

Медитация

Система медитации

Буддизм вырос из медитации, а именно — из медитации Будды под деревом *бодхи* две с половиной тысячи лет назад. Следовательно, он вырос из медитации в высшем смысле, то есть не только из медитации в смысле сосредоточения и даже не только в смысле обретения опыта высших состояний сознания, но из медитации созерцания, что следует понимать как прямое, целостное, всеохватывающее видение и переживание абсолютной реальности. Именно из него вырос буддизм, отсюда он постоянно черпает свежие силы.

Мы можем также сказать, что организация Друзей Западного буддийского ордена и сам Западный буддийский орден выросли из медитации, правда, не в столь возвышенном значении. Я прекрасно помню те дни, когда организация Друзей ЗБО и сам ЗБО лишь создавались, даже начинали создаваться. Тогда мы обычно собирались всего раз в неделю, по четвергам в семь вечера, в крошечном подвальчике под магазином на улице Монмаус в центре Лондона, в нескольких шагах от Трафальгарской площади. В те далекие дни нас было всего семь или восемь человек. Мы просто встречались там и медитировали с час или около того. Насколько мне помнится, мы даже обходились без песнопений. Потом мы выпивали по чашке чая с бисквитом. Такими были наши еженедельные собрания, это и была организация Друзей ЗБО в те дни.

Постепенно к нам присоединились еще несколько человек. Мы себя не рекламировали; узнавали о нас понемногу, из устных рассказов. Еще было написанное от руки объявление, висевшее на окне магазина. Люди проходили мимо и могли видеть его; иногда они заходили в магазин под предлогом покупки благовоний, а затем что-то тянуло их вниз, заняться медитацией. Кто-то оставался; и так образовался небольшой класс. Через какое-то время мы стали устраивать в Лондоне публичные лекции в снятых для этого залах. Потом дерзнули и на первые свои ритриты. И когда восемнадцать или двадцать человек принимали участие в ритрите, нам казалось, что дела идут просто здорово!

Так мы прожили года два, а потом из этого возникло целое движение. Поскольку все началось с медитационных занятий раз в неделю, мы вправе сказать, что все движение выросло из медитации. Оно появилось в результате тех встреч, когда восемь, десять или двенадцать, а затем пятнадцать или двадцать человек собирались и медитировали в подвальчике магазина на улице Монмаус.

Рассмотрим теперь различные методы медитации, используемые в ЗБО, чтобы увидеть, как они объединяются в то, что я назвал, возможно чуть амбициозно, системой: органичной, живой системой, но не ее мертвым, механическим, сотканным из случайностей подобием. Если мы увидим, как эти различные

методы медитации связаны воедино, это поможет нам в нашей собственной практике медитации, а также в обучении медитации других. Я не призываю брать решительно все методы медитации, которые имеют хождение вокруг нас, но, во всяком случае, все наиболее важные и хорошо известные. Поэтому, я надеюсь, что смогу очертить вам систему медитации, а вы сами дополните недостающие детали из собственного опыта.

Наиболее важные и хорошо известные методы медитации следующие: памятование о дыхании; *метта-бхавана*, т. е. развитие вселенской любящей доброты; практика просто сидения, практика визуализации (визуализация Будды или Бодхисаттвы вместе с повторением соответствующей им мантры), припоминание шести элементов, припоминание о цепи *нидан*. Все вы, быть может, практиковали какие-то эти методы, а некоторые из вас, вполне вероятно, практиковали их все, но я не уверен, что все вы ясно представляете, каким образом они соотносятся, сцеплены и взаимосвязаны.

Есть еще одно пятичленное разбиение основных медитационных методов, приведенное в книге «Meditation, Systematic and Practical»¹⁵⁰. Согласно ей, каждый из пяти основных методов медитации есть противоядие против определенно-го психического яда. Медитация о нечистом («трупная») является средством

против страстных желаний, *метта бхавана* — против ненависти. Памятование, будь то о дыхании или любой иной физической или психической функции, является противоядием от сомнений и рассеянности ума. Припоминание о цепи *нидан* — это противоядие от неведения, припоминание о шести элементах — противоядие от спеси. Если вы избавитесь от «пяти психических ядов», то вы в самом деле значительно продвинетесь на своем пути и будете довольно близки к Просветлению. Однако в этом пятичленном разбиении отношения между практиками, так сказать, пространственные (все они на одном и том же уровне, и организованы в виде пятерки). Здесь нет последовательного движения (вы не развиваетесь от одного метода к другому). А нам необходимо упорядочить медитационные методы последовательно — дать череду техник, результаты которой накапливались бы и продвигали нас шаг за шагом вперед.

Сосредоточенность на дыхании

В такой последовательности первым стоит памятование о дыхании. Это, по-видимому, было для многих из вас вашим первым шагом в медитации. Обычно это первый метод медитации, которому мы обучаем в организации Друзей ЗБО.

Есть несколько оснований, почему мы обучаем сперва именно этой практике.

Это «психологический метод», в том смысле, что вновь пришедший может посмотреть на него в психологическом ракурсе. Чтобы его практиковать, нет необходимости знать отличительные особенности буддийского учения. Это также важная практика, поскольку она является отправной точкой для развития памятования в целом, применительