или практика осознанности. Если же ваше сосредоточение очень сильно, оно способно перейти в випассану. Например, можно созерцать непостоянство каждого элемента и ощущения по мере их возникновения или же то, как чувства, эмоциональные реакции и мысли зависят от ощущений, возникающих при соприкосновении тела с окружающим миром.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

ЭТОТ РАЗДЕЛ КНИГИ ЗАДУМАН КАК РУКОВОДСТВО  
ПО УСТРАНЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ  
ВОЗНИКНУТЬ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ

*Это отнюдь не исчерпывающий перечень, поскольку разнообразие методов работы с препятствиями ограничивается лишь способностями вашего воображения. Тем не менее, иной раз полезно полистать раздел, посвященный какому-то одному препятствию, чтобы яснее понять его природу.*

*В конце каждого раздела есть таблица, в которой перечислены возможные методы работы с тем или иным препятствием.*

## МЕТОДЫ РАБОТЫ С ПЯТЬЮ ПРЕПЯТСТВИЯМИ

В главе третьей мы познакомились с пятью «противоядиями», или силами, нейтрализующими препятствия. Мы выяснили, что, обнаружив препятствие, можно приступать к его устранению. Для этого есть такие противоядия, как размышление над последствиями, которыми чревато то или иное препятствие, или усиление противоположного ему качества.

Теоретически любое из этих противоядий можно использовать для устранения любого препятствия, однако на практике оказывается, что у каждого препятствия своя природа: некоторые противоядия прекрасно помогают в работе с одними препятствиями, но не столь хороши в искоренении других. Поэтому важно получить более точное представление о том, как действуют разные препятствия, и в этой дополнительной главе мы исследуем каждое из препятствий в отдельности, а также рассмотрим наиболее эффективные способы их преодоления.

Перечень препятствий обширен. Необязательно знать его целиком, тем не менее, в нем могут встретиться моменты, которые покажутся вам особенно интересными или важными. Основной замысел этой части книги — дать читателю представление о природе препятствий, об их сильных и слабых проявлениях. Если вам не захочется читать всю главу от начала до конца, можете ее просто полистать, чтобы получить общее впечатление. Возможно, когда-нибудь эти сведения вам пригодятся: они послужат своего рода критерием, который поможет правильно оценить собственный опыт медитации.

В работе с каждым препятствием мы будем применять широкий подход, а именно пять традиционных противоядий, упомянутых в главе третьей. Вот эти методы: **1) развитие противоположного препятствию качества, 2) анализ последствий роста**



**препятствия, 3) ум, подобный небу, 4) подавление, 5) повседневная практика.** В отличие от традиционного порядка перечисления, первые два метода поменялись местами, так как в этом случае практика саматхи — «развитие противоположного препятствию качества» — будет предшествовать практике випассаны — «анализ последствий роста препятствия». Три последующих метода относятся к практикам саматхи, хотя размышление в духе випассаны тоже можно весьма успешно применить в повседневной практике. Вы также увидите, что границы применения трех методов значительно расширены. Теперь первый метод включает все виды целенаправленного развития нужных состояний ума, а не только противодействие препятствиям. «Анализ» включает любые размышления, способствующие уменьшению препятствия, а не только размышление о последствиях, которыми оно чревато. Пятый принцип — «приход к Прибежищу» — здесь уступил место мерам, которые следует принимать вне практики медитации. Это изменение внесено исключительно из соображений практической пользы. Оно ни в коем случае не подразумевает, что приход к Прибежищу, или искренняя вера в действенность таких принципов, как Будда, Дхарма и Сангха, несущественны для буддийской медитации. Напротив, для успешной практики они совершенно необходимы.

## ЧУВСТВЕННОЕ ЖЕЛАНИЕ

Чувственное желание, *камачханга* (*kāmacchanda*) возникает потому, что нас привлекают приятные чувственные ощущения. С точки зрения совершенствования сосредоточения, это потенциальная ловушка, которая будет рассеивать нашу энергию и ослаблять целеустремленность. Необходимо осознать: коль скоро мы хотим достичь успехов в медитации, чувственного желания следует избегать. И здесь помогут пять приведенных ниже методов.

## РАЗВИТИЕ НУЖНЫХ СОСТОЯНИЙ УМА

Заметьте: теперь этот принцип выходит за пределы развития качества, противоположного препятствию. Он представляет собой систему методов целенаправленного совершенствования ума, в том числе методы самодисциплины, методы, которые направляют и преобразуют энергию, а также методы, помогающие сознательно увести ум от препятствий к чему-то более глубокому.

**Распознайте чувственное желание** — это препятствие мешающее сосредоточению, и с ним нужно немедленно начать работать.

**Сильнее сосредоточьтесь на объекте медитации** — это может соединить энергии и выйти из состояния рассеянности, в котором вы оказались.

**Наблюдайте за характером дыхания** — если знать его типичные признаки, то по характеру дыхания можно заметить, что вы отвлеклись. Если сосредоточиться на ощущении дыхания в области живота, — например в районе пупка — это поможет придать устойчивость сосредоточению, переведя его с уровня мышления на другой, более конкретный, уровень переживания самих себя.

**Найдите более возвышенный объект желания** — для этого направьте энергию желания на менее грубый и возбуждающий объект, например на объект медитативного сосредоточения или на дыхание. Ведь к медитации можно стремиться не менее «жадно», чем к предмету своего желания, таким образом направляя эмоции в положительное русло.

## АНАЛИЗ

Здесь этот принцип трактуется шире, чем просто анализ последствий, которыми чреваты препятствия. Теперь он включает самые разнообразные размышления, среди которых есть и традиционное созерцание в духе випассаны.

С помощью этого метода мы размышляем об истинной природе жажды чувственных впечатлений, равно как и об истинной природе того, что иногда оказывается предметом нашего желания. Размышляя таким образом, можно направить в другое русло интерес к тому, что так привлекает наше внимание.

**Размышляйте о природе чувственного желания.** Можно просто задать себе вопрос: куда способна завести эта эмоция, которая и есть сущность данного препятствия? Если обратиться к собственному опыту, то он подскажет вам, что мысли, навеянные желанием, только усилят привычку отвлекаться и привязанность к чувственным переживаниям. Можно также поразмыслить о том, что потакать чувственным желаниям — значит не только тратить драгоценное время: это входит в привычку, и в будущем вам будет все труднее заставить себя заниматься медитацией.

**Размышляйте о непостоянстве этого препятствия.** Напомните себе о том, что эта эмоция не будет длиться вечно. Ничто на свете не длится вечно, поэтому можно с уверенностью сказать, что чувственное желание со временем исчезнет. Проведя некоторое время в глубоких размышлениях на эту тему, можно еще тверже убедиться: не стоит стремиться к исполнению чувственных желаний — это источник препятствий.

Таблица 24 Противдействие жажде чувственных ощущений

<b>Развитие</b> (развивать качество-противоположность; направить внимание или поток энергии в другое русло)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Распознать препятствие.</li> <li>• Сильнее сосредоточиться на объекте</li> <li>• Наблюдать за дыханием</li> <li>• Наблюдать за дыханием в нижней части живота</li> <li>• Направить энергию желания на более возвышенный объект</li> <li>• Направить желание в другое русло</li> </ul>	
<b>Анализ</b> (анализ последствий, которыми чревато чувственное желание; другие виды размышлений)	<b>Природа чувственного желания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Куда обычно заводят нас подобные мысли?</li> <li>• Все большая несобранность</li> <li>• Пустая трата времени</li> <li>• Усиление привычки отвлекаться</li> <li>• Все большее нежелание практиковать</li> <li>• Чувственное желание не вечно</li> <li>• Оно не «я» и не «моё»</li> <li>• Оно не может дать полного удовлетворения</li> </ul>
	<b>Природа предмета, который нас отвлекает</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стоит ли думать о нем?</li> <li>• Он не постояен</li> <li>• Он не «я» и не «мое»</li> <li>• Он не может дать полного удовлетворения</li> </ul>
<b>Ум, подобный небу</b>	Пассивно наблюдайте, не уделяя предмету желания особого внимания	
<b>Подавление</b>	Скажите препятствию «нет»	
<b>Практика в повседневной жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Охраняйте врата чувств</li> <li>• Следите за речью: меньше говорите о том, что связано с чувствами, больше — о Дхарме</li> <li>• Не потакайте тяге к наслаждениям</li> <li>• Развивайте дружеские отношения</li> </ul>	

Факт непостоянства можно осмыслить и применительно к самому себе. Размышление о смерти — и, в частности, о неизбежности собственной смерти — может стать сильным противоядием чувственному желанию, потому что позволяет ясно увидеть свою будущность. Напоминая себе о том, что срок жизни ограничен, можно понять, насколько важны нынешние занятия медитацией. Мы часто поддаемся чувственным желаниям, если забываем о важности того, что делаем. Тогда мы утрачиваем ощущение, что практику нельзя откладывать, и наши мысли, порхающие от одного увлечения к другому, интересуют нас больше, чем занятия медитацией. Размышления о смерти помогут вернуть правильный взгляд на жизнь — так вы расстанетесь

с привязанностью к отвлекающим мыслям и вновь обретете интерес к практике.

К тому же совершенно очевидно, что чувственное желание вам не принадлежит и даже не является частью вас: ведь владеть чем-то бесконечно долго нельзя. Размышляя о том, что на самом деле владеть ничем невозможно, вы в конце концов сумеете избавиться от этого препятствия и возобновить медитацию. Если увидеть жажду обладания в свете высшей реальности, исполненной свободы и ясности, она станет меньше вас беспокоить.

И наконец, чувственное желание явно не способно принести длительное удовлетворение. Размышляя о том, что чувственное желание, в конечном счете, не способно принести счастье и влечет за собой разочарование, вы яснее представите себе его природу и, быть может, утратите столь сильное стремление к его удовлетворению.

Оставив чувственное желание, теперь **размышляйте о природе предмета, который привлекает ваше внимание**. Например, задайтесь вопросом: действительно ли объект, который вас так привлекает, стоит того, чтобы думать о нем или слушать его. Если мы будем достаточно искренни, то увидим, что привлекающие нас вещи довольно заурядны. Если заставить себя признаться в этом, будет легче разрешить внутренний конфликт, связанный с привязанностью к ним.

Например, можно провести исчерпывающий анализ предмета желания, и тогда выяснится, что при всей его нынешней привлекательности он все-таки не вечен. И тогда вы с удивлением увидите, что в итоге этого размышления ваше отношение к предмету желания изменилось.

Затем можно перейти к следующему рассуждению: поскольку предмет желания не вечен, он при всей своей привлекательности не имеет реальной сущности. Он не существует независимо, сам по себе. То, что вы видите его привлекательным, на самом деле зависит от самых разных условий, которые делают возможным его существование, да и ваше тоже. Из этого следует вывод: поскольку данный предмет не вечен и обусловлен, он, конечно же, никогда не сможет дать вам полного и окончательного удовлетворения!

Вероятно, в истинах, на которых основано данное рассуждение, необходимо убедиться предварительно, в ходе предшествующих практик випассаны, иначе они вряд ли принесут заметную пользу. Однако в сочетании с уже пережитыми проблесками истины, которые возникали у вас во время практики, эти ключевые моменты непременно помогут вам избавиться от привязанности к привлекательным предметам.

Наконец, можно спросить себя, **действительно ли то, к чему вас так влечет, столь прекрасно?** Действительно ли оно привлекательно с эстетической точки зрения? Полезно сравнить предмет чувственного желания с красотой дхьян или с красотой Просветления.

#### УМ, ПОДОБНЫЙ НЕБУ

Чтобы умерить чувственное желание, можно использовать состояние, при котором ум подобен небу. Мы пассивно наблюдаем привлекательный предмет, стараясь ни в коем случае не уделять ему особого внимания.

Этот метод может потребовать некоторых усилий, но в подходящей ситуации даст отличные результаты. А вот еще одна задача в том же духе, но она, вероятно, потребует длительного времени: старайтесь более осознанно воспринимать все то, что приходит на ум во время медитации. Это позволит расширить границы опыта, преодолев ограниченную жажду обладания, которой отличается чувственное желание.

#### ПОДАВЛЕНИЕ

Подавление — это просто запрет: вы говорите чувственному желанию «нет». Оно может быть очень мощным и страстным — чем сильнее желание, тем труднее подавить его, поэтому, как правило, этот метод не рекомендуется. Если ваша склонность отвлекаться объясняется не столько страстью, сколько привычкой, подавление может дать хороший результат, особенно если вы совершенно убеждены в том, что хотите преодолеть эту свою склонность.

Подавление может служить прекрасным противоядием, особенно после размышления аналитического типа.

#### ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Здесь мы рассмотрим, как можно работать с причинами препятствий вне занятий медитацией.

Если вы подвержены влиянию чувственных желаний, то в обычной жизни следует наблюдать, как влияют на вас разные объекты чувств, и избегать тех, которые возбуждают жадность и жажду обладания. Иными словами, следует **охранять врата чувств**. Старайтесь быть честными с собой, определяя, вызывает у вас объект чувственное желание или нет. Речь тоже весьма существенно влияет на состояние ума, поэтому склонность к этому препятствию можно уменьшить, если **меньше говорить о при-**

**влекательных для чувств объектах.** Возможно, стоит больше говорить обо всем с точки зрения Дхармы. Очевидно, что на вас влияет и то, о чем вы думаете, поэтому, чтобы противодействовать чувственному желанию, нужно **стараться не поощрять мысли, связанные с жадой обладания.**

Как правило, мы подпитываем жажду чувственных ощущений всякий раз, когда потворствуем ей, поэтому ее можно уменьшить, если **развивать здоровую сдержанность.** В целом полезно слегка умерить свои желания: стоит обратить особое внимание на то, насколько вы увлекаетесь едой и сексом — самыми сильными естественными потребностями.

Эти потребности столь сильны, что быстро обуздать их вряд ли удастся. Действительно, было бы неразумно сразу же слишком ограничивать себя: если вы неспособны довольствоваться малым, скорее всего, последует сильная эмоциональная реакция. Лучше продвигаться постепенно. Наверное, следует быть немного умереннее в стремлении к грубым удовольствиям — ведь жизнью можно наслаждаться и при умеренности в желаниях!

Одновременно с воспитанием умеренности постарайтесь **находить более возвышенные источники эмоционального удовлетворения.** Например, можно развивать интерес к искусству — это пробудит в вас новое понимание красоты, которое меньше зависит от жадности обладания. Взаимоотношения с людьми — еще одна область, позволяющая переориентировать свои эмоциональные реакции так, чтобы они не были обусловлены жадностью обладания. Подумайте, нельзя ли улучшить дружеские отношения и характер общения с людьми, в частности, завязать дружеские отношения с теми, кто испытывает к вам симпатию и оказывает поддержку. Отчасти жажда обладания — это результат чувства незащищенности, и если вы убедитесь, что ваши эмоциональные нужды удовлетворены, то будете куда меньше стремиться получать чувственные впечатления извне. Еще один традиционный совет — поддерживать дружеские отношения с теми, кто меньше стремится к чувственным наслаждениям.

## НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ

Недоброжелательство, *вьяпага* (*vyāpāda*), подобно чувственному желанию в том, что главное в нем — объект, на который направлена эмоция, тогда как в случае трех других препятствий дело обстоит иначе. И недоброжелательство, и чувственное желание сильно привязывают нас к объекту, который мы не желаем «отпустить». Испытывая чувственное желание, мы попадаем в

сети жажды обладания, а питая недоброжелательство — в ловушку отвращения, и тем не менее, в обоих случаях притягательность предмета, его колдовская власть над нами, одинаково сильна.

## РАЗВИТИЕ НУЖНЫХ СОСТОЯНИЙ УМА

Необходимо **осознать, что вы имеете дело с недоброжелательством** — препятствием, затрудняющим медитацию, и что сейчас вы хотите заниматься практикой, а не поддаваться раздражению! При любом препятствии первейшее противоядие — искреннее признание того, что оно существует. Иногда одного этого достаточно, чтобы ослабить препятствие, но такое признание тоже дается с трудом: часто мы не хотим соглашаться с тем, что переживаем столь неискusstное состояние ума.

Мы часто бываем привязаны к тем или иным состояниям ума, искусным или неискusstным, и особенно часто такая привязанность сопутствует недоброжелательству: мы оправдываем собственную злость. Но, даже если не выяснять, можно ли, с точки зрения этики, оправдать некоторые виды гнева, совершенно очевидно, что медитировать в этом состоянии невозможно: недоброжелательство просто несовместимо с таким искusstным действием, как сосредоточение.

Осознав присутствие недоброжелательства, можно **стараться развивать противоположное качество**, и здесь очевидным противоядием будет зарождение метты. Если во время медитации недоброжелательство упорствует и не поддается попыткам его искоренить, как правило, рекомендуют уделить дополнительное время, может быть очень немалое, практике метта бхаваны.

Можно остудить жар недоброжелательства, если **снять напряжение в теле** и успокоиться. Полезно обратить внимание на ощущение дыхания в области живота, или на позу, в которой вы медитируете. Как правило, недоброжелательство подпитывают мысли, а этот метод помогает переключить внимание на уровень тела.

Важно **постоянно проверять, насколько вы продвинулись** в борьбе с этим препятствием: ведь если оно имеет над вами власть, искоренить его трудно. Нельзя довольствоваться малым успехом — нужно еще и еще раз убеждаться в том, действительно ли недоброжелательство исчезло совсем.

## АНАЛИЗ

Настроившись на аналитический лад, можно **размышлять о природе самой эмоции** (объект недоброжелательства мы рассмот-

рим чуть позже). Недоброжелательство — это препятствие, противостоять которому действительно очень трудно, и размышление о его природе поможет вам окончательно его преодолеть.

Прежде всего, вы потакаете недоброжелательству, не хотите расстаться с ним. **Спросите себя, какое ощущение вызывает у вас эта эмоция?** Доставляет ли она вам удовольствие? Порой недоброжелательство — очень болезненная, ядовитая эмоция. Для некоторых — сущее удовольствие мысленно осуждать людей или желать им бед. Но в природе этого удовольствия стоит разобраться. Вникните в его суть и постарайтесь понять, не примешивается ли к нему что-нибудь еще. Так или иначе, пока это препятствие присутствует, вы не сможете успокоиться и расслабиться. Зачем же, спрашивается, держаться за него?

Можно также **спросить себя, каков вероятный результат недоброжелательства.** Наиболее вероятный результат — еще больше боли и страдания: недоброжелательство только обостряет и без того мучительные ситуации и отношения. Без некоторой доли метты, любви и дружественного участия, жизнь способна породить лишь горькие плоды. Куда лучше не делать ничего, чем поощрять недоброжелательство: ведь чем больше вы ему потворствуете, тем сильнее оно становится и тем больше вреда вы причиняете. Недоброжелательство обладает поистине огромной разрушительной силой, а потому, конечно же, стоит делать все возможное, чтобы противостоять этому препятствию.

Можно **анализировать события, пережитые в прошлом.** Недоброжелательство отделяет вас от других: злые люди никого не привлекают. В большинстве случаев раздражительных людей находят непривлекательными, отталкивающими, трудными в общении. Поэтому в качестве противоядия размышляйте о том, как сильно вам хочется преодолеть недоброжелательство, — ведь оно еще ни разу вам не помогло и не принесло настоящего счастья. Напротив, из-за него вы испытывали стыд и раскаяние, осложняли взаимоотношения с другими людьми.

Можно **подумать о том, как скажется ваш гнев** на человеке, к которому вы настроены недоброжелательно. Вероятнее всего, ваша неприязнь к нему будет продолжаться, а вместе с нею и сложности в отношениях. Ведь вы, конечно же, предпочли бы все уладить и помириться? Этот вопрос может выявить меру вашей привязанности к недоброжелательству, поскольку может выясниться, что на самом деле вы вовсе не стремитесь к примирению. Возможно, вы думаете, что правда на вашей стороне, а ваш недруг не прав. Но до тех пор пока вы не поймете, что каждый одновременно прав и не прав, недоброжелательство не уменьшится. Нужно уметь прощать или, по крайней мере, на какое-то время забывать об ошибках других.



Если же взглянуть на эту эмоцию более широко и исследовать ее с точки зрения Дхармы, то, в первую очередь, можно **подумать о том, что природа недоброжелательства — беспричинное отвращение**. Это безотчетное отторжение того, в чем вы усматриваете для себя угрозу. Но, будь вы способны это признать, вы стали бы более уравновешенным и счастливым человеком.

Можно попытаться поглубже исследовать эту эмоцию и **подумать о том, что за недоброжелательством кроется жажда обладания**. Вы чувствуете себя в чем-то обделенным, лишенным того, что вам хотелось бы иметь. Быть может, это недостаток признания или внимания, а может, и нечто материальное. Что бы это ни было, можно задать себе вопрос: стоит ли так стремиться им овладеть и действительно ли вы хотите загнать себя в то ограниченное состояние ума, которое эта эмоция создает? Возможно, вам даже удастся обнаружить какую-то подлинную потребность, которую легко удовлетворить.

Можно попытаться **проанализировать себя на самом глубоком уровне**, исследуя основу недоброжелательства, коренящуюся в изначальном неведении. В основе своей недоброжелательство — это *ваш изначальный отказ принимать вещи такими, какие они есть на самом деле*. Если, размышляя над этим качеством ума, вы сумеете проследить его связь со своей нынешней злостью и раздражением, то сумеете понять эту эмоцию до конца, почувствовать, насколько она вас ограничивает.

**Рассмотрите данную ситуацию с точки зрения принципа всеобщей обусловленности**: в настоящем вы пожинаете плоды своих же прошлых действий, а действия, совершаемые сейчас, обуславливают все, что вам предстоит пережить в будущем. Вы знаете, что ваша нынешнее недоброжелательство обусловлено каким-то болезненным переживанием. Проанализируйте, насколько это переживание, по крайней мере отчасти, было обусловлено вашими же поступками. Реагируя недоброжелательно, вы подпитываете склонность, которая и в будущем заставит вас страдать.

Можно рассуждать сходным образом, рассматривая ситуации других людей: они тоже пожинают плоды собственных действий. У них могут быть недостатки, которые вызывают у вас неприязнь и раздражение, но ведь и они сами страдают от этих недостатков. Если вы станете размышлять с должным состраданием о том, чем закон обусловленности оборачивается для них, насколько он их связывает, ваше недоброжелательство может исчезнуть.

Можно **проанализировать свое отношение к сложным ситуациям в целом**. Вы должны быть готовы принять некоторые

вещи, которые вам не по вкусу, иначе вы никогда не продвинетесь на духовном пути. Ведь порой сложные ситуации помогают вырабатывать стойкость, силу и терпение. Некоторые буддийские учителя даже говорят, что нужно быть благодарным за те трудности, которые создают вам другие, — радоваться от того, что у вас есть враги, потому что терпение можно развить только в таких напряженных ситуациях!

В конце концов, *ваше недоброжелательство не вечно*. Это ваша реакция на какое-то болезненное чувство, а боль, как и удовольствие, обусловлена предшествующими действиями. Всякое переживание обусловлено общим ходом нашей жизни или какими-то действиями, которые настроили вас на такое чувство. Если вы потворствуете своему гневу и позволяете себе в ответ на происходящее злиться еще больше, то снова настраиваете себя неправильно и увеличиваете вероятность болезненных чувств. Если же вы не поощряете гнев и раздражение, но просто воспринимаете эти болезненные чувства такими, какие они есть, они в конце концов теряют силу, а вместе с ними пропадает и искушение реагировать недоброжелательно.

Можно созерцать **недоброжелательство с точки зрения отсутствия у явлений независимой сущности**. У недоброжелательства нет раз и навсегда установленной собственной природы — оно просто набор изменяющихся условий, которые его создают. К тому же недоброжелательство — не «ваше», просто вы привыкли так считать, потому что ваша собственная природа так же подвижна и непостоянна.

Можно также **поразмьшлять о природе объекта вашего недоброжелательства**. Как правило, этот объект — человек, причинивший вам воображаемый или реальный вред. В первую очередь, нужно честно оценить, насколько ваша неприязнь к этому человеку имеет отношение к реальной жизни. Вероятно, чувство это чисто субъективно и связано, скорее, с вами, чем с этим человеком.

Вы сумеете проверить, так ли это, если попытаетесь отделить то, что действительно случилось, от своей реакции на случившееся. Скорее всего, вы обнаружите, что наибольшее страдание вам причиняет ваш собственный эмоциональный отклик, а не объективные факты. Вы привязаны к своему представлению о человеке и не хотите расставаться с этим представлением, даже если оно причиняет вам боль, даже если вы нехотя признаёте, что в этом человеке есть что-то хорошее.

Вероятно, на самом деле вы просто хотите дать выход своему недоброжелательству: хотите думать об этом ненавистном человеке и о том зле, что он причинил вам. Если бы вы только

смогли осознать эту привязанность и ее тщетность, то утратили бы интерес к недоброжелательству и смогли бы вновь направить внимание на медитацию (что, пожалуйста вам напомнить, вы и пытаетесь сделать в данный момент!).

**Помните:** какую бы сильную ненависть или злость ни испытывал к вам человек, **его неприязнь не сможет повредить вам** — вредна только ваша собственная эмоциональная реакция.

Таблица 25

**Противодействие недоброжелательству**

<p><b>Развитие</b> (развивать качество-противоположность; направить внимание или поток энергии в другое русло)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознать, что данное состояние ума является препятствием</li> <li>• Зародить метту, научиться прощать, быть терпеливым и умиротворенным</li> <li>• Расслабить тело</li> <li>• Наблюдать за дыханием, дышать нижней частью живота</li> <li>• Постоянно проверять, работаете ли вы над препятствием</li> </ul>
<p><b>Анализ</b> (анализ последствий, которыми чревато недоброжелательство; другие виды размышлений)</p>	<p><b>Природа недоброжелательства</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приносит ли недоброжелательство радость?</li> <li>• Каковы его возможные последствия:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• для вас самих</li> <li>• для другого человека</li> </ul> </li> <li>• Мы обретаем плоды своих действий, как и другие люди. Если они поступали дурно, то будут страдать независимо от того, что мы думаем или делаем</li> <li>• Трудные ситуации дают возможность развивать сострадание</li> <li>• Недоброжелательство не вечно</li> </ul>
	<p><b>Природа предмета, отвлекающего нас в данный момент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стоит ли думать о нем?</li> <li>• Что в данной ситуации является субъективной реакцией и что объективным фактом?</li> <li>• Его ненависть (сама по себе) не может причинить вам вред</li> <li>• Даже у дурного человека есть хорошие качества</li> <li>• У вас те же недостатки или другие, которые ничем не лучше</li> <li>• Не принимаете ли вы все слишком всерьез?</li> </ul>
<p><b>Ум, подобный небу</b></p>	<p>Спокойно наблюдайте мысли и чувства, дайте им исчерпать себя</p>
<p><b>Подавление</b></p>	<p>Просто остановите препятствие</p>
<p><b>Практика в повседневной жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивайте дружеские отношения с добрыми, дружелюбными людьми</li> <li>• Проводите меньше времени с теми, кто склонен к ненависти</li> <li>• Избегайте злых, язвительных, циничных речей</li> </ul>

*Даже у того, кто явно поступает гурно, есть хорошие качества.* Это относится и к тем, кто причиняет страдания вам или людям, которых вы любите. Признание этих хороших качеств не означает, что нужно безоговорочно принимать таких людей. Напротив, нужно стремиться к объективности и стараться видеть их такими, каковы они на самом деле. Если вы потворствуете своему недоброжелательству, ваше мнение неизбежно становится односторонним и доверять ему нельзя. Людей можно увидеть в истинном свете, только стараясь искать и признавать любые их положительные качества. Тогда ваш эмоциональный отклик на окружающих станет более уравновешенным и объективным.

Очень важно **ясно осознавать, что вы медитируете** и в данный момент озабочены только состоянием собственного ума, а не тем, что должен или не должен делать какой-то человек.

Тогда появляется возможность **зародить сострадание**. Возможно, человек, о котором вы думаете, причинил страдание другому существу, а может быть, и многим. Но способность человека творить зло почти безгранична, и вы сами тоже постоянно причиняете вред другим. Результатом неискусного поведения, которое оставляет неизгладимые отпечатки и создает в нашем сознании определенные склонности, непременно станут неприятности — как для вас, так и для человека, которого вы ненавидите. Поэтому, даже если человек, к которому вы испытываете ненависть, действительно поступал скверно, правильной эмоцией должно быть сострадание, а не злоба. В действительности этот человек вредит только себе, так что недоброжелательство здесь совершенно неуместно.

Приведенные выше рассуждения могут показаться довольно сложными. Иногда очень полезно просто спросить себя: правильно ли вы видите ситуацию, не принимаете ли ее слишком всерьез? Одной этой мысли может быть достаточно, чтобы надуманный конфликт лопнул как мыльный пузырь.

Если взглянуть на вещи более широко, можно с успехом применить к объекту вашего недоброжелательства те же самые размышления, которые вы применяли к самому препятствию. Этот человек — всего лишь недолговечное существо, зависимое от условий, не имеющее постоянного «я». Он никогда не был способен дать вам прочное счастье и удовлетворение! Размышляя таким образом, постарайтесь увидеть его оком мудрости и сердцем, исполненным сострадания.

## УМ, ПОДОБНЫЙ НЕБУ

Иногда этот метод может быть эффективен в работе с недоброжелательством, особенно если эмоция очень сильна, и вы

совершенно убеждены в том, что не хотите испытывать раздражение. Если есть такая убежденность, можно просто отстраненно наблюдать, как недоброжелательство действует на ваш ум. При этом важно, чтобы в процессе наблюдения не участвовали эмоции — предоставьте мыслям свободно приходить и уходить, не привязываясь к ним. Если вы терпеливы и не допускаете немедленной реакции — раздражения, то недоброжелательство в конце концов утратит над вами власть и рассеется.

## ПОДАВЛЕНИЕ

При сильном недоброжелательстве этот метод, скорее всего, не поможет, зато он может быть полезен при навязчивых, привычных, но довольно слабых недобрых мыслях, в ничемности которых вы уже убедились.

## ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Если во время практики вы часто сталкиваетесь с таким препятствием, как недоброжелательство, нужно быть готовым проделать дополнительную работу. Чтобы восстановить эмоциональное равновесие, полезно в повседневной жизни намеренно развивать некоторые качества, нейтрализующие это препятствие: умение прощать, терпение, спокойствие, веру и воодушевление. Работать над этими качествами можно дома, на службе и в любой жизненной ситуации.

Особенно важно **обращать внимание на речь**. Стараясь, чтобы ваша речь была тактичной, миролюбивой и вежливой, вы не будете поощрять свою раздражительность. Циничная или грубая речь, пусть даже это сделанные про себя замечания или комментарии, имеет серьезные последствия, как и привычное ворчание, жалобы или возмущенные тирады. Старайтесь от них воздерживаться, а также не осуждать людей и не распускать злобные сплетни.

Еще один полезный совет: развивайте дружеские отношения с хорошими, добрыми, людьми, а не с людьми, склонными к ненависти. В буддизме существует общая классификация психологических типов: есть тип «страсти-жадности» — люди, которыми прежде всего руководит жажда приятных ощущений, и которые, скорее, эмоциональны, чем интеллектуальны; есть тип «гнева-ненависти» — ими руководит отвращение к боли, и они, скорее, интеллектуальны; есть тип «омрачения-неведения» — люди, которые повинуются то одним импульсам, то другим. На самом деле в каждом человеке обычно сочетаются все эти качества.

Допустим, вы относитесь, скорее, к типу «гнева-ненависти» — это вполне вероятно, если вам трудно справиться с таким препятствием, как недоброжелательство. Тогда вам будет претить дружба с теми, кто кажется невыносимо жизнерадостным, дружелюбным и добрым, поскольку люди чаще всего тянутся к собственному типу. И все же, если вы готовы раскрыться, оставьте предубеждения и наслаждайтесь обществом дружелюбных людей, по крайней мере иногда, — это, несомненно, пойдет вам на пользу, поскольку ваша личность станет более уравновешенной. Это входит в задачи духовной общины — одного из основных буддийских идеалов. Общаясь с людьми, преданными духовному пути, вы сталкиваетесь с теми, чей характер разительно не схож с вашим, и это может в корне изменить ваши привычные взгляды и установки.

## БЕСПОКОЙСТВО И ТРЕВОГА

### РАЗВИТИЕ НУЖНЫХ СОСТОЯНИЙ УМА

Первое, что необходимо сделать, — по-настоящему **осознать, что вы охвачены беспокойством и/или тревогой**. Чтобы вам было легче их распознать, рассмотрим эти состояния более подробно.

Два вида данного препятствия — беспокойство, *uggachca* (*uddhacca*), и тревога, *таккучча* (*takkucca*), могут возникать независимо друг от друга. Беспокойство — это, прежде всего, физическое беспокойство и волнение, или возбуждение, и чтобы его преодолеть, больше подходят противоядия, действующие на уровне тела. Тревога — это слишком активное ассоциативное мышление, которое по сути своей иррационально: многократно возвращаясь к одной и той же теме, мысль не исследует предмет до конца и даже уклоняется от этого.

Осознав присутствие беспокойства-тревоги, можно напомнить себе, что это препятствие для медитации, а поскольку ваша истинная цель — именно медитация, необходимо потрудиться, чтобы противодействовать этому препятствию. Поскольку беспокойство-тревога — это состояние ума, которое трудно преодолеть, **следует постоянно быть бдительным**, даже когда вы чувствуете, что окончательно его искоренили.

Одна из особенностей беспокойства-тревоги состоит в том, что это препятствие отвлекает вас от объекта сосредоточения, поэтому иногда, чтобы ему противостоять, можно **сосредоточиться еще сильнее**. При этом нужно особенно стараться не допускать чрезмерных усилий, избегать жесткости и принуждения. При работе с этим препятствием люди склонны излишне

напрягаться, поэтому противоядие здесь необходимо применять в со вниманием и добротой по отношению к себе.

Чтобы успокоиться, следует **сосредоточиться на состоянии удовлетворенности и постараться принять себя таким, какой вы есть в данный момент**. Для этого можно использовать мetta бхавану, а можно сосредоточиться на какой-то ключевой фразе, например «расслабься, сними напряжение».

Полезно также **перенести сосредоточенное внимание на тело** (возможно, с помощью дыхания), подальше от хаоса, в котором пребывает ум. Пустите в ход воображение, поищите качество, которого вам так недостает, и предвкушите наслаждение от строгости сосредоточения в противоположность теперешнему сумбурному состоянию ума.

Еще одно хорошее противоядие — **обратить особое внимание на позу**, в которой вы медитируете. При этом важно осознавать любое напряжение тела, малейшее движение. Особенно полезно сидеть совершенно неподвижно. Для этого можно поставить себе задачу сидеть не двигаясь в течение всего занятия, сопротивляясь любому желанию пошевелиться (за исключением снятия внутренних напряжений и корректировки позы).

Если перед самым занятием медитацией вы энергично шли или занимались физическими упражнениями, ум и тело не могут успокоиться. Остаточное воздействие подобных нагрузок может длиться довольно долго: час или более после энергичных упражнений и даже значительно дольше после ходьбы. В таких обстоятельствах сразу сосредоточить ум почти невозможно, и это следует обязательно учитывать. Если вы приехали на практический семинар, чтобы интенсивно заниматься медитацией, необходимо выделить время, чтобы прийти в себя. Стоит также воздерживаться от тяжелой работы и больших физических нагрузок.

## АНАЛИЗ

Вот о чем стоит задуматься прежде всего: когда присутствует это препятствие, **вы не беспокоитесь о чем-то конкретном**. Это просто привычное состояние ума, который ищет некий объект, чтобы ухватиться и начать о нем беспокоиться. Поняв, что дело обстоит именно так, можно уверенно выйти за пределы этого состояния. Иногда достаточно просто увидеть эту привычку, чтобы от нее освободиться, а иногда, увидев ее, можно перейти к использованию другого противоядия.

Если есть конкретный предмет для беспокойства, **помните, что во время медитации вы все равно с ним ничего сделать не**

Таблица 26

<p><b>Развитие</b> (развивать качество-противоположность; направить внимание или поток энергии в другое русло)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознать, что данное состояние ума является препятствием</li> <li>• Постоянно быть бдительным</li> <li>• Стремиться к более глубокому сосредоточению, соблюдая при этом осторожность и избегая перенапряжения</li> <li>• Развивать состояние удовлетворенности</li> <li>• Использовать ключевую фразу, чтобы успокоиться</li> <li>• Дышать нижней частью живота</li> <li>• Обращать внимание на позу</li> <li>• Принять решение сидеть неподвижно</li> <li>• Медитировать очень регулярно</li> </ul>
<p><b>Анализ</b> (анализ последствий, которыми чревато чувственное желание; другие виды размышлений)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В состоянии медитации вы ничего не можете поделаться с тем, что вас беспокоит</li> </ul> <hr/> <p><b>Природа беспокойства-тревоги</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оно преходяще и зависимо</li> <li>• Оно не способно дать счастья</li> <li>• Оно не «вы» и не «ваше»</li> </ul>
<p><b>Ум, подобный небу</b></p>	<p>Прекрасное противоядие. Просто наблюдайте за тем, что происходит</p>
<p><b>Подавление</b></p>	<p>Скорее всего, невозможно</p>
<p><b>Практика осознанности в повседневной жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не занимайтесь физическими упражнениями перед самой медитацией</li> <li>• Тем не менее, в другое время физические упражнения полезны</li> <li>• Ведите менее напряженный образ жизни</li> <li>• Проводите больше времени с людьми, которых отличает чувство собственного достоинства, спокойствие и самообладание</li> <li>• Избегайте легкомысленных и пустых разговоров</li> <li>• Развивайте способность мыслить</li> <li>• Боритесь с сумбурностью мышления, изучая Дхарму</li> <li>• Старайтесь понять принципы этики: исследуйте взаимосвязь между причиной и результатом</li> </ul>

**сможете.** Лучше всего отложить мысли о нем на время занятий, чтобы вернуться к ним позже.

Если беспокойство проявляется на физическом уровне и вас переполняет нервное напряжение, **попытайтесь найти причину этого напряжения.** Причин может быть множество: какая-то мысль, которая вас тревожит, результат вашего поступка или какого-то события. Обнаружив причину беспокойства, вы сможете противодействовать ей или сейчас, вне состояния медитации, или в обоих состояниях.



Рассматривая данное препятствие с самой общей точки зрения, мы увидим, что *беспокойство и тревога преходящи*, — в конце концов они исчезнут. Их существование зависит от «пищи» — предшествующих действий, и если вы перестанете их подпитывать, для чего воспользуетесь, например, принципом «ум, подобный небу» в сочетании с этим рассуждением, то в конце концов препятствие исчезнет.

Можно, конечно, **подумать о том, что это препятствие не может дать нам счастья**. Хотя совершенно ясно, что беспокойство причиняет страдание, стоит поразмышлять о том, насколько это страдание всеобъемлюще: оно так же не способно дать нам счастье, как и другие обусловленные вещи. Можно подумать и о том, что только безусловная реальность способна дать подлинное счастье, и таким образом создать более правильный и вдохновляющий подход для работы над этим препятствием.

Как и все обусловленное и изменчивое, *беспокойство и тревога не имеют независимой сущности* и не являются частью нас. Все эти рассуждения постепенно помогут вам освободиться от беспокойства и тревоги.

#### УМ, ПОДОБНЫЙ НЕБУ

Если это препятствие очень сильно, то данный метод отлично подходит в работе с его психическим аспектом. Тревога обычно создает тесный, словно тюремная камера, мирок, состоящий исключительно из мыслей. Осознавая каждую возникающую мысль, каждое чувство, каждую эмоцию, не пытайтесь за них хвататься и при этом внимательно наблюдая свои физические ощущения, вы в конце концов научитесь полнее осознавать себя и выйдете за пределы темницы сознания.

#### ПОДАВЛЕНИЕ

Иной раз можно преодолеть это препятствие исключительно силой воли. Однако при сильном беспокойстве сделать это довольно трудно.

#### ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Если преобладает данное препятствие, то это указывает на неуравновешенность, а может быть, и на отсутствие самодисциплины. Поэтому, чтобы противостоять ему, рекомендуется **обратить особое внимание на регулярность практики**. Например, можно попытаться ежедневно заниматься в одно и то же время и, желательно, в одном и том же месте.

Можно постараться **упорядочить свой образ жизни** в целом. Если каждый день делать самые простые вещи, например вставать и есть, в одно и то же время, это очень благотворно повлияет на медитацию. Сумбурный образ жизни чаще всего порождает беспокойство ума.

Если вы постоянно живете «на бегу», наверное, следует поразмыслить о том, что еще нужно сделать, чтобы стать более уравновешенным и основательным. Например, можно **проводить больше времени с друзьями**, для которых не характерно беспокойство, которые спокойны и сдержанны.

Что касается речи, то желательно **избегать легкомысленных и пустых разговоров** — говорите только в том случае, если вам действительно есть что сказать и если это уместно и полезно в данной ситуации. Вносить в жизнь столь большие перемены всегда нелегко, но даже малейший шаг вперед окажет существенное воздействие на состояние вашего ума и практику медитации. Работа с речью — это очень мощный метод.

Следующий шаг — **развивать такие качества мышления, как спокойствие и уравновешенность**. Беспокойный ум поверхностен и не способен на большее, чем интерес к тому, что лежит на поверхности. Поэтому наблюдение за собственными мыслями поможет вам успокоиться и перевести мышление на более глубокий уровень. Это потребует упорной и целенаправленной работы: полезно записывать свои мысли, возможно, стоит завести для этого особый дневник. Когда вы научитесь лучше осознавать свое мышление, можно попытаться меньше зависеть от собственных мыслей, меньше поддаваться их стихии.

Основное условие существования этого препятствия — сумбурность мышления, от которой все мы страдаем, в той или иной степени. Прекрасный способ преодолеть ее — **изучать буддизм**. Лучше всего заниматься регулярно, причем вместе с другими, чтобы иметь возможность проверять себя. Самое главное — **ясно усвоить принципы этики**. Если вы сумеете ясно понять взаимосвязь причины и следствия — своих действий и их результатов, ваше мышление станет менее сумбурным, вы станете счастливее и будете меньше поддаваться волнению и тревоге.

## ЛЕНЬ И АПАТИЯ

### РАЗВИТИЕ НУЖНЫХ СОСТОЯНИЙ УМА

Это препятствие имеет два аспекта: физический — лень, *thīna* (*thīna*), и психический — апатия, *mugga* (*middha*). В число противоядий входит целый ряд методов — от самых тонких до

совсем простых, с помощью которых можно заставить себя пробудиться!

Для преодоления психической апатии, которая представляет собой заторможенное, сонное, негибкое, застывшее состояние сознания, прежде всего следует **оживить внутреннюю энергию**. Здесь помогут размышления о каком-нибудь воодушевляющем качестве, например о сорадости. Или, в случае необходимости, можно прервать практику, которой вы занимаетесь в данный момент, и перейти к метта или мудита бхаване. Другая возможность — **сделать восприятие объекта более ярким**: если вы визуализируете какой-то образ, можно представить его насыщенным светом и цветом. Если вы сосредоточены на ощущении дыхания, можно уделить больше внимания тем его аспектам, которые особенно стимулирует энергию, например, обнаружить точку тела, где дыхание ощущается сильнее всего.

Физическая лень может проявляться по-разному: как легкая нехватка энергии, как состояние, когда вы начинаете «клевать носом», как полный упадок сил — вы можете даже заснуть! Для борьбы с ленью часто приходится прибегать к сильным средствам. Необходимо принять очень твердое решение не впадать в дремоту, иначе вся ваша энергия может уйти просто на то, чтобы не уснуть. Природа лени в том, чтобы избежать работы в медитации, — желание абсолютно ничего не делать имеет необыкновенную силу.

Поэтому очень важно с самого начала **распознать это препятствие**. Такое узнавание может стать существенным шагом вперед, настоящим прорывом! Тем не менее, даже если вы распознаете лень и будете стараться ей противостоять, она будет упорно «скрываться» от осознанности. Поэтому, когда вы начнете одолевать лень, необходимо **постоянно проверять**, не осталось ли ее следов.

Для бодрости полезно **держат глаза открытыми** или хотя бы приоткрытыми, чтобы в них попадал свет.

Еще один метод — **постараться, чтобы вокруг вас было как можно больше света**. Например, вечером хорошо зажечь в доме все светильники. Более того, нужно без всяких колебаний прервать медитацию, чтобы встать и включить свет, если только это не помешает тем, кто практикует вместе с вами. Вашей медитации это не повредит — все равно препятствие не давало вам как следует сосредоточиться. Напротив, если вы откроете глаза и включите свет, то тем самым только поможете себе.

Если сохранять состояние бодрствования слишком трудно, попытайтесь медитировать глядя на источник света, например на свечу, а днем — на небо (конечно, не прямо на солнце).

Можно **открыть окно**: прервать медитацию, встать, распахнуть окно и подышать прохладным свежим воздухом. Стоит полегче одеваться, если это поможет вам не засыпать: лучше слегка озябнуть, чем позволить лени одолеть себя (хотя у некоторых людей холод только способствует лени, поэтому им нужно тепло).

Практикуя осознанное дыхание, **полезно сосредоточиться на точке в верхней части тела**, например расположенной в области носа, или вообразить, что вы ощущаете дыхание на макушке, — это очень помогает. Метод наблюдения за телом может давать очень хорошие результаты в борьбе с этим препятствием.

Если лень очень сильна, чтобы окончательно ей не поддаться, нужно **целиком сосредоточиться на позе**. Обычно это препятствие сказывается в том, что мы сидим слишком расслабленно и мало осознаём свое тело. В частности, мы слишком наклоняемся вперед, при этом голова падает на грудь и мы клюем носом. Хорошее противоядие на физическом уровне — **слегка откинуться назад** и запрокинуть голову.

Если вы ощущаете явную сонливость, можно ненадолго прекратить медитацию и **постараться взбодрить себя**: растереть конечности, сделать массаж, изменить позу, потянуть за мочки ушей (традиционная рекомендация) или даже ущипнуть себя!

Подобные меры помогут прийти в себя. Если же и это не поможет, лучше **на какое-то время прекратить медитацию**, сделать перерыв и возобновить занятие попозже. Можно вымыть лицо холодной водой и сразу же вернуться на место, или, сохраняя осознанность, походить взад-вперед по улице около получаса.

В качестве последнего средства придется **признать, что необходимо поспать!** Тогда нужно лечь и выспаться, а к медитации вернуться позже, когда отдохнете.

Можно пойти и иным путем: часто удается превозмочь лень, если петь или читать вслух, — это хороший физический и эмоциональный стимул. Например, можно декламировать традиционные буддийские стихи, среди которых встречаются очень красивые.

Существует и множество приемов визуализации, которые традиционно рекомендуют для устранения лени и апатии. Можно, например, **представлять свет**: яркий белый свет наполняет тело и голову, а затем, сияя, распространяется наружу.

Если же все традиционные противоядия не помогают, нужно **постараться успокоиться и расслабиться!** Иногда лень и апатия вызваны скрытым напряжением: вы не разрешаете себе почувствовать какую-то эмоцию, и в результате усилие, направленное на ее подавление, поглощает всю вашу энергию. Если

дело в этом, необходимо расслабиться и пережить любую скрытую эмоцию — так вы снимите напряжение и пополните запас энергии.

## АНАЛИЗ

Лень и апатия — не слишком подходящая почва для размышления в ходе практики. Теоретически можно созерцать непостоянство, неудовлетворительность и иллюзорный характер лени и апатии точно так же, как и при работе с другими препятствиями, но не следует воспринимать это как общую рекомендацию. При желании можете поразмышлять на эту тему, если только сможете!

Скорее всего, лень и апатия потребуют куда более действенного подхода. Вы в полусне, вас одолевает вялость, поэтому необходимо проснуться, **взбодрить себя**. И здесь традиционный буддизм может дать целый ряд подходящих тем для размышления.

Можно, например, размышлять о краткости жизни и о том, как драгоценна сама возможность жить. Вероятно, те, кто читает эту книгу, родились в очень благоприятных условиях. Вы не только живы и имеете возможность для духовного роста, но и представляете себе, насколько важно духовное развитие. Как мало людей располагает такими возможностями — как мало тех, кто в состоянии даже подумать об этом! Большинству из них не хватает времени, чтобы думать о чем-то, кроме удовлетворения самых насущных потребностей. А вы способны более полно осуществить свое человеческое предназначение — в современном мире это привилегия, а не право.

Более того, вы уже встали на духовный путь, тогда как большинство людей вряд ли это сделает. И еще, едва ли у вас будет более благоприятная ситуация, чтобы применить Учение на практике. Возможно, вы относительно здоровы и обладаете политической свободой, которая позволяет вам заниматься любой духовной практикой. Большинству читателей доступны буддийские ниги, у них также есть возможность встречаться с буддийскими учителями. Если вы не практикуете Дхарму сейчас, когда еще у вас будет столь блестящая возможность, когда еще вы сможете совершенствоваться на духовном пути?

Буддийская традиция предупреждает: если вы упустите эти возможности, то, скорее всего, забудете об их существовании и еще глубже погрузитесь в бесконечный круговорот рождений и смертей. Скорее всего, подобный шанс выпадет вам снова только через много жизней. Но велика ли вероятность, что вы сумеете им воспользоваться, если сейчас лень мешает вам бороться даже со столь незначительным препятствием!

## Противодействие лени и апатии

Таблица 27

<b>Развитие</b> (развивать качество-противоположность; направить внимание или поток энергии в другое русло)	Апатия ума
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознать, что данное состояние ума является препятствием</li> <li>• Принять решение заниматься практикой</li> <li>• Взбодрить энергию, например, практикуя метту</li> <li>• Обратить еще больше внимания на объект сосредоточения и стараться воспринимать его более живо</li> </ul>
	Физическая лень
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознать, что данное состояние ума является препятствием</li> <li>• Постоянно проверять себя!</li> <li>• Включить свет</li> <li>• Держать глаза открытыми</li> <li>• Подышать свежим воздухом</li> <li>• Не одеваться слишком тепло — снять лишнюю одежду (для некоторых)</li> <li>• Ощущать дыхание в верхней части тела – нос, макушка</li> <li>• Главное внимание обращать на позу</li> <li>• Взбодрить себя физически: подвигаться, пересечь с места на место, сделать перерыв</li> <li>• Вздремнуть</li> <li>• Петь или читать вслух</li> <li>• Представлять в теле яркий свет</li> <li>• Успокоиться и расслабиться, если лень вызвана напряжением</li> </ul>
<b>Анализ</b> (если вы способны размышлять в данном состоянии)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жизнь – чрезвычайно ценная возможность, и нужно использовать ее как можно полнее. Нет никаких причин, чтобы не приложить к этому все старания</li> <li>• Подумайте о воодушевлении, свойственном другим, например Будде</li> </ul>
<b>Ум, подобный небу</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обычно не рекомендуется</li> </ul>
<b>Подавление</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нечего подавлять! Вместо этого создайте запас новой энергии</li> </ul>
<b>Практика в повседневной жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические упражнения – подходящие для данного случая и в нужном количестве</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Питание – подходящее для данного случая и нужном количестве</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегайте безжизненной и унылой речи — говорите энергично и уверенно</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводите больше времени с энергичными людьми, старайтесь подражать им</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Размышляйте о причинах, побуждающих вас к практике</li> <li>• Изучайте Дхарму</li> </ul>

Вы можете не принимать буддийскую теорию перерождения, но ведь эти доводы основаны не на представлении о том,

что существуют будущие жизни. Бессмысленно откладывать все на какую-то будущую жизнь, даже если бы она существовала, — ведь если не приложить усилия прямо сейчас, то когда? Раз уж вы признали необходимость духовного роста, лени нет никакого оправдания.

Другой способ взбодриться — **подумать о человеческих качествах, в которых можно черпать вдохновение**, особенно о таких качествах, как героизм и энергия. Скажем, Будда — удивительный пример воодушевленной преданности делу. С юных лет он работал над собой, а в тридцать пять лет (по мнению некоторых — в двадцать девять) достиг Просветления. Всю остальную жизнь он просто посвящал себя трудам на благо других: постоянно находился в пути и давал Учение, часто в очень трудных условиях, пока не умер в возрасте восьмидесяти лет. Даже на смертном ложе он дал монашеское посвящение, а перед самой смертью в присутствии большой толпы учеников произнес слова, ставшие итогом всего его Учения. Он сказал: «Монахи, все обусловленное не вечно. Продолжайте трудиться, памятуя об этом». Будда явно считал, что усилие, наряду с развитием осознанности, абсолютно необходимо для совершенствования человека.

#### УМ, ПОДОБНЫЙ НЕБУ

Возможно, кто-то и сумеет применить этот метод для работы с ленью и апатией, но его нельзя рекомендовать всем, потому что наиболее вероятным результатом будет лишь усиление препятствия.

#### ПОДАВЛЕНИЕ

Как правило, лень и апатия — это пассивное препятствие: ведь в нем нет ничего такого, что нужно было бы подавлять. В данном случае подавление заключается в том, чтобы активно развивать состояние, являющееся противоядием.

#### ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Если для вас лень или апатия — привычное состояние, то в вашей жизни обязательно должны быть способствующие им факторы. Давайте обратимся к традиционной классификации «тело-речь-ум»: что касается физического тела, ему необходимо **достаточное, но не чрезмерное количество упражнений**, так чтобы не было ни вялости, ни чрезмерной усталости. Необходимо **следить за тем, сколько вы едите**, и здесь тоже нужно соблюдать меру: есть не слишком много и не слишком мало. Важ-

но и то, что именно вы едите: желательно избегать слишком тяжелой и жирной пищи.

**Спать нужно достаточно, но не слишком много.** Излишек сна ведет к вялости и заторможенности, и недостаток его имеет те же последствия. Любая из этих крайностей может стать причиной лени.

В речи полезно **избегать безжизненности и вялости.** Стоит завести привычку всегда говорить то, что думаешь, не бояться высказываться. Можно также попробовать говорить более энергично и участвовать только в оживленных разговорах! Старайтесь не говорить уныло и пессимистично.

Ум можно избавить от склонности к апатии, если **развивать дружеские отношения с энергичными, активными, жизнерадостными людьми и побуждать себя к практике изучая Дхарму.**

## НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ И СОМНЕНИЕ

### РАЗВИТИЕ НУЖНЫХ СОСТОЯНИЙ УМА

Как и в работе с другими препятствиями, прежде всего необходимо **признать, что это действительно сомнение, вичикиччха (vicikicchā).** В данном случае важны именно результаты распознавания препятствия: как только вы обнаружите присутствие сомнения и нерешительности и поймете, что они нежелательны, нужно принять твердое решение что-то сделать, дабы изменить ситуацию.

Признаком присутствия сомнения и нерешительности является ваша скованность: вы не занимаетесь практикой с полной отдачей. Это выглядит так, словно вы не доверяете медитации, что, скорее всего, означает неуверенность в собственных возможностях. Вероятно, вы немного боитесь собственной силы. Так или иначе, вы явно не доверяете либо практике, либо своей способности заниматься ею. Это недоверие мешает вам быть активным в практике, а поскольку вы мало занимаетесь, то становитесь уязвимым для других препятствий. Иной раз вы видите эту способность сомнения прятаться за другими нежелательными состояниями: например, вы успешно справляетесь с беспокоеством и в результате обнаруживаете кроющееся за ним сомнение.

Поскольку суть этого препятствия — недостаток решительности, можно успешно противостоять ему, если **развивать здоровый дух решительности.** Это можно осуществить, внушив себе насколько серьезно то, что с вами происходит. Сомнение — это, конечно же, очень серьезное препятствие на пути духовного совершенствования: его особенность в том, что оно постоянно поддерживает состояние нерешительности, в котором вы



активно не желаете прояснить свою позицию. Вы постоянно позволяете себе уклоняться от постановки и выяснения важных вопросов. Вот почему среди методов работы с этим препятствием преобладают аналитические или те, что применяются в повседневной жизни.

## АНАЛИЗ

Чтобы справиться с препятствием «сомнение и нерешительность» можно использовать размышление в духе випассаны о его непостоянстве, об отсутствии у него независимой сущности и о том, что оно не способно принести счастье, — метод, который применялся и в работе с некоторыми другими препятствиями. Конечно, с ним можно поэкспериментировать, но на практике оказывается, что полезнее использовать «психологический» подход. Самое главное — развить в себе непоколебимую решимость: тогда можно будет подумать, как прояснить неосознанные заблуждения, лишаящие вас уверенности.

Прибегнув к осознанному размышлению можно постараться обнаружить: **нет ли для вас чего-либо неясного**, — скажем, в практике, которой вы занимаетесь, в буддизме или в процессе духовного развития в целом.

Выяснив, что именно вызывает сомнение, можно **временно отложить этот вопрос**, приняв решение тщательно обдумать его позже. Но если вам кажется, что в нынешнем состоянии войти в медитацию невозможно, стоит заняться этой проблемой немедленно.

Попытайтесь использовать силу размышления, чтобы **развить чувство уверенности в себе**. Необходимо верить в то, что у вас есть все основания для такой уверенности. Для многих подобная задача оказывается непосильной, поэтому, чтобы преодолеть данное препятствие, нужно оценивать себя совершенно объективно, то есть не полностью негативно («ясно, что я никогда не смогу медитировать») и не слишком оптимистично («я великолепен!»), — ведь обе эти оценки далеки от реальности. С точки зрения буддизма, радоваться объективным достоинствам и благим качествам, в том числе и своим собственным, — большая добродетель. Возможно, чтобы поверить в себя, вам нужно, чтобы правильность вашей самооценки подтвердили другие, — так вам будет гораздо легче найти в себе силы для дальнейшего роста.

Размышлять можно о том, что практика медитации помогает совершенствоваться и духовное развитие не знает пределов. Буддийские учителя говорят, что в успехе любых мирских начинаний никогда нельзя быть уверенным наверняка, но духовная практика непременно дает хорошие результаты! Искреннее

желание совершенствоваться всегда приносит плоды, потому что ход развития человека именно таков — все решает намерение. Если вы медитируете уже в течение какого-то времени, можно спросить себя и своих друзей, заметны ли хоть какие-то успехи. Вы непременно найдете в своей жизни какие-то улучшения, пусть даже небольшие.

