

## 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, сделайте 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 трювога 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 понадобиться 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.



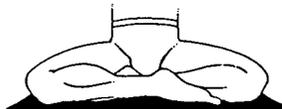
Илл. 1  
Полный лотос

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

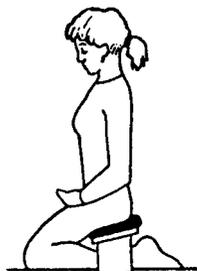
Полезно усвоить определенный порядок выполнения позы. Если вы будете следовать ему каждый раз, когда садитесь медитировать, то овладеете методикой, которая поможет вам проверять правильность позы. Спустя некоторое время такой порядок войдет у вас в привычку. Эта процедура займет всего пару секунд, хотя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

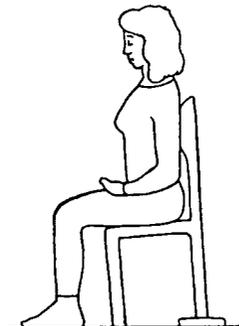
Илл. 6  
Поза на коленях  
с использованием  
подушек



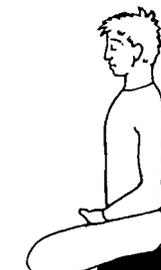
Илл. 7  
Поза на коленях  
с использованием  
скамеечки



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.

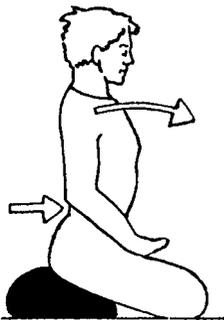
Два наиболее распространенных недостатка, вызванных неправильно подобранной высотой сиденья, — слишком сильный прогиб спины или сутулость (см. илл. 10, 11).

**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 придти 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.

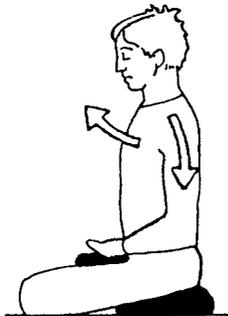
**Этап 3.** Сделайте глубокий вдох или два, разверните грудную клетку. Ощутите, что на вдохе плечи и руки слегка приподнимаются, а на выдохе чуть опускаются, при этом грудная клетка остается развернутой.

**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.

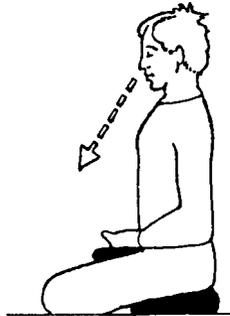
**Этап 5.** Теперь можно скорректировать положение головы. Важно, чтобы голову поддерживал позвоночник, а не мышцы шеи. Не допускайте, чтобы возникало ощущение закрепощенности — время от времени обращайтесь на это внимание в ходе медитации. Мышцы шеи должны быть полностью расслаблены, чтобы голова могла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

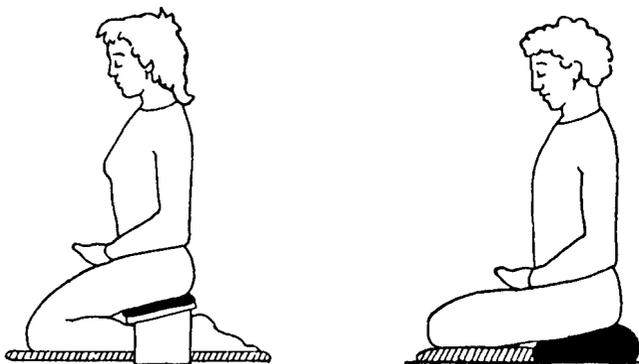
Даже если вы давно занимаетесь медитацией, не стоит считать ощущение «правильности» или «неправильности» позы единственным критерием ее оценки. Старайтесь время от времени получать объективную оценку. Как и во всем в этой жизни, распознать, а тем более изменить дурные привычки не так легко! Вам не обойтись 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  
держаться ног  
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.

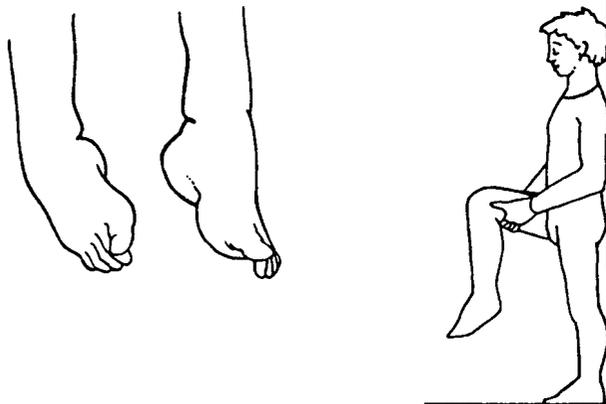
Вращения голенью должны быть очень медленными и осторожными, с очень маленькой боковой амплитудой — скорее, это покачивания взад-вперед. Коленный сустав очень ограничен в боковых движениях, поэтому слишком сильная или слишком резкая боковая растяжка может привести к травме. Возможно, это упражнение легче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

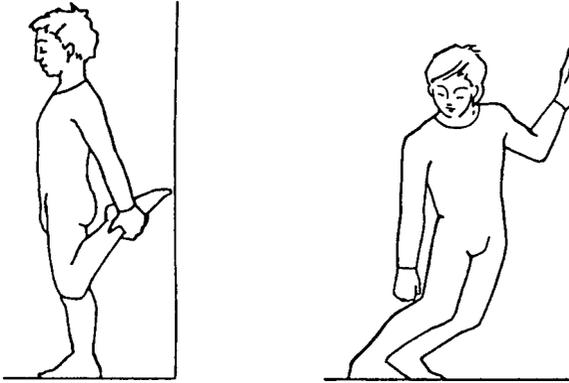
### БЕДРА

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.

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.

ТАЗОБЕДРЕННЫЕ  
СУСТАВЫ



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

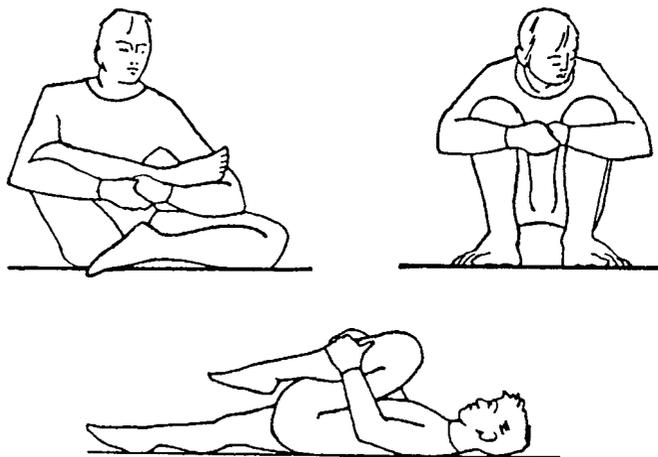
Есть целый ряд движений тай-цзы, которые особенно хороши не только для раскрепощения и расслабления, но и для укрепления всего тела. Вот одно из них.

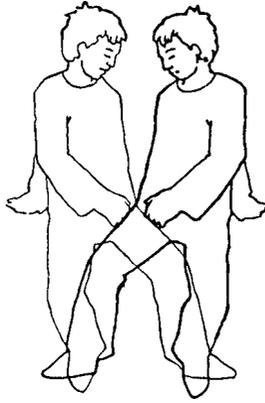
Встаньте, слегка расставив ноги, ступни параллельны. Ноги и спина не должны быть совершенно прямыми: чуть согните колени, чтобы нижняя часть таза слегка ушла вперед. Плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела. Ощутите свое дыхание, одновременно сосредоточив основное внимание на области живота.

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).

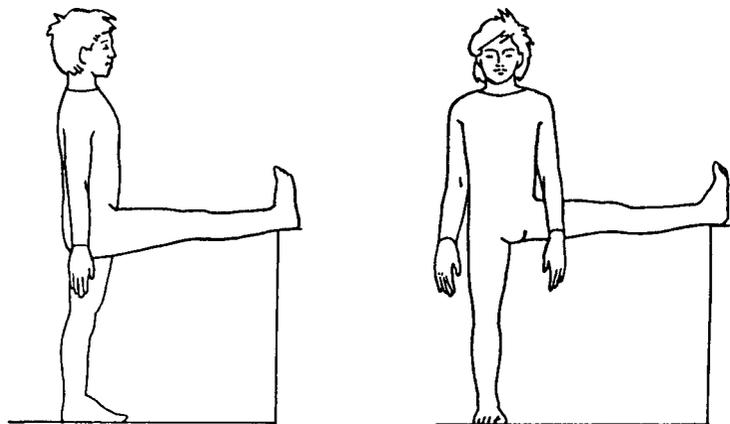
Несмотря на столь долгое описание, это очень простое и приятное упражнение, способствующее расслаблению. Чтобы как следует прочувствовать, потребуется некоторое время — по крайней мере, минут пять. Эти движения — прекрасное упражнение, повышающее тонус всего организма. Они особенно хороши для плеч, бедер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

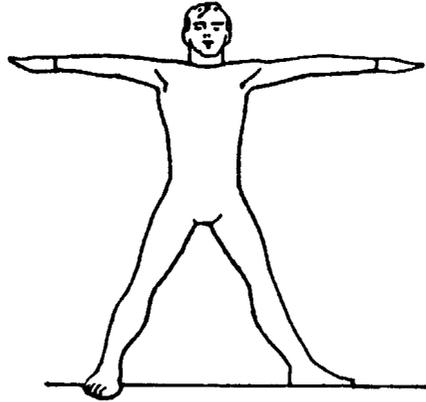
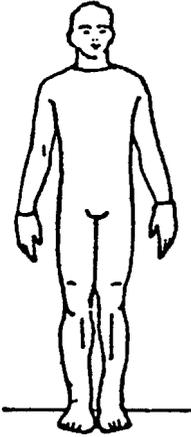
Боковая растяжка полезна для верхней части бедер. Используйте ту же опору, что и в первом упражнении. Если это окажется трудным, можно взять опору пониже. Встаньте боком к опоре, поднимите ногу и положите пятку на опору, при этом, как и прежде, ноги и колени должны быть прямыми. Пальцы поднятой ноги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

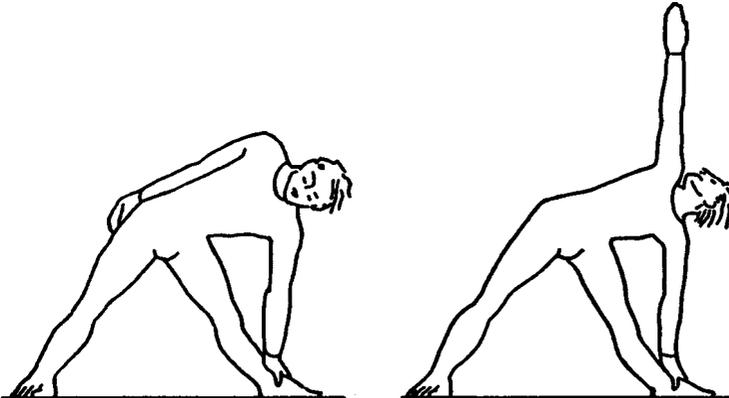
1) Встаньте прямо, ступни вместе, мышцы коленей и бедер подтянуты, руки свободно опущены по бокам. Копчик слегка уходит вперед. Расслабьте ум, сосредоточившись на ощущениях тела.

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

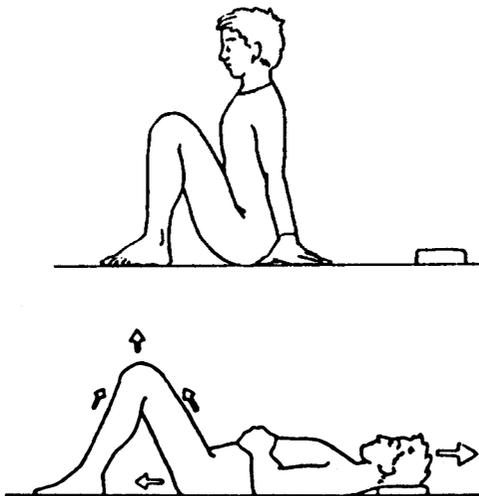
**МЕТОД  
АЛЕКСАНДЕРА**

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 выработать 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 лени 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 обретаєте 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 приметное; 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: «Достигнувшему 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, задаваясь вопросом, 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 слогги». 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 неведение*.

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 неведение* — 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 **равностность**.

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 равностности — упекха бхавана

Как правило, перевод специальных буддийских терминов редко полностью передает смысл оригинала. Обычно для них не

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. *Мудгита* 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.

Близкий 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.

Перерастить эгоистическую привязанность

Этот процесс невозможно ускорить. Очищение эмоций — это главным образом вопрос духовного роста: необходимо перерастить «утилитарный» подход к людям и дорости 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 метту — 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 — сентиментальную 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 развиться 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.

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)?

Паническая тревога

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 затаянная 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 забываясь 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, каруну, 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 легкоходишь в состояние дхьяны, тело начинает приспособляться, 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 противоводием 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 царил 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  
дхарматы,  
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, хоть 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 отсутствия 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 ВОЗНИКАЮТ  
ВЕЩИ**

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

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, *дукха (dukkha)*, — подразумевается неудовлетворенность жизнью в сансаре, которая аналогична нидане **чувство** колеса бытия, — возникает **вера**, *саттха (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**, *пассаттхи*, 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**, *саматтхи*. 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* (*vāsana*), 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, *скандхами* (*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 (taṇhā)* — 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 <b>сосредоточение</b> (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* (*āsavakkhayañāna*). 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.

**Сорок видов практики медитации камматтхана, которым первоначально учил Будда**<sup>64</sup>

Таблица 23

**ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И СОРОК МЕТОДОВ МЕДИТАЦИИ, КОТОРЫМ ПЕРВОНАЧАЛЬНО УЧИЛ БУДДА**

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 должны,  
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.

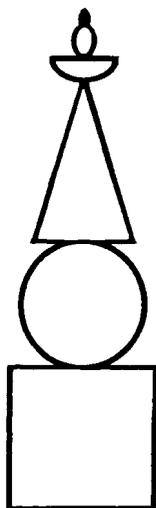
Визуализация ступы имеет некоторые особые преимущества. Она может быть отличным упражнением на сосредоточение, дополняющим практику осознанного дыхания, особенно если вы находите эту практику несколько сухой. Ступа — очень красочный и привлекательный объект сосредоточения, она дает пищу для воображения.

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 осознаем 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 метга 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 Противодействие 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 жажды обладания. Взаимоотношения с людьми — еще одна область, позволяющая переориентировать свои эмоциональные реакции так, чтобы они не были обусловлены жадой 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 жадая 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 неискусное состояние ума.

Мы часто бываем привязаны к тем или иным состояниям ума, искусным или неискусным, 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 искусным 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, *takkucca* (*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 учитесь 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, *пшти* 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, предворяющее 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, предворяющее 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.