

Глава 11.

Трехчленный путь: медитация

Ядерный век... Космический век... Информационный век... Постхристианская эпоха... Любая попытка охарактеризовать дух, преобладающий в наши времена, обречена быть опрометчивым измышлением интеллекта. В особенности это справедливо по отношению к сегодняшнему дню, когда исключительное разнообразие и скорость культурных изменений почти не позволяют нам предвидеть, что вскоре окажется самым важным. Но с точки зрения западных буддистов самое красноречивое определение нашего века – «век беспокойства» или «век психологии». Называют ли его «веком психологии», потому что это «век беспокойства», или наоборот, трудно сказать, но эти два слова отражают тот факт, что ум и сознание были предметом огромного количества исследований и размышлений на Западе на протяжении двадцатого столетия. На самом деле, с чисто практической, мирской точки зрения, человечество, вероятно, знает сегодня об уме и его функционировании, его глубочайших тайнах, больше, чем когда либо.

Хотя поэты и философы уже давно имели некое представление о существовании подсознательного ума, лишь Фрейд удалось подвести под эту концепцию в целом неопровержимую научную основу, что впоследствии привело к возникновению целого ряда иногда противоречащих друг другу психологических теорий. В результате стало возможным излечивать с некоторой долей успешности ряд психических заболеваний и лучше понять необычные состояния ума в целом. В дальнейшем различные скрытые возможности ума – ясновидение, телепатия и так далее – также получили научные подтверждения своему существованию. Исследование состояний ума, возникающих под воздействием наркотических веществ, также изменило наши взгляды на ум. Даже мистический опыт более не рассматривается как прискорбное последствие невроза, психических припадков или гиповитаминоза.

Таким образом, нам постепенно открываются еще более захватывающие перспективы. На Западе долгое время господствовал очень ограниченный и поверхностный взгляд на человеческий ум. Мы считали его чем-то относительно устойчивым, мы отождествляли его с сознательным умом, с индивидуальным сознанием и физическим телом. Но мы начинаем видеть, что пределы человеческого ума, возможности, открытые тому, кто обладает сознанием человека, намного более обширны, чем нам представлялось ранее.

Нам часто говорят, иллюстрируя это примером, который так любят последователи глубинной психологии, что ум подобен айсбергу, и мы видим лишь его маленькую часть – сознательную верхушку, так сказать, возвышающуюся над волнами. Под их поверхность, подобно огромной подводной массе айсберга, находится многочисленные слои и уровни, о которых мы обычно просто не имеем понятия. Этот образ дает нам важную половину картины. Для того чтобы получить вторую половину, нам нужен другой образ, образ горы, в частности – гималайской горы, возвышающейся на тысячи и тысячи футов. Нижняя часть склонов, подножие, всегда на виду, но большую часть времени вы не видите горы в целом – она спрятана под непроницаемым одеялом тумана и облаков. Таков и наш ум: у него есть не только глубины, о которых мы не подозреваем, но и высоты, о которых мы также ничего не знаем.

Это растущее психологическое понимание на Западе создает для нас более благоприятные возможности для встречи с буддизмом и понимания того, в чем он заключается. Если мы начали осознавать природу и функционирование ума и проявлять к

ним интерес совсем недавно, то в буддизме этим вопросам уделяется особое внимание. На самом деле, мы можем даже сказать, что буддизм вообще мало интересуется что-то другое, кроме ума. Например, Дзен описывают (хотя автор этого определения неизвестен) как «прямое указание на ум». В каком-то смысле, только этим и занят Дзен. В нем просто говорится: «Вглядишься в свой собственный ум». И почти каждая школа буддизма так или иначе говорит одно и то же: «Посмотри на свой ум. Посмотри на себя. Осознай глубины и высоты собственного сознания».

Поскольку в буддизме всегда уделяется больше внимания практике, а не теории, буддистов больше интересуют высоты, а не глубины ума. Буддизм намечает высоты ума за пределами ума с точки зрения их постепенного увеличения – то есть с точки зрения расширения осознанности за пределы ее теперешних границ и выхода во все более высокие сферы сознания. И это достигается – согласно всем школам буддизма – посредством практики медитации. На самом деле в общих целях медитацию можно определить как систематическое расширение осознанности сознания.

В общем и целом мы должны знать, что медитация – это то, что нужно практиковать, испытать на собственном опыте, а не то, о чем можно разговаривать или читать. В то же самое время, нам нужно иметь общее представление о том, что, как предполагается, мы делаем во время медитации, и о том, к чему она должна привести. Не обладая ясным пониманием направления нашей практики, мы, несомненно, можем получить от нее определенную пользу, но с той же вероятностью можем и ощутить, что ищем на ощупь в темноте. Поэтому цель следующего введения в медитацию, систематическое расширение сознания, – несколько помочь тем, кто на самом деле уже начал практиковать медитацию, а также дать представление о том, что такое медитация, новичкам в этом вопросе. Мы подойдем к вопросу о медитации путем рассмотрения четырех основных тем: того, почему мы медитируем, приготовлений к медитации, пяти основных методов медитации и трех последовательных ступеней медитативного опыта.

Почему мы медитируем

Размышление над тем, что побуждает нас к медитации, – хорошее начало, потому что мотивация – это важный и постоянный элемент, определяющий, насколько эффективной будет наша практика медитации и продолжим ли мы вообще медитировать. Будучи знаком с огромным количеством людей, практикующих медитацию, я бы сказал, что, по сути, есть два вида мотивации или два подхода. Их можно условно назвать «психологическим» подходом и «духовным» подходом.

Основная психологическая мотивация для медитации – поиски покоя ума. Люди, которых не особенно интересует буддизм, философия или религия и даже сама психология, все же могут искать нечто, что они называют покоем ума. Они обнаруживают, что спешка и суета, невзгоды повседневной жизни слишком тяжелы для них. Различные нагрузки и напряженная обстановка, которым они подвержены, – финансовое давление, личные трудности, проблемы в отношениях, даже, возможно, в некоторой степени, невротическое беспокойство, – все это усугубляет общее ощущение несчастья. Они слышали, что медитация может дать покой ума, и у них создается впечатление, что буддисты – счастливые, безмятежные люди, и так они приходят к буддийской медитации, ища некоторого внутреннего умиротворения, покоя, который мир, по-видимому, не может им дать.

Что касается духовной мотивации для медитации, в своей основе это желание или устремление к Просветлению. В более широком смысле она охватывает желание понять

смысл самого существования, желание договориться с жизнью на ясных условиях, или, выражаясь метафизически, познать реальность, увидеть истину, проникнуть в конечную природу вещей. Таким образом, это подход к медитации как к ступени к чему-то высшему – осознанности, пониманию, опыту или даже, в конечном счете, к самой реальности.

Эти два подхода – психологический и духовный – безусловно, не взаимоисключающи. Вы можете начать медитировать с психологической мотивацией, а затем обнаружить, что исключительная движущая сила вашей практики незаметно выводит вас за пределы психологического в мир духовного опыта. А с другой стороны, даже если ваша мотивация духовна с самого начала, вам все еще может понадобиться здоровая психологическая основа для вашей практики, что на начальном этапе может вполне подразумевать чисто психологический подход.

На самом деле, непросто провести строго определенную линию между сферой психологии и сферой духовности. Они взаимно проникают друг в друга, так что не всегда можно с точностью сказать, в какой области опыта вы находитесь и какого подхода придерживаетесь. У них есть частичное совпадение, своего рода точка соприкосновения. Если говорить о расширении сознания, мы можем сказать, что психологический подход представляет собой частичное и временное расширение сознания, в то время как духовный подход выступает за полное и постоянное расширение сознания. Между ними существует разница в степени (в определенном смысле), а не видовое различие.

Однако, в конечном счете, это совершенно особые измерения, особые подходы или мотивации, и их не стоит путать друг с другом, насколько это возможно. Если мы отождествляем духовное с психологическим, мы установим ненужные пределы в своей практике и ограничим свои возможные достижения.

Приготовления к медитации

Они необходимы. Если мы обнаруживаем, что нас не удовлетворяет собственное продвижение в медитации – этапы нашего развития не сменяют друг друга с нужной быстротой – то, вероятно, потому, что мы сразу бросились медитировать, не сделав сначала нужных приготовлений. Если же мы, напротив, действительно хорошо подготовились, мы уже практически медитируем, подозреваем ли мы об этом или нет.

Первое – и самое важное – это нравственность. Конечно, все буддисты пытаются соблюдать пять основополагающих этических наставлений, то есть воздерживаться от убийства, взятия того, что не дано, сексуальной распущенности, лживой речи и одурманивания себя. Но какое именно отношение имеет нравственность к практике медитации?

Современные индийские учителя медитации обычно говорят о нравственной подготовке к сосредоточению и медитации в рамках подчинения, контроля или умеренности в трех вещах – пище, сексе и сне. Что касается пищи, они говорят, что никогда не нужно переполнять желудок. В тоже самое время, утверждают они, вы не должны оставлять его совершенно пустым, если только вы сознательно не подвергаете себя посту. Они объясняют это так: четверть желудка должна быть отведена для пищи, четверть для воды, а половина должна оставаться пустой. Также говорится, что вы должны избегать определенных видов пищи – особенно горячей, острой пищи, которая, как полагают, разжигает страсти (и к которой питают столь неумеренную склонность индийцы). Однако к этой идее о том, что определенные виды пищи обладают тем или иным психологическим воздействием, можно отнестись с долей иронии. Достаточно сказать, что тяжелой пищи и пищи, вызывающей

газообразование, действительно стоит избегать. Урчание в животах целой комнаты людей, победивших «неосмотрительно, но очень хорошо» острым карри, может создать такой шум, что это серьезно затруднит любые попытки медитировать.

Если перейти к вопросу о сексе, то обычно, конечно, говорится, что лучше всего соблюдать целомудрие, но для всех людей эта цель просто недостижима. Поэтому вместо этого можно сказать, что необходимо соблюдать хотя бы умеренность – некоторую степень воздержанности. Медитация требует большого количества нервной энергии, особенно по мере того, как вы погружаетесь в глубокое сосредоточение, а эта нервная энергия растрачивается при сексуальной разрядке. Однако только сам человек определяет, какого рода равновесие ему лучше всего выработать в этом отношении в соответствии с его собственными особыми обстоятельствами и на основе собственных наблюдений и размышлений.

Третье, от чего следует воздерживаться, – чрезмерный сон. Об этом не так часто говорится по отношению к медитации, но – снова согласно индийским учителям медитации – когда мы медитируем, мы должны обнаружить, что нуждаемся во сне несколько меньше. Если мы обычно спим хорошо, мы, вероятно, склонны принимать это как должное, но на самом деле сон, безусловно, – чудесная и таинственная вещь, как свидетельствуют на протяжении столетий поэты. Есть, например, особенно красивый и необычный отрывок из «Дона Кихота» Сервантеса, в котором Санчо Панса воспевает сон. Однако лишь недавно мы начали понимать истинное назначение сна. Он существует не только для того, чтобы, как раньше считали, дать отдых телу. Сегодня общепринятый взгляд заключается в том, что вы спите, чтобы иметь возможность видеть сны, распределить огромный объем дневных ощущений и впечатлений и аккуратно убрать их для обращения к ним в будущем.

Когда вы пребываете в глубокой медитации, вы не осознаете свое тело и, следовательно, больше не получаете впечатлений и не регистрируете входящей информации. Поэтому вам не нужно обрабатывать так много данных – нужно произвести гораздо меньше сортировки и архивирования, и поэтому потребность во сне снижается. Таким образом, глубокая медитация резко сокращает количество часов, необходимое вам для сна.

Это не означает, что для того, чтобы медитировать более успешно, вы непременно должны спать меньше. На самом деле в наши дни многие люди склонны уделять сну гораздо меньше времени, чем нужно. Оказывается, с распространением использования электрического света в начале двадцатого века люди в среднем стали спать на час меньше, чем прежде. Нет нужды лишать себя сна – это может привести к психическому расстройству. Но если мы валяемся в постели, в достаточной мере выспавшись, это, несомненно, приведет к вялости и умственной апатии.

Поэтому, прежде всего, необходима нравственная подготовка, а также контроль над пищей, сексом и сном. Однако, в дополнение к этому, не менее важно и необходимо обуздать агрессивность. Не только явное физическое насилие, но и любые проявления грубости, резкости, высокомерия в речи или отношении к другому человеку (особенно часто это можно наблюдать в отношении родителей к детям) будут препятствовать развитию позитивных состояний ума. Также стоит – если условия позволяют – придерживаться вегетарианской диеты как выражения того, что мы посвящаем себя жизни, не причиняющей никому вреда.

В целом же нравственные приготовления к медитации заключаются в ведении, насколько это возможно, тихой жизни, простой жизни, не вредящей никому. Нам нужна мирная жизнь, в которой нет громкого шума, беспокойной общественной деятельности и

тяжелого физического труда. Все эти вещи приводят к излишней чувствительности и раздражительности системы в целом, а, будучи сведены воедино, слишком возбуждающе, чтобы передавать тонкие импульсы, возникающие в медитации.

Однако я должен добавить, что, хотя изнуряющие физические упражнения и не рекомендуются в качестве подготовки к медитации, некоторые спокойные упражнения и техники релаксации – такие, как хатха-йога или тайцзи дзюань – вкупе с осторожным и внимательным поиском удобной позы медитации, которая позволит вам оставаться расслабленными и восприимчивыми, очень полезны. Кстати, вовсе не обязательно применять классическую позу для медитации со скрещенными ногами. Точно также подойдет и сидения на подушках для медитации или на стуле. Важно поэкспериментировать, пока вы не найдете удобный способ сидеть. Одно из преимуществ посещения занятий по медитации заключается в том, что там вам могут помочь в определении подходящей и комфортной позы для медитации.

Вопрос работы или правильного образа жизни – это также аспект подготовки к медитации. Если мы работаем на определенной работе шесть, восемь, даже десять часов в день, пять или шесть дней в неделю, год за годом, это неизбежно окажет огромный совокупный эффект на наш ум. Вы все время психологически обусловлены своей работой. Выбор средств к существованию, которые зарабатываются мирным путем, так или иначе приносящим пользу, очень важен не только в качестве подготовки к медитации, но и в качестве вашего развития в целом как здорового человеческого существа.

Соответствие всем этим факторам может показаться более чем достаточной подготовкой. Но есть и кое-что еще. Самая важная часть нравственной подготовки к медитации – внимательность и сдержанность. Нам нужно осознавать тело и его движения, осознавать эмоции и эмоциональные реакции, осознавать мысли, осознавать, что мы делаем и почему. Нам нужно постоянно развивать невозмутимость, собранность, внимательность во всем, что мы делаем, говорим ли мы или молчим, работаем или отдыхаем, готовим пищу, роемся в саду или ведем учет доходам, идем, ведем машину или просто сидим. Нам нужно всегда оставаться наблюдательными и осознанными. Это лучшая подготовка к медитации. Такое поддержание постоянного уровня осознанности означает, что, как только вы садитесь медитировать, как только вы сосредотачиваетесь на объекте концентрации, вы без каких-либо затруднений погружаетесь в медитативное состояние.

Стоит отметить еще два важных момента. Изучения медитации исключительно по книгам недостаточно, если только вы не чрезвычайно одаренный человек. Медитация по своей природе – личный, индивидуальный процесс, для которого недостаточно никакого общего руководства и инструкций. Более того, личный наставник поможет нам перенести наши трудности с большей объективностью, чем та, которой мы когда-либо сможем достигнуть самостоятельно. Учитель нужен, по крайней мере, до тех пор, пока в нашем багаже не окажется достаточно глубокого опыта медитации. И даже тогда нас могут подстерегать всяческие духовные опасности, который учитель, достаточно хорошо нас знающий, будет видеть насквозь.

И наконец, существует подготовка путем упражнений, направленных на развитие преданности. Это подходит не для всех, но для тех, кто склонны к проявлению преданности – что часто означает проявление эмоций – они будут на самом деле очень полезны. Они существуют в самых разнообразных – и иногда довольно сложных – формах, но в своем простейшем виде представляют собой символические подношения рупе или образу Будды перед началом медитации. Зажжение свечи символизирует свет мудрости, который мы

попытаемся зажечь в наших сердцах, цветы символизируют непостоянство всего мирского и, наконец, благовония, наполняющие воздух вокруг нас, служат символом благоухания доброй, прекрасной жизни, которая, куда бы мы ни отправились, тонко и незаметно оказывает влияние на мир вокруг нас.

Мы довольно подробно рассмотрели – если не сказать разработали – вопрос о подготовке к медитации, потому что для этого есть важная причина. Если вы подготовлены к тому, чтобы уделять внимание всем этим деталям, вам останется сделать очень немного. Можно даже сказать, что тогда вам вообще не придется медитировать: вам придется сесть неподвижно и закрыть глаза, и вы сразу же попадете в сосредоточение.

Пять основных методов медитации

Здесь я хочу сосредоточиться на пяти методах медитации, которые соответствуют пяти «ядам ума», которые стоят между нами и внутренне присущим нам состоянием Будды¹²¹. Просветление есть внутри всех нас, но его заслоняет от нас духовное неведение или *авидья* – как огромное лазурное пространство неба могут от края до края заволакивать темные тучи. Этот затуманивающий фактор авидьи, если его проанализировать, как обнаруживается, состоит из пяти выше указанных ядов ума.

Первый яд – это отвлечение, неспособность контролировать блуждание мыслей, замешательство ума, и практика медитации, которая действует как противоядие от него – это осознанное дыхание. Второй яд – это гнев, отвращение или ненависть, и противоядие от него – практика медитации, которую на пали называют «*метта-бхавана*», развитие любящей доброты. Третий яд – это жажда или страстное желание, и ему противостоит «размышление о распаде». Неведение, имеется в виду неведение относительно собственной обусловленности, – это четвертый яд, и с ним можно справиться путем размышления о двенадцати звеньях обусловленного совозникновения. И, наконец, пятый яд – это тщеславие, гордость или себялюбие, и противоядием от него является анализ шести элементов.

Осознанное дыхание

Осознанное дыхание – это противоядие от яда рассеянности, поскольку оно устраняет блуждающие мысли. Это одна из причин, почему эта практика обычно изучается первой: ни один другой метод невозможно практиковать, пока человек не овладеет определенной степенью сосредоточения.

Эта практика заключается не в сосредоточении в смысле узкого, волевого направления внимания на объект. Она подразумевает постепенное объединение внимания вокруг своего собственного естественного процесса дыхания, интеграцию всех умственных, эмоциональных и физических способностей человека посредством мягкого, но упорного возвращения внимания к ощущению дыхания снова и снова. Вопрос не в том, чтобы *думать* о дыхании или вообще что-то с ним делать, но просто в том, чтобы осознать его. В этой практике есть четыре этапа. Для начинающих будет вполне достаточно пяти минут для каждого этапа.

Сидя спокойно и расслабленно с закрытыми глазами, мы начинаем устремлять свое внимание на дыхание. Затем мы начинаем считать в уме каждое дыхание после выдоха, от одного до десяти, снова и снова. Подсчет не имеет особого значения. Он нужен только для того, чтобы внимание было занято дыханием на ранних этапах практики, когда ум еще довольно рассеян. Объект нашего растущего сосредоточения – по-прежнему дыхание (а не числа).

На втором этапе мы продолжаем отмечать дыхания путем подсчета, но вместо того, чтобы считать их после выдоха, теперь мы считаем перед вдохом. На первый взгляд может показаться, что между двумя первыми этапами нет большой разницы, но идея второго этапа заключается в том, что мы внимательны с самого начала каждого дыхания, поэтому здесь имеет место незаметное обострение внимания. Есть ощущение предвкушения: мы проявляем осознанность еще до того, как что-либо произошло, вместо того, чтобы осознавать это только впоследствии.

На третьем этапе мы отказываемся от подсчета в качестве вспомогательного средства и переходим к всеобъемлющему и непрерывному (по крайней мере, настолько непрерывному, насколько мы можем его поддерживать) осознанию процесса дыхания в целом, а также ощущений, с ним связанных. И вновь, мы не исследуем дыхание, не анализируем его и не делаем с ним ничего особенного, а лишь мягко побуждаем внимание пристальнее следить за дыханием. По мере углубления нашего сосредоточения становится легче поддерживать эту связь, и опыт дыхания в целом становится все более и более приятным.

На четвертом и заключительном этапе мы придаем вниманию более острый фокус, направляя его лишь на один аспект нашего ощущения дыхания. Аспект, на котором мы сосредоточиваемся, – это тонкая игра переживаний, возникающая, когда мы ощущаем, как дыхание входит в тело и покидает его где-то в районе ноздрей. Здесь наше внимание должно быть более тонким и спокойным, очень равномерным и остро сосредоточенным для того, чтобы поддерживать непрерывную связь с постоянно меняющимся ощущением дыхания в этом месте. В конце практики мы снова расширяем наше осознание так, чтобы оно включало ощущение дыхания в целом, а затем и всего тела. Затем мы постепенно завершаем медитацию и открываем глаза¹²².

Метта бхавана

Развитие всеобъемлющей любви, или *метта-бхавана*, – это противоядие от гнева или ненависти. *Метта* (*майтри* на санскрите) – это отношение ко всему живому, полное заботы, тепла, доброты и любви, пожелание блага всем без различий, которое возникает, где бы и когда бы мы ни встретились с другим живым существом или просто подумали о нем. Практика делится на пять этапов.

На первом этапе мы развиваем любовь к самим себе, что многим людям на самом деле представляется очень трудным. Но если человек не может любить себя, ему будет очень трудно полюбить других людей: он лишь спроецирует на них неудовлетворенность собою или даже ненависть к себе. Поэтому мы пытаемся оценить по достоинству то, что возможно, в нас самих, и наслаждаться этим. Мы думаем о времени, когда мы были счастливы и довольны или представляем себя в ситуации, когда мы чувствовали глубокую радость от того, что являемся такими, какие есть, а затем пытаемся настроить себя на эти ощущения. Мы ищем позитивные и приятные элементы в нашем восприятии себя и привносим в них осознанность.

Затем, на втором этапе, мы развиваем *метту* или любовь к близкому, дорогому нам другу. Это должен быть кто-то одного с нами пола, чтобы уменьшить возможность эмоциональных проекций, и это должен быть человек, к которому мы не испытываем эротических ощущений, потому что цель практики заключается в постепенном развитии сосредоточения на совершенно особой положительной эмоции, которая ближе к дружбе, чем к эротической любви. По подобным же причинам этот человек должен быть живым и быть

приблизительно одного с вами возраста. Итак, мы представляем себе этого человека или, по крайней мере, вызываем в памяти ощущение о нем и настраиваемся на чувство, которое он пробуждает в нас, ища того же отклика благорасположения, который мы развивали по отношению к себе. Обычно этот второй этап по объективным причинам – самый легкий.

На третьем этапе, продолжая поддерживать это ощущение внутреннего тепла, своего рода теплоту, которую мы породили по отношению к себе и нашему хорошему другу, мы вместо этого вспоминаем «нейтрального» человека. Это человек, которого мы помним в лицо и довольно часто видим, но которого мы не испытываем ни особенной любви, ни особенной неприязни. Это вполне может быть кто-нибудь, кто выполняет в нашей жизни какую-либо более или менее формальную роль, например, почтальон, владелец магазина, банковский служащий или человек, которого мы постоянно видим в автобусе. Мы применяем по отношению к этому нейтральному человеку те же благорасположение и заботу, с которыми мы обычно относимся к другу. Нужно особо отметить, что в практиках такого рода мы пытаемся развивать не мысль – не *идею* – о развитии чувства, но само это чувство. Некоторые люди находят, что добиться этого довольно трудно – они ощущают себя черствыми и беспомощными, когда пытаются относиться осознанно к собственным эмоциям. Как будто их эмоциональная жизнь столь бессознательна, что они просто не в состоянии даже начать. Однако со временем и практикой все начинает протекать более легко.

На четвертом этапе мы думаем о ком-то, кто нам не нравится, кого мы даже ненавидим – о враге, о ком-то, кто, может быть, причинил нам вред или нанес рану, хотя для начала, возможно, будет лучше выбрать человека, с которым вы просто не ладите. В то же самое время мы осознанно оставляем свое сердце открытым ему. Мы сопротивляемся желанию увлечься чувствами ненависти, враждебности или обиды. Не то чтобы нам нужно было примириться с его поведением, возможно, нам все еще стоит критиковать его или даже осуждать его, но мы сохраняем связь с фундаментальной заботой о его благополучии. Таким образом, продолжая испытывать дружелюбные чувства даже по отношению к врагу, мы начинаем развивать наши эмоции от простого дружелюбия к подлинной *метте*.

Эти первые четыре этапа – подготовительные. В начале пятого и последнего этапа мы вспоминаем обо всех этих людях – себе, друге, нейтральном человеке и враге – и развиваем одну и ту же, равную любовь по отношению ко всем ним. Затем мы идем немного дальше, распространяем наше видение несколько шире и направляем эту метту ко всем живым существам, где бы они ни были, начиная с тех, кто более близок нам эмоционально или географически, а затем распространяем ее вовне, чтобы она охватывала все больше и больше людей, не делая никаких исключений. Мы думаем обо всех мужчинах и женщинах всех возрастов, национальностей, рас и религий, даже о животных, о существах, которые, возможно, выше человеческих существ – об ангелах и богах – и еще о более высоких существах, Бодхисаттвах и духовных учителях, буддийских и небуддийских, обо всех, кто известен своими благими качествами. Мы также можем распространить ее за пределы нашей планеты и послать метту всем существам, которые могут жить в других частях вселенной или в других вселенных. Мы развиваем одну и ту же любовь ко всем живым существам¹²³.

Таким образом, мы ощущаем, что как бы распространяемся за пределы себя все более расширяющимися кругами: мы забываем о себе, иногда в буквальном смысле слова, и открываемся все расширяющемуся кругу любви. Это может стать вполне реальным опытом для тех, кто практикует метта-бхавану, уже спустя сравнительно небольшое время. Конечно, не для всех: это во многом вопрос темперамента. Некоторые люди ощущают себя в этой практике, как рыба в воде, и уже через пару минут получают от нее огромное удовольствие. Другим приходится упорно бороться за каждую искру метты, и идея о том, чтобы излучать

ее, кажется насмешкой – они не понимают, как им когда-либо удастся это сделать. Но они могут это сделать и делают. В конце концов, немного практики, немного упорства – и это происходит, это возникает. Если потенциал Будды есть в каждом из нас, вне всякого сомнения, в каждом из нас есть и потенциал метты.

Размышления о распаде

Размышление о распаде или нечистоте, которое противостоит жажде, страстному желанию или привязанности, – не из тех практик, за которые часто берутся люди, хотя она и популярна в некоторых странах Востока. Есть три различные формы этой практики. Первая и самая радикальная – отправиться на площадку для кремации и сесть посреди трупов и сожженных останков. Подобные действия могут показаться слишком сильнодействующими, но они и должны быть такими, чтобы противостоять яростной силе желания. Вы рассматриваете вблизи, что смерть делает с человеческим телом, и думаете: «Вот что однажды случится со мной»¹²⁴.

В этом нет какого-то особого учения, ничего эзотерического или трудного для понимания. В этой практике нет большой тайны. Вы просто понимаете, что однажды ваше собственное тело раздуется и сгниет, распространяя зловоние, подобно этому, ваша собственная голова будет болтаться, ваша собственная рука будет лежать сама по себе, как эта, что вы сами станете кучкой пепла, в чьей-то урне (и мы надеемся, что кто-то позаботится о ней).

Все это случится в конце концов и с нами, так почему бы не признать это? Почему не принять этот факт лицом к лицу? И почему бы не изменить направление нашей жизни, приняв этот факт в расчет? Именно для того, чтобы вызвать подобные вопросы к самому себе, монахи на Востоке отправляются – иногда с довольно легким сердцем – на площадки для кремации и сидят там, рассматривая трупы один за другим: вот этот довольно свежий, человек лишь недавно был жив, тот немного распух, а вон там – просто гниющая масса. Они продолжают так, пока не доберутся до скелета, кучки костей и, наконец, горстки пыли. И все время в их голове крутится одна и та же мысль: «Однажды и я стану подобен этому». Это очень благотворная практика, которая, несомненно, приводит к отсечению привязанности к телу, к объектам чувственного наслаждения и плотским удовольствиям.

Если эта практика кажется вам излишне радикальной или просто неосуществимой, есть другой способ ее выполнения. Вместо того, чтобы буквально отправиться на площадку для сожжения трупов, вы можете отправиться туда в своем воображении и просто визуализировать различные стадии разложения трупа. Или вы можете поступить еще более просто: напомнить себе тот факт, что однажды вы должны умереть, однажды ваше сознание должно отделиться от этого физического организма, и поразмышлять над этим. Однажды вы перестанете видеть, перестанете слышать, перестанете ощущать вкус и что-либо чувствовать. Ваши чувства не будут функционировать, потому что у вас будет отсутствовать тело. Вы будете сознанием самим по себе – неизвестно где находящимся – и, возможно, будете метаться в замешательстве в некой пустоте; вы просто не можете это знать.

Если даже подобный ход рассуждений кажется несколько суровым и болезненным, слишком рискованным, мы можем поразмышлять о несовершенстве в целом. Каждое время года, проходя, несет свои собственные намеки на непостоянство. Сладость весны тем более пронзительна, тем более трогательна, поскольку она кратка, поскольку как только цветы на деревьях полностью распускаются, они начинают увядать. И, конечно, осенью мы можем поразмышлять о распаде и конечности всех вещей, глядя, как листья желтеют и опадают,

смешиваясь с землей, и наши сады снова становятся безжизненными. Такие мягкие, меланхолические размышления часто встречаются на страницах английской поэзии, особенно в одах Джона Китса, и поэтической традиции Японии – и они также могут оказать на нас положительное воздействие, до некоторой степени освобождая нас от нашего нереалистического восприятия устойчивости и постоянства вещей.

Но на самом деле не стоит подходить даже к самой радикальной из этих практик с духом уныния и отчаяния, потому что все они предназначены для освобождения от заблуждения, которое влечет за собой только страдание. Они должны побудить нас – если вы беретесь за эту практику в нужное время – напомнить себе о том, что однажды вы освободитесь от тела.

Я сам однажды выполнял практику на площадке для кремации в Индии, будучи молодым монахом. Я отправился на площадку для кремации ночью и сел там, на берегу реки Ганг. Там была длинная полоса серебристого песка, и на определенном расстоянии возжигались погребальные костры и сжигались тела, и то там, то здесь были разбросаны черепа, кости и кучки пепла... Но все это было очень красиво, все сверкало серебром под тропической луной, а мимо неторопливо текли воды Ганга. Настроение, которое вызывал весь этот вид, не только располагало к серьезным размышлениям, но и к ощущению свободы и даже воодушевления.

Подобное настроение, вероятно, отражает тот факт, что практика преодолевает страх. Говорится, что именно по этой причине ее использовал Будда. Если вы сможете остаться ночью в одиночестве на площадке для погребения, полной трупов, вас вряд ли когда-либо испугает что-нибудь еще, потому что любой страх в своей основе – это страх потерять тело, потерять себя. Если вы можете смотреть в лицо смерти – своей собственной смерти, если вы можете полностью принять ее реальность и выйти за ее пределы, вас больше ничего не может испугать.

Однако более трудные формы этой практики – не для новичков. Как говорят, даже во времена Будды некоторые монахи, которые практиковали их без должной подготовки и наблюдения, впадали в такую депрессию, размышляя о нечистоте и распаде человеческого тела, что совершали самоубийство¹²⁵. Поэтому обычно дается совет сначала практиковать осознанное дыхание, а затем метта-бхавану, и переходить к созерцанию трупов только на основе устойчивого переживания метты. Но все мы можем, по крайней мере, напоминать себе о непостоянстве окружающих нас вещей и помнить, что однажды мы тоже состаримся и ослабеем, что мы тоже должны умереть, точно так же, как увядают полевые цветы и гибнут небесные птицы, чтобы сгнить и вернуться в землю.

Цепь нидан

Размышление о двенадцати звеньях обусловленного совозникновения – это противоядие от неведения. Мы уже рассмотрели подробно эту цепь звеньев, или нидан, иллюстрирующую процесс обусловленного совозникновения в рамках человеческого существования. В этой практике медитации мы сознательно размышляем о них при помощи образов, изображенных во внешнем круге тибетского Колеса Жизни, в таком порядке:

Неведение (*авидья*) представлено слепцом с палкой; 2) волевые акты или составляющие кармы (*самсары*) представлены горшечником с кругом и горшками; 3) сознание (*виджняна*) символизируется обезьяной, карабкающейся по цветущему дереву (мы взбираемся по ветвям этого мира и тянемся к его цветам и плодам); 4) ум и тело (*нама-рупа*,

то есть имя и форма) представлены лодкой с четырьмя пассажирами, один из которых, символизирующий сознание, правит ею; 5) шесть органов чувств (*шадаятана*) – дом с пятью окнами и дверью; 6) чувственный контакт (*снаршиа*) – обнимающиеся мужчина и женщина; 7) ощущение (*ведана*) – человек со стрелой в глазу; 8) страстное желание (*тришина*) – женщина, подносящая напиток сидящему мужчине; 9) цепляние (*упадана*) – мужчина или женщина, срывающие плод с дерева; 10) становление или возникновение, развитие (*бхава*) – совокупляющиеся мужчина и женщина; 11) рождение (*джати*) – рожаящая женщина; 12) старение и смерть (*джара-марана*) – труп, который несут на площадку для сожжения.

Здесь представлен весь процесс рождения, жизни, смерти и перерождения согласно принципу обусловленного совозникновения. В результате нашего неведения и волевых актов, основанных на неведении, в предыдущих жизнях, мы снова ввергаемся в этот мир с сознанием, наделенным психофизическим организмом и, следовательно, с шестью органами чувств, которые вступают в контакт с внешней вселенной и дают начало ощущениям – приятным, болезненным и нейтральным. Мы развиваем желание по отношению к приятным ощущениям и таким образом обуславливаем себя, так что неизбежно вынуждены рождаться и снова умирать.

Эти двенадцать звеньев охватывают три жизни, но одновременно все они содержатся в одной жизни – и даже в одном мгновении. Они иллюстрируют – охватывают ли они три жизни, день, час или минуту – все то, каким образом мы обуславливаем себя, каким образом мы делаем себя теми, какие мы есть, нашими собственными реакциями на то, что мы ощущаем.

Когда мы смотрим на Колесо жизни, мы смотримся в зеркало. Во всех его кругах и всех подробностях мы обнаруживаем себя. Когда я размышляю о гнев, образ которого – змея в центре Колеса жизни, меня заботит не гнев вообще. Когда я размышляю о жадности, уподобленной петуху, я имею в виду не общий психологический феномен жадности. Когда я размышляю о неведении в форме свиньи, я не исследую некую категорию буддийской мысли. Все это я, я сам: гнев, жадность и неведение – все они мои.

Далее, видя круг людей, либо поднимающихся из низшего в высшее состояние, либо соскальзывающих из высшего в низшее состояние, я узнаю в них себя. Я никогда не остаюсь в стороне от этого колеса: в любой момент времени я движусь либо в одном направлении, либо в другом, вверх или вниз.

Выходя за пределы этого круга, я могу представить, что я, по крайней мере, изучаю образы различных, отдельных друг от друга уделов существования – чем в каком-то смысле они и являются. Человеческое измерение – несомненно, мое собственное, в котором люди общаются, учатся, творят. Но когда я смотрю на измерение богов, я нахожу там моменты блаженства и радости, которые у меня были, и мечты о них, а в измерении титанов – свои собственные амбиции и чувство соперничества. Копшение и сопление животных – мой собственный недостаток мудрости, моя собственная страсть к потребительству, моя собственная тупость. А в аду – мои собственные ночные кошмары, мгновения жгучего гнева и хладнокровного зломыслия, мои собственные краткие периоды ненависти и жажды мести.