### Противодействие сомнению и нерешительности

Таблица 28

<p><b>Развитие</b> (развивать качество-противоположность; направить внимание или поток энергии в другое русло)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознать, что данное состояние ума – препятствие</li> <li>• Принять решение заниматься практикой</li> </ul>
<p><b>Анализ</b> (анализ последствий сомнения и другие методы размышления)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Есть ли в практике или в Учении что-то неясное для вас?</li> <li>• Развивайте уверенность, давая себе объективную оценку</li> </ul>
<p><b>Ум, подобный небу</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этот метод можно использовать, чтобы пережить природу сомнения (уяснив, что данное препятствие существует), но остерегайтесь блуждания ума</li> </ul>
<p><b>Подавление</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будьте решительными!</li> </ul>
<p><b>Практика в повседневной жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдайте за ясностью идей и мыслей: действительно ли вы о чем-то думаете или нет?</li> <li>• Обсуждайте с другими то, что вызывает сомнения или кажется неясным</li> <li>• Осознавайте эмоции, которые кроются за мыслями</li> <li>• Будьте решительны в действиях, выявляйте то, что вызывает колебания</li> <li>• Развивайте здоровую уверенность в своих силах</li> <li>• Учитесь ценить других</li> <li>• Общайтесь с людьми, которые умеют ободрять</li> <li>• Углубляйте понимание принципов Дхармы</li> <li>• Развивайте веру посредством практики ритуала, пения мантр, созерцания или визуализации</li> </ul>

Еще можно спросить себя, существует ли объективная возможность духовного роста и развития? И ответ обязательно будет «да». Тогда спросите себя: «А сам-то ты хочешь духовно развиваться?» Если и на этот раз ответ будет «да», то самый очевидный шаг — решиться сделать небольшое усилие в этом направлении! Как только вы признали, что хотите расти (не просто приняли умом, а признали на эмоциональном уровне это желание и все, что из него следует), ваши сомнения начинают рассеиваться, и вы в состоянии сделать решающее усилие. Затем, если сомнение возникает вновь, — а это, скорее всего, случится — можно снова повторить все эти рассуждения.

Если же ответ на оба вопроса — «нет», это значит, что вы не продумали все с должной ясностью!

Быть может, вы слишком привязаны к настоящему моменту, быть может, именно сейчас вы не в настроении. Но даже это — всего лишь попытка уклониться от проблемы: ведь, в конце концов, если вы понимаете, что такое развитие личности, то, конечно же, признаёте его необходимость. А может быть, вы просто не знаете, что значит «расти и развиваться». Но и это тоже проявление сомнения! Нужно работать над ним вновь и вновь, пока не достигнете более ясного понимания. Несомненно, полезно обсуждать возникающие проблемы с друзьями, мнению которых вы доверяете.

### УМ, ПОДОБНЫЙ НЕБУ

Осознав, что препятствие существует, полезно использовать этот метод, чтобы прочувствовать сомнения и нерешительность. Полезно оценить особенности сомнения и нерешительности, предоставив им некоторую свободу.

### ПОДАВЛЕНИЕ

Это препятствие похоже на лень и апатию в том, что здесь тоже нечего подавлять, кроме вашего собственного нежелания что-то делать. Поэтому, чтобы подавить сомнение и нерешительность, будьте решительными!

### ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Необходимо **глубже понять собственные сомнения и нерешительность**: нужно полнее осознать природу этого препятствия и то, как оно влияет на вашу жизнь.

Все его проявления — результаты определенного состояния ума, а не рационального мышления — дело не в том, что вы действительно чего-то не понимаете или что есть какая-то конкретная причина для нерешительности. Сомнение и нерешительность — это эмоциональное состояние, в котором мы всегда ищем основания для сомнения. Если **взглянуть на сами сомнения с позиции разума**, можно увидеть глубокую иррациональность этого очень вредного препятствия.

При этом необходимо обратить особое внимание на то, как вы думаете и как используете мысли. Особенно интересно **наблюдать за тем, как вы воспринимаете новые мысли**. Каким образом вы допускаете их или отвергаете? Принимаете ли вы их полностью, если они кажутся вам справедливыми, или с какими-то оговорками? А если сомнения все же остаются, исследуете ли вы их и рассказываете ли о них другим?

Держать мысли в себе, пытаясь не замечать их присутствие, — уловка, характерная для этого препятствия. Поэтому в качестве противодействия можно развить привычку высказывать свое мнение, если та или иная мысль кажется вам неверной. Даже если сразу не удастся точно сформулировать свои возражения, можно многого достичь, упомянув, что вы в чем-то не уверены или считаете, что здесь возможна какая-то ошибка. Но, стараясь мыслить критически, не следует отвергать чужие мнения — нужно быть открытым для дискуссии.

Благодаря этой практике вы научитесь наблюдать своё мышление и замечать эмоции, которые кроются за вашими мыслями. Именно неприятные эмоции удерживают вас от принятия решений, и, поняв это, можно попытаться **связать воедино мышление и чувства**. Для этого нужно яснее осмысливать свои действия в целом и вкладывать больше эмоций в поддержку принимаемых решений.

Еще один подход, который можно избрать, — просто **быть более решительным** в повседневной жизни. Это достижимо, если более полно осознать собственную нерешительность, узнавая ее по таким признакам, как неуверенность, колебания и недостаток ясности.

Одолеть это препятствие поможет и стремление **общаться и дружить с людьми, которые отзывчивы и умеют ободрять других**. Следует осознать, что вам нужна поддержка — дружба и та уверенность, которую она вам дает. О том, как найти друзей, можно рассказывать очень много, но самый действенный метод — самому быть другом.

Можно также **постараться установить связь с опытным духовным учителем**. Это не обязательно должен быть некий знаменитый гуру. Все, что вам необходимо, — как можно чаще общаться с тем, у кого немного больше духовного опыта и зрелости.

Уверенность в своих силах возрастет, если меньше думать о себе и больше защищать и поддерживать других. Можно говорить людям, как высоко вы их цените, хвалить их достоинства и удивлять, выражая свое уважение! Соррадость может быть поразительно мощным методом. Похоже, многие люди никогда и ни от кого не получают одобрительных замечаний и похвал в свой адрес.

Вы определенно достигнете большей ясности мышления, если научитесь **лучше понимать принципы буддизма**. Необходимо обрести полную уверенность в том, что ваше понимание правильно, — тогда можно полагаться на него и использовать свои знания. В частности, этого можно добиться, участвуя в обсуждениях и формулируя вопросы.

Наконец, можно **рассмотреть необходимость преодоления сомнений с точки зрения веры в духовный путь или доверия к нему**. В буддизме вера никогда не бывает слепой, она всегда основана хотя бы на малой толике личного переживания. Поэтому для зарождения веры необходимы размышления, но как только она пробудилась, пусть даже совсем чуть-чуть, ее можно значительно укрепить, выполняя **практики поклонения**, в том числе *лугжу* и пение мантр. Этими практиками вы не только отдаете дань собственному пониманию Дхармы, но и стараетесь непосредственно соприкоснуться с возможностью просветления, присутствующей в вас самих. Ритуалы поклонения оттачивают умение владеть энергиями, связанными с артистическим, творческим, художественным началом. В качестве противоядия постоянным сомнениям и нерешительности стоит практиковать их с бóльшим размахом: устроить себе специальный алтарь, делать подношения и другие буддийские ритуалы.

## Примечания

1. *One Robe, One Bowl: The Zen Poetry of Ryokan*. Trans. John Stevens. Weatherhill, 1984, p. 65.
2. «Dhyana for Beginners», trans. Wai-tao, in *A Buddhist Bible*, ed. Dwight Goddard, Beacon, Boston 1970.
3. *A Buddhist Bible*, p. 437.
4. *Дхаммапага*, I, 1.
5. Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginners Mind*, Weatherhill, 1983, p. 34.
6. Thich Nhat Hanh, *The Sun My Heart*, Berkeley: Parallax, 1988, p. 62.
7. Buddhaghosa. *Visuddhimagga .The Path of Purification /* Trans. *Ñānamoli*, Kandy (Sri Lanka): Buddhist Publication Society, 1975, p. 300.
8. Trans. Аyya Khema, *Being Nobody, Going Nowhere*, London: Wisdom, 1987, p. 96.
9. *Mettā* (пали) или *maitrī* (санскр.) означает «доброта» или «дружественность». *Bhāvanā* означает «становление», «развитие» и даже «медитация». Пали — язык одного из основных источников буддийской литературы, и в этой книге большинство технических терминов дано на нем.
10. *The Jewel Ornament of Liberation*, trans. H. V. Guenther, London: Rider, 1970, pp. 16–19.
11. *A Buddhist Bible*, p. 479.
12. *A Buddhist Bible*, p. 482.
13. Lewis Carroll, *Through the Looking Glass*.
14. С. М. Chen. *Buddhist Meditation, Systematic and Practical*, Kalimpong: published privately, 1962, p. 72.
15. Этот пример я позаимствовал у Сангхаракшиты. См. Sangharakshita, *Vision and Transformation: An Introduction to the Buddhas Noble Eightfold Path*, Glasgow: Windhorse, 1990, p. 132. (Или 1999. p. 124).

16. Это несколько упрощенная трактовка традиционных палийских терминов, используемых в Сатипаттхана-сутте (*Satipaṭṭhāna Sutta*) — классическом источнике, в котором Будда дает учение о *смпитти* (*smṛti*) — памятовании, или осознанности. Упомянутые в ней четыре основы памятования, или осознанности, — это тело, кайя (*kāya*), чувство, ведана (*vedanā*), ум или состояние ума, читта (*citta*) и объект ума, дхамма (*dhamma*). В моем изложении первые две основы (тело и чувство) совпадают с классическим перечнем, а «эмоции» — это довольно точный перевод третьей основы, так как в этой сутте читта рассматривается в основном с точки зрения эмоциональных откликов («Здесь монах узнаёт ум, исполненный страсти как исполненный страсти, исполненный ненависти — как исполненный ненависти...» и т. д.). Рассматривая четвертую основу, Будда советует практикующему наблюдать содержание ума. Стоит развивать эти составляющие ума или нет? Практика осознанного восприятия дхамм описана с точки зрения объектов мышления, а не самой мыслительной способности. Эта практика направлена на развитие способности применять постигающее истину аналитическое мышление к объектам, возникающим в уме. Тем не менее, поскольку эту способность нужно развивать путем практики осознанного восприятия мысли (т. е. рефлексии — *прим. пер.*), представляется уместным в целях простоты рассматривать саму эту основу с точки зрения мысли.
17. Walt Witman, I Sing the Body Electric, in *Leaves of Grass*, London: Penguin, 1986, p. 116.
18. D. H. Lawrence, Thought, in *Selected Poems*, London: Penguin, p. 227.
19. С практической точки зрения, буддизм рассматривает мыслящий ум как шестую познавательную способность, так как он схватывает свой объект, мысль, почти так же, как глаз сосредоточивается на объекте зрения.
20. Эти три ключевых аспекта известны как Три Драгоценности.
21. *Mangala Sutta*, в книге *Complete Poems 1941–1994*, trans. Sangharakshita, Birmingham: Windhorse, 1995, p. 475.
22. См. также примеч. 29.
23. *Zen Mind, Beginners Mind*, p. 21.
24. Sangharakshita, *Complete Poems 1941–1994*, *op. cit.*, p. 31.
25. *A Buddhist Bible*, p. 454.
26. *Samannaphala Sutta, Digha Nikaya I, 74*, trans. T. W. Rhys Davids, London: Pali Text Society, 1997.
27. Мы вновь встретимся с этим термином в главе десятой.
28. Я бы не советовал заниматься этой практикой регулярно, пока не будет заложена прочная основа из практики осознанного дыхания и метта бхаваны. Без помощи опытного учителя это упражнение довольно трудно выполнять в течение длительного времени. Однако, если данная практика вас заинтересовала, попробуйте — никакого вреда не будет.

29. Есть заметное качественное различие между отраженным образом и переживанием-самапатти, о котором шла речь в главе третьей. Обычно переживание-самапатти не столь тонко и зачастую сопряжено с необычными ощущениями, в которых, однако, нет ничего неприятного. Отраженный образ вызывает явно более приятные ощущения и может оказывать поистине вдохновляющее воздействие.
30. Что бы мы ни думали по поводу буддийского учения о перерождении, наша нынешняя жизнь исключительно важна! Не нужно полагать, будто упоминания о прошлых и будущих жизнях подразумевают, что вера в перерождение — неперемненное условие для практики медитации и для духовного развития. Однако большинство буддистов действительно верят в перерождение, и есть немало свидетельств, подтверждающих эту точку зрения. Чтобы хорошо изучить эту тему, в том числе познакомиться с другими важными источниками информации, очень рекомендую книгу Martin Willson, *Rebirth and Western Buddhist*, London: Wisdom, 1987.
31. С. М. Chen, *op. cit.*, стр. 26–27.
32. Обратите внимание на то, что первые четыре дхьяны (т. е. те, что возникают на уровне рупа-локи) называются рупа-дхьяны.
33. *A Buddhist Bible*, p. 439.
34. *A Buddhist Bible*, p. 468.
35. *Самагхи* — довольно известный термин. В буддийской традиции он употребляется в разных значениях в зависимости от контекста. Он может означать просто дхьяну (саматху), но часто используется для обозначения глубокого погружения в состояние дхьяны, которое сопровождается определенным видением, достигаемым благодаря випассане. Соответственно, в некоторых суттах говорится о разных видах самадхи.
36. *A Buddhist Bible*, pp. 455–456.
37. H. D. Thoreau, *Walden*, London: Harper & Row, 1961.
38. *A Buddhist Bible*, pp. 444–445.
39. См. *Samatha* Chens Booklet Series XIV, published privately, Kalimpong, 1963.
40. Пишите в Общество Инструкторов по Системе Александра по адресу: 10 London House, 266 Fulham Road, London SW10 9EL. Вам вышлют список адресов всех инструкторов в Соединенном Королевстве.
41. См. Burnt Norton в книге: Thomas Stearns Eliot, *Four Quarters, Collected Poems*, London: Faber & Faber, 1963.
42. Buddhaghosa. *Visuddhimagga. The Path of Purification*, p. 103. См. прим. 7.
43. *A Buddhist Bible*, p. 458.
44. Buddhaghosa. *Visuddhimagga: The Path of Purification*, p. 161.



45. Данный термин, а также следующие четыре — на языке пали. Вместе с *passaddhi* они составляют шесть факторов качества, входящих в перечень девятнадцати *sobhana cetasika* (прекрасных состояний ума), которые рассматривает Абхидхарма тхеравадинов.
47. Из сочинения Гампопы *Драгоценное украшение Освобождения*, с. 39. Цитируется «Дзогчен кунсанг лама».
48. Ненависть, гордыня, жадность, зависть и духовное неведение.
49. Из сочинения Гампопы *Драгоценное украшение Освобождения*, с. 38. Цитируется «Дзогчен кунсанг лама».
50. Этот перечень, по-видимому, наиболее полный, взят у Гампопы (подробно приведен в его сочинении «Драгоценное украшение Освобождения»). У каждой из четырех школ тибетского буддизма свой, чуть отличный от других, подход к темам для созерцания. Данный перечень принадлежит школе кагью.
51. Sangharakshita, «Advice to a Young Poet», in *The Religion of Art*, Glasgow: Windhorse, 1988, p. 135.
52. Trans. F. L. Woodward, *Udanāvarga*, verse from *Minor Anthologies of the Pali Canon*, Part II, London: Oxford University Press, 1948, p. 12.
53. См. *Mettānisamsa Sutta, Aṅguttara Nikāya* V. 342.
54. Комментаторская традиция Тхеравады. См. Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, с. 348.
55. Dilgo Khyentse Rimpoche, Editions Padmakara, 1990, p. 12.
56. «Большая Колесница» — традиция, призывающая к достижению Просветления ради блага всех живых существ, а не только для личного духовного развития.
57. См. *Mettākathā, Paṭisambhidā-magga* и *Vajiranana Mahathera, Buddhist Meditation*, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975, pp. 288 ff.
58. Сочинение Падмасамбхавы *Барго Тогрол* (8 в. н. э.) цитируется в переводе Эванса-Венца: W. Y. Evans-Wentz, *The Tibetan Book of the Dead*, London: Oxford University Press, 1984, p. 202.
59. В учении о трех каях (*трикая*) говорится, что сознание Просветленного может восприниматься на трех уровнях. *Кая* буквально значит «тело» или «форма». *Нирманакая* — это исторический Будда, родившийся человеком, которого способно воспринять обычное сознание посредством органов чувств. *Самбхогакая* воплощает его более глубокие качества, воспринимаемые сознанием уровня дхьяны в виде идеальных, универсальных прообразов. *Дхаммакая* (санскр. *дхармакая*) постигается как природа будды посредством различающей мудрости (*праджняпарамиты*).
60. Фрагмент из «Song of Transience with Eight Similies», trans. G. C. C. Chang, *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, Boulder (USA): Shambhala, 1989, pp. 204 ff.
61. Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, с. 700–701.
62. *Some Sayings of the Buddha*, trans. F. L. Woodward, London: Oxford University Press, 1960, p. 213.

63. Ниданы колеса бытия подробно объяснены в книге: Sangharakshita, *A Survey of Buddhism* (6th edition), London: Tharpa, 1987, pp. 94 ff. Ниданы спирального пути объяснены в книге Sangharakshita, *The Three Jewels*, Windhorse, Glasgow, 1991, pp. 110 ff. См также. Alex Kennedy, *The Buddhist Vision*, London: Rider, 1992. Один из источников палийского канона, в котором затрагивается тема нидан спирального пути, — это *Нугана-вагга, входящая в Самьютта-никаю*.
64. Извлечено из палийского канона и систематизировано Буддагхошей. См. Buddhaghosa, *Visuddhimagga*, с. 112.
65. Бодхисаттвы — это уже просветленные существа или те, кто утвердился на пути к Просветлению.
66. См. Paul Williams, *Mahayana Buddhism*, London: Routledge, 1989, pp. 217 ff.
67. Перевод Сангхаракшиты.

## Алфавитный указатель

- А**
- Авалокитешвара 221  
 Александра система 165, 170, 173, 174, 311  
 алчность 200 *также см.* жажда обладания  
 анализ препятствий (противоядие) 281, 286,  
 294, 300, 304  
 аналитическое размышление 214, 215, 220,  
 284, 286, 304, 310  
 апатия, *мигдха* 297 *также см.* лень и апатия  
*аппана* 241, 242  
*арупа-дхьяна* 110, 112, 113  
*арупа-лока* 123  
 архетип 88, 107, 112, 122, 266  
*асана* 165, 175  
 ассоциативное мышление 211, 293  
*асуры* (одна из форм бытия) 107, 108
- Б**
- бардо 246, 247, 248, 312  
 бедра 31, 67, 157, 163, 166, 167, 171, 174, 197,  
 275  
 безобъектная медитация 264, 271–273  
 безопасность 119, 196, 243, 244, 245  
 безучастность 238  
 беспокойство, *уддхачча* 96, 137, 141, 146, 147,  
 149, 162, 178, 181, 196, 201, 243, 273, 274,  
 303 *также см.* беспокойство и тревога  
 беспокойство и тревога (препятствие в меди-  
 тации) 72, 156, 204, 293–297  
 блаженство, *сукха* 85–87, 94–96, 98, 99, 101,  
 108, 182, 207, 258, 259
- близкие и далекие враги четырех *Брахма-  
 вихар* 227  
 бодхисаттва 221, 264, 313  
 бодхичитта 219  
 боевые искусства 165  
 божества (одна из форм бытия) 107–111,  
 123  
 боль 52, 65  
     физическая 48, 123, 161, 162  
*Брахма-вихара* 97, 226, 39, 297  
*Брахма-вихара бхавана* 225  
 Будда 243, 245, 255, 256, 267, 272  
 Буддагхоша 29, 184, 207  
 буддизм 50, 103, 104, 107, 108  
*бхавана* 309  
*бхавана-мая пання* 220
- В**
- вера, *саггха* 74, 183, 258, 308 *также см.* уве-  
 ренность в своих силах  
 вертикальная интеграция 88, 92, 98  
 взаимозависимое происхождение 253, 256,  
 257, 259  
 взаимообусловленность 121  
 визуализация 99, 202, 206, 221, 226, 247,  
 264–269, 299  
*випассана* 103, 114–119, 122–127, 129, 205,  
 209, 210, 220, 221, 225, 236, 243, 245, 253,  
 255, 257, 259, 265, 266, 269, 272–276,  
 280, 281, 283, 304, 311  
*витака* 93, 207

*вичара* 93, 207  
 внешние условия для практики 134, 144  
 внимание 27, 28  
 внутренние условия для практики 151  
 вода (первозлемент) 229, 231  
 воздух (первозлемент) 230, 231  
 воодушевление 14, 116, 133, 139, 176, 177, 180, 181, 197, 201, 206, 245, 264, 270, 273, 292  
 восприимчивость 14, 116, 133, 139, 176, 177, 180, 181, 197, 201, 206, 245, 264, 270, 273, 292  
 восторг, *питти* 70, 94—98, 101, 108, 182, 194, 207, 258, 259, 264  
 восхищение добродетелями 234  
 вторая дхьяна 92, 98, 207  
   мира без форм 112  
 высшие состояния сознания 90, 91, 151, 270  
 вялость 72, 76, 145, 147, 187, 192, 196, 198, 201, 245, 273, 300, 302 *также см.* лень и апатия

**Г**

гибкость ума, *мугута* 30, 208  
 глаза 298  
 гнев 65, 106, 181, 228, 243, 286, 287, 289, 293  
   *также см.* ненависть  
 голодные духи 108  
 гордость (гордыня), *мана* 40, 225, 248, 252  
 горизонтальная интеграция 88  
 греховность 50, 137, 184  
 гусиный шаг (упражнение) 166

**Д**

дакини 120  
 даяние, *гана* 135, 136  
 действия 19, 105, 138 *также см.* карма  
 деятельность 140, 150  
 дискомфорт, связанный с неправильной позой 154, 161 *также см.* боль  
 дневник медитации 80, 191  
 дружба 51, 103, 218  
 дружественное участие 49, 231  
 дружественность 17, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 48, 49, 51, 53, 124, 221, 226, 229, 231, 234, *также см.* метта  
*гукха* 258 *также см.* страдание; несовершенство бытия  
 духовная свобода, *вимутти* 262

духовное развитие 20, 23, 39, 50, 122, 263, 300, 304  
 духовный путь 103, 110  
 Дхарма 76, 247, 280 *также см.* буддизм  
 дхьяна 76, 85—89, 109, 111, 115, 209  
 дыхание 28—38, 198, 199

**Ж**

жажда обладания, *танха* 123, 243, 244, 257, 260, 263, 285, 288  
 жалость 45, 227, 232, 233, 234, 238  
 желание *см.* чувственное желание  
 жестокость 18, 227, 232, 233  
 живость ума, *лахута* 207

**З**

завершение медитации 34, 58  
 зависть 234, 235  
 заниженная (низкая) самооценка 183, 236  
 затворничество 10, 57, 58, 59, 80, 90, 129, 141—151, 161, 180, 191, 242, 274  
 земля (первозлемент) 228, 229

**И**

индивидуальность 122, 254  
 индуизм 122  
 интеграция 85—88, 94, 112 *также см.* целостность  
 информация 146, 148, 189  
 искусные действия 135, 139

**К**

*карма* 108, 138, 184, 259, 262 *также см.* действия  
*карма-випака* 138  
*каруна бхавана* 226, 230, 231, 240  
*касина* 99, 267, 268  
 колени 153, 163, 166—175  
 колесо бытия 107—109  
 колесо взаимозависимого происхождения 257 *также см.* ниданы  
 контакт, *пхасса* (одна из нидан) 260  
 красота 266  
 круговорот бытия 6, 110, 111, 184, 259, 262, 263, 300 *также см.* сансара

**Л**

Ланкаватара-сутра 127  
 левитация 95

легкие 32, 33, 153, 200  
леность (лень), *тхина* 179, 297–300, 306  
лень и апатия (препятствие в медитации)  
72, 74, 88, 96, 156, 202, 203  
личность 86, 91, 92, 122  
лодыжки 67, 163, 166

## М

магические силы 93  
мантра 220, 221, 265, 266, 308  
материальные нужды 143, 144  
медитация 12, 17, 50, 59, 70, 77, 103, 124, 183,  
232, 270, 274  
в положении сидя 162, 170  
на ходу 272–274  
место для практики 64, 142  
методы работы с препятствиями 174  
*метта* 227, 228, 231, 236, 234, 239, 245, 268  
*метта бхавана* 5, 39, 49, 50, 114, 124, 226,  
273  
миры  
без форм, *арупа-лока* 123  
божеств 109  
форм, *рупа-лока* 102, 111, 112, 311  
чувственного наслаждения, *кама-лока* 102, 111, 181  
мистическое переживание 122, 267  
мифы 69, 107  
*мудита бхавана* 226, 236  
мысль  
исследующая объект, *вичара* 93, 207  
устанавливающая связь с объектом,  
*витака* 93, 207  
мышление 66–69, 92, 94, 115, 211, 212