И, наконец, размышляя о двенадцати ниданах во внешнем круге, мы получаем представление о том, как происходит весь процесс, о механизме всего этого. Мы видим себя как часть часового механизма, и, на самом деле, большую часть времени мы им и являемся. Большую часть времени мы на самом деле не более свободны, не более спонтанны, не более живы, чем хорошо запрограммированный компьютер. Поскольку мы лишены осознанности,

мы обусловлены и поэтому пребываем в оковах. Поэтому в этой практике мы начинаем осознавать собственную обусловленность, механическую, запрограммированную природу наших жизней, нашу склонность реагировать, созданную нами самими тюрьму, недостаток спонтанности или творчества – нашу собственную смерть, нашу духовную смерть. Почти все, что мы делаем, лишь укрепляет наши цепи, еще надежнее приковывая нас к Колесу жизни. Размышление о двенадцати ниданах традиционно считается средством для развития подобной осознанности¹²⁶.

Практика шести элементов

Анализ шести элементов – это противоядие от тщеславия, гордости или эгоизма, т.е. противоядие от ощущения, что я это я, мое – это мое. В этом методе практики мы пытаемся осознать, что ничто на самом деле не принадлежит нам, что мы на самом деле с духовной точки зрения (хотя и не эмпирически) – ничто. Мы пытаемся ясно увидеть, что то, о чем мы думаем как о «себе», в конечном счете (хотя и не на относительном уровне) – иллюзия, оно не существует в абсолютной реальности (хотя, несомненно, существует на своем собственном уровне).

Прежде чем приступить, мы развиваем до определенной степени медитативное сосредоточение и создаем здоровую эмоциональную основу для последующей практики, возможно, с помощью предварительной сессии метта-бхаваны. Затем мы последовательно размышляем о шести элементах в порядке их утончения: о земле, воде, огне, воздухе, эфире или пространстве и сознании.

Итак, прежде всего земля – земля, на которой мы стоим или сидим, и земля в форме деревьев, домов, цветов, людей и нашего собственного физического тела. На первом этапе практики мы размышляем об этом элементе земли: «Мое собственное физическое тело составлено из определенных плотных элементов – костей, плоти и так далее – но откуда появляются эти элементы? Да, они появляются из пищи – но откуда возникает пища? По сути, пища, на основе которой составлено мое тело, в первую очередь возникает из земли. Я включил часть земли в свое физическое тело. Она не принадлежит мне. Я просто взял ее на время – или, скорее, она временно приняла форму моего тела. Утверждать, что она моя, – в некотором смысле кража, потому что она совсем мне не принадлежит. Однажды мне придется ее вернуть. Эта горсть земли, которая является моим телом – не я, она не моя. Она всегда возвращается в землю». Когда мы видим это достаточно ясно, мы ослабляем хватку за плотные элементы нашего физического тела. Таким образом, ощущение «я» начинает терять свои прочные очертания.

Затем мы берем элемент воды и думаем: «Очень большая часть этого мира – вода: огромные океаны и реки, ручьи, озера и дождь. Очень большая часть моего тела – тоже вода: кровь, желчь, слюна и так далее. Эта жидкая составляющая во мне – откуда я ее взял? То, что я считаю своим, я лишь взял в долг у мировых запасов воды. Однажды мне придется это вернуть. Это тоже не я, не мое». Таким образом, происходит дальнейшее растворение «я».

Теперь мы переходим к еще более тонкому элементу – огню. На этом этапе мы размышляем над тем, что единственный источник света и тепла во всей Солнечной системе – Солнце. Мы размышляем о том, что какое бы тепло не присутствовало в нашем физическом теле, какую бы температуру мы не ощущали внутри себя, все это в конечном итоге берет начало от Солнца. Когда мы умираем, когда наше тело остается холодным, неподвижным и окоченелым, все тепло, которое мы считали своим, уходит из него. Мы возвращаем весь жар, конечно, не самому Солнцу, но вселенной. И когда мы это делаем, эта страсть быть «собой»

несколько охладевает.

Затем следует воздух: мы размышляем о дыхании жизни, о том, что наша жизнь зависит от воздуха. Но когда мы вдыхаем, это дыхание в наших легких – не наше, оно принадлежит атмосфере вокруг нас. Оно будет поддерживать нашу жизнь какое-то время, но рано или поздно воздух, которым мы так свободно пользуемся, станет нам недоступен. Когда последнее дыхание покинет тело, нам больше не потребуется кислород из воздуха, но на самом деле нужно начать с того, что он никогда не был нашим. Поэтому мы больше не отождествляем себя с воздухом, который мы вдыхаем, даже в данный момент, мы перестаем автоматически думать: «Это мое дыхание». И таким образом «я» постепенно начинает испаряться.

Следующий элемент на санскрите называется *акаша*, и это слово переводят как «эфир» или «пространство». Это не пространство в научном смысле, но скорее «живое пространство», внутри которого все живет, движется и обладает существованием. Мы размышляем о том, что наше физическое тело – составленное из земли, воды, огня и воздуха – занимает определенное пространство, и, когда эти составляющие отделяются друг от друга, это пространство становится пустым от тела, которое раньше его занимало. Это пустое пространство снова сливается с изначальным пространством. В конце концов, мы видим, что ощущению «я» в буквальном смысле слова не остается места.

На этом этапе мы должны (по крайней мере, таков принцип) полностью отделить себя от своего физического тела. Поэтому на шестом и последнем этапе мы переходим к элементу сознания. В настоящий момент наше сознание связано с физическим телом посредством пяти грубых физических чувств и ума. Но, когда мы умираем, мы больше не осознаем тела, сознание больше не приковано к материальным элементам или самому физическому существованию. Тогда сознание растворяется или растворяет себя в высшее и более обширное сознание, сознание, которое не отождествляется с физическим телом.

Это высшее и более обширное сознание может выразить себя на многих уровнях. Индивидуальное сознание, свободное от тела, может расширяться до более универсального, даже коллективного сознания, а оттуда – до *алаи-виджняны*, хранилища или кладовой сознания¹²⁷, а далее мы даже можем совершить прорыв к возможностям Абсолютного Ума. Таким образом, наш собственный ограниченный индивидуальный ум растворяется или растворяет себя в океане вселенского сознания, так что мы полностью выходим за пределы чувства «я» и совершенно освобождаемся от чувства «моего»¹²⁸.

Пять основных методов медитации естественным образом распадаются на две важные группы (хотя между ними и есть частичное совпадение). Осознанное дыхание и метта-бхавана прежде всего связаны с развитием *шаматхи*, то есть безмятежности, покоя и расширения ума или сознания. Любая техника сосредоточения на простом объекте или развития фундаментальной основы положительной эмоции будет подпадать под эту категорию. И нужно сказать, что некоторое действительное знакомство с этими техниками необходимо, прежде чем приступать к более сложным или продвинутым практикам.

Три других основных практики – это практики *випашьяны*, то есть они связаны прежде всего с развитием постижения, глубокого понимания реальности, выходящего за пределы разума. Любая визуализация, практика поклонения или повторение мантры также будут главным образом связаны с этой целью.

Исключительное разнообразие различных техник медитации, которыми человек

может попытаться овладеть, может сбить человека с толку – или привести в воодушевление. Но в каком-то смысле нужно быть осторожным с самим представлением о «технике» медитации. Все пять основных методов медитации предполагают следование определенным опробованным и надежным методикам, и нам нужно тщательно ознакомиться с ними, если мы хотим продвигаться в медитации. Но это не говорит о том, что практика медитации заключается лишь в применении определенных техник. Медитация – не столько наука, сколько искусство, и в этом искусстве, как и во всех остальных, важнее всего внутренний опыт, а не техника. Можно даже овладеть техниками медитативного сосредоточения и все же не постичь ничего из истинного духа медитации. Намного лучше достичь мастерства в духе – как и в технике – лишь одной практики, чем совершать пустые манипуляции с десятком.

Три последовательных этапа опыта медитации

На санскрите это *шаматха*, *саманатти* и *самадхи*. *Шаматха* буквально означает «безмятежность», поэтому здесь имеется в виду покой, мир и беспристрастность ума. Это состояние совершенного внутреннего сосредоточения, совершенное равновесие, в котором любая деятельность ума, особенно беспорядочная деятельность ума, минимальна или полностью отсутствует. Оно соответствует четырем уровням сверхсознания, известным в писаниях как дхьяны (или *джняны* на пали).

Однако *шаматху* можно также подразделить – согласно иному принципу, отличному от того, что выделяет четыре дхьяны – на три уровня или степени. Первый из них заключается в сосредоточении на грубом физическом объекте, когда ваши глаза открыты, и вы полностью сосредоточены на каком-то материальном объекте, внешнем по отношению к вашему собственному уму. Второй уровень – когда вы закрываете глаза и сосредотачиваетесь на тонкой ментальной составляющей этого первоначального грубого материального объекта. Здесь достигается более утонченный, гораздо более возвышенный уровень или степень сосредоточения. Что касается третьего этапа *шаматхи* – высочайшего из всех, – вы полностью поглощены объектом. Теперь нет разницы между сосредотачивающимся умом и объектом сосредоточения; вы становитесь едины с ним. Таковы три уровня *шаматхи*.

Второй этап опыта медитации – *саманатти*, что буквально означает «достижение». Под *саманатти* имеются в виду те достижения, которые мы обретаем как прямой результат практики сосредоточения. Может случиться, что вы увидите внутренний свет или услышите звуки – мантр, божественных голосов и так далее – или на самом деле ощутите какое-то божественное благоухание, наполняющее комнату, хотя для этого нет физической причины. Вы можете увидеть прекрасные пейзажи и просторы небес, разворачивающиеся перед вашим внутренним взором. Это *саманатти*.

Вы можете увидеть образы Будд, Бодхисаттв, великих учителей, мифологических существ и так далее. Вы можете ощущать изменения в весе тела или температуре – и эта последняя может измениться не только субъективно; вы можете действительно стать холодным или горячим на ощупь. У вас может быть опыт телепатии (чтения мыслей других людей), ясновидения (видения вещей на расстоянии) или яснослышания (слышания на расстоянии). Все эти вещи подпадают под наименование *саманатти*. Что более важно, вы можете испытать сильный восторг и радость или исключительный покой и блаженство. И, что еще более важно, у вас могут быть вспышки проникновения, искры интуитивного понимания природы вещей, когда вы, по крайней мере, на краткое время осознаете истину и становитесь единым с ней.

Все эти переживания, от высочайших до самых низких, это переживания типа

саманатти. Поскольку темпераменты людей и уровни развития значительно отличаются, существует и огромное разнообразие переживаний подобного рода. Это на самом деле чрезвычайно богатая сфера. Никто, сколь бы одарен он ни был, не испытывает все эти различные *саманатти*, но каждый в процессе практики медитации сталкивается, по крайней мере, с некоторыми из них.

Третий и последний этап опыта медитации – самадхи, и это, как мы уже знаем, более или менее непереводаемый термин. На самом деле, о самадхи вообще трудно много сказать. В действительности, самое большее, что вы можете сказать, – что это блаженное состояние прозрачной и сияющей ясности, свободной от всех мыслей, от двойственности субъекта и объекта. И совершенное самадхи, самадхи в своей полноте, самадхи на высочайшем уровне из возможных, равнозначно Просветлению или, по крайней мере, одному из аспектов Просветления.

Поэтому, когда мы развиваем самадхи, мы, по крайней мере, стоим на грани Просветления, и здесь мы подходим к концу того, что называется медитацией. Сознание полностью расширилось. Оно расширилось от индивидуального до универсального, от конечного до бесконечного, от мирского до запредельного, от сознания обычного человека до сознания, присущего состоянию Будды.