## Н

напряжение  
физическое 153–155, 157, 159, 198  
эмоциональное 126  
наркотики 122, 136  
научное мировоззрение 108  
неведение, *авиджа* 73, 96, 255, 259  
недоброжелательство, *вьяпага* 285–293  
неискусные действия 135  
нейтральный человек 42, 43, 47, 48, 231, 234,  
236, 238  
ненасилие, *ахимса* 136  
неудовлетворенность 45, 118, 217, 258

неустойчивость (тонкая помеха) 196, 197, 202,  
207  
непостоянство 106, 115–120, 123, 125, 126,  
218, 220, 225, 244, 248, 255, 274, 276, 281,  
282, 300, 304  
несовершенство бытия 119, 218 *также см.*  
страдание  
*ниббидга* 262  
*ниданы* 257, 258, 259, 262, 263, 313 *также см.*  
колесо взаимозависимого происхожде-  
ния  
*нимитта* 99, 100, 111, 112 *также см.* объект  
сосредоточения  
ноги 170–172  
нравственность 135–137

## О

обитатели адов 107  
образ жизни 41, 63, 297  
образы 91, 94, 99, 102, 116, 122, 149, 175, 205,  
268, 298  
образы-архетипы 266  
обсуждение 190, 219  
обусловленность 104, 105, 131, 225, 255–  
257, 259, 262, 263, 288  
общение 143, 146 *также см.* речь  
объект медитации 69, 80, 99, 111  
объект сосредоточения 29, 99, 112, 156, 181,  
185, 189, 194, 203, 241, 269 *также см.*  
*нимитта*  
однонаправленность, *экагантта* 94, 96–99,  
207  
органы чувств 252, 259  
освобождение от уз привычного, *вирага* 262  
осознанное восприятие тела 64, 67, 176, 271,  
274  
осознанное дыхание 32, 33, 44, 99, 102, 225,  
226, 273, 299  
осознанность (осознанное восприятие) 20,  
22, 27, 44, 52, 62, 64–66, 68, 69, 89, 112,  
113, 118, 132, 140, 145, 151, 173, 180, 207,  
210, 222, 242, 245, 271, 272, 273, 299  
как заповедь нравственного поведе-  
ния, *самы* 136  
отраженный образ, *патибхага нимитта* 102,  
311  
отсутствие независимой сущности 115, 254  
охрана врат чувств 139, 284

ошибки при выполнении позы 159  
ощущения 44

## П

памятование о качествах Будды 268  
паническая тревога 233  
*парикамма-самагхи* 100  
*пассагдхи* 95, 98, 207, также см. покой  
первая дхьяна 91  
    мира без форм 112  
первозлементы 250, 251 также см. вода,  
    воздух, земля, огонь, пространство, со-  
    знание  
переживания в медитации, *саматтхи* 78,  
    79, 88, 311  
перерождение 301, 311  
питание 147, 302  
плечи 67, 155, 157, 160, 168, 170, 171, 194  
подавление препятствия (противоядие) 75,  
    284, 292, 296, 302, 306  
подготовка к медитации 58, 61, 62, 74, 132–  
    134, 144, 176, 177, 271  
поза 152–164  
    как один из пяти этапов вхождения  
    в практику 177, 178  
    полный лотос 157, 158  
    сапожника 172–173  
    треугольник 171, 172  
покой 171–172  
правдивость, *сачча* 136  
практика в повседневной жизни 284, 292,  
    296, 296, 302, 306  
предварительный образ, *парикамма-нимит-*  
    *та* 100  
препятствия 71, 74–76, 89  
    работа с ними 90, 175–188  
привычка 281, 284, 294  
привязанность, *упагана* 260  
    сентиментальная, *пема* 229  
приобретенный образ, *уттаха-нимитта* 100  
природа бытия 104  
приход к Прибежищу 75, 280  
Просветление 16, 263  
пространство (первозлемент) 228–230  
противоядия 75, 123, 204, 206, 225, 243, 248,  
    255, 279, 282, 284, 286, 294, 299, 302  
прямота, *уджуката* 208  
психологические типы 292, 293

психофизический организм 259, 260, 262  
*пуджа* 308  
пустота, *шуньята* 125, 206  
пять этапов вхождения в практику 177  
пять ядов 225

## Р

работоспособность ума, *камманьята* 208  
равнодушие 231, 233, 239  
равностность, *упекха* 97, 99, 124, 226, 227,  
    236, 239, 240  
радость, *памочжа* 258, 259  
развитие дружелюбности 5, 39  
развитие нужного качества (противоядие)  
    279  
различение субъект-объект 124  
размышление 7, 15, 21, 117, 209–211, 214–  
    217, 219, 220–224, 241, 245, 248, 253, 258,  
    263, 265, 266, 273, 274, 279, 280, 287, 304  
    правильное, *чинта-мая пання* 216  
распознавание 90, 93, 99, 113, 137  
распространение, *пхарана* 242  
растяжка мышц 165, 166, 170, 172  
регулярность практики 296  
результат кармы см. *карма-вилака*  
результаты практики 77  
религия 19, 93, 254  
речь 146, 292 также см. общение  
решимость 59, 70, 176, 181, 186, 192, 304  
рождение 41, 106, 228, 260  
    как одна из нидан (*джати*) 260  
руки 155, 159, 160, 163, 166, 167, 168, 170, 171,  
    197  
*рупа-дхьяна* 110, 112  
*рупа-лока* 102, 111, 112, 311

## С

*сагхана* 266  
*самагхи* 15, 131, 199, 258, 259  
    *упачара-самагхи* 89, 90, 100, 101, 102,  
    111, 115, 117, 193, 194, 195, 196, 197,  
    200, 203, 205, 209, 240, 245, 274 так-  
    же см. сосредоточение, предвarya-  
    ющее дхьяну  
*саматха* 7, 103, 113–119, 122–126, 129, 209,  
    211, 220, 225, 226, 245, 249, 255, 257, 259,  
    265, 266, 269, 272, 276, 280, 311  
самодовольство 110, 111

самонаблюдение 176, 178, 179, 181, 186, 203  
*сансара* 21, 41, 258, 260, 263  
 сдержанность 136, 285  
 секс 136  
 семена Дхармы 220, 221, 223  
 сентиментальная привязанность, *лема* 229  
 сердце 200  
 сиденье для медитации 158, 159  
 силы, формирующие карму, *санкхара* 259  
 случайные мысли (тонкая помеха) 204  
 слушание, *сутта-мая пання* 216, 217  
 смерть 106, 108, 244, 245, 247, 248, 250, 251, 254, 262, 302  
 сновидения 20, 108, 148, 191, 246, 247  
 совесть 137  
 созерцание 115, 120, 205, 214, 225, 241–244, 248, 252, 255, 262, 263, 264, 266, 268, 275, 281  
     непостоянства 120  
     обусловленности 255  
     распада тела 244  
     четырёх Брахма-вихар 225  
     шести первоэлементов 248  
 сознание, *виньяна* (одна из нидан) 259  
     первоэлемент 251, 252  
 сомнение, *вичикикхча* 303  
     сомнение и нерешительность (препятствие в медитации) 72, 73, 303–308  
 сон 147, 303  
 сосредоточение, предваряющее дхьяну 193–195 также см. *упачара-самагхи*  
 сорадость, *мудита* 226, 227, 234, 236, 240, 307  
 сорок методов медитации 267  
 сосредоточение 17, 28, 29, 68, 69, 126, 135, 185–187, 194–197, 202–207, 258, 270, 271  
 состояние Будды 263  
 сострадание 12, 16, 18, 50, 66, 92, 124, 184, 192, 221, 225–227, 230–234, 238–240, 264, 265, 268, 288, 291, 292  
 спад (тонкая помеха) 196, 197, 202  
 спина 153, 154, 159  
 спираль духовного освобождения 257  
 спиртное 136  
 становление, *бхава* (одна из нидан) 261  
 старость и смерть, *джара-марана* (одна из нидан) 262

страдание, *дукха* 230–234, 288  
 страх 118  
 стул 35, 154, 156  
 ступа 268 также см. созерцание шести первоэлементов  
 сутулость 159

## Т

таз 153, 154, 161, 275  
 тай-цзы 165, 168  
 Тара, божество 264  
 тело 63, 64, 67, 68, 153, 197, 297, 302  
 темы размышления в випассане 218  
 Тибетская книга мертвых 247  
 тонкие помехи 196, 200  
 тревога, *таккучча* 293, также см. беспокойство и тревога  
 третья дхьяна 92  
     мира без форм, или сфера полной пустоты 113  
*трикая* 312

## У

уверенность в своих силах 40, 52, 187, 304  
     также см. вера  
 удовлетворенность 77, 123, 294  
 удовольствие 37, 45, 52, 53, 55, 65, 66, 67, 71, 94, 106, 141, 147, 188, 192, 232, 236, 287, 289, также см. радость, счастье  
 уединение 141, 203  
 ум 196, 200  
     подобный небу (противоядие) 280, 284, 292, 294, 296, 302, 306  
 умение работать в медитации, *пагуньята* 208  
*упачара-самагхи* 89, 90, 100, 101, 102, 111, 115, 117, 193, 194, 195, 196, 197, 200, 203, 205, 209, 240, 245, 274, также см. сосредоточение, предваряющее дхьяну  
*упекха бхавана* 236–240  
 управляемое мышление 212  
 усилие 186, 187  
 устойчивое сосредоточение 203, 204, 205

Ф

факторы дхьяны, *джхананга*; *дхьянанга* 93, 94, 98, 101, 115, 117, 176, 178, 182, 206, 207, 210, 259

физическая подготовка 162, 164, 165, 169  
 физические упражнения 146, 147, 148

## Х

хатха йога 165, 169  
 христианство 16, 40, 122

## Ц

цвет в визуализации 267  
 целостность 114, 196 *также см.* интеграция  
 центр сосредоточения 185

## Ч

Чень, мастер дхьяны 60, 61, 109, 145  
 четвертая дхьяна 91, 92  
     мира без форм 113  
 Четыре обители Брахмы (*Брахма-вихара*)  
     124, 222, 226, 239, 297  
 четыре основы осознанности 11, 15, 50, 55,  
     89, 125, 131, 142, 199, *также см.* основы  
     осознанности  
 Чжи И, мастер дхьяны (VI в.) 11, 15, 50, 55,  
     89, 125, 131, 142, 199  
 чтение 148, 216, 222, 258  
 чувства 219, 228, 232, 233, 234, 238, 239  
     *также см.* эмоции  
 чувственное желание, *камаччханда* 71, 96,  
     290

чувственный опыт 45, 75  
 чувство, *ведана* (одна из нидан) 260  
 чувство вины 74, 136, 137  
 чувство обиды 235

## Ш

шесть первоэлементов 249, 268  
 шесть способностей восприятия, *салая-  
     тана* 260  
 шея 154, 160  
 широта поля осознанности 145, 223, 275

## Щ

щедрость 136, 138, 234

## Э

эмоции 51, 52, 65, 68, 123, 124, 155  
     отрицательные 17, 50, 52, 184,  
 энергия 148, 155, 198, 270  
 энтузиазм 133  
 этика *см.* нравственность

## Ю

Юнг, Карл Густав 88

## Я

«я» 22, 120–122, 272  
 язык тела 65



КАМАЛАШИЛА

*(Энтони Маттьюз)*

# МЕДИТАЦИЯ

## Буддийский путь покоя и прозрения

Технический редактор К. Шилов  
Подготовка оригинал-макета: Н. Кашинова  
Корректор А. Арефьев

Изд. Лиц. Серия ИД № 02017 от 13.06.2000.  
Подписано в печать 21.04.2003. Формат 70x100 1/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 20. Гарнитура Балтика.  
Тираж 1500 экз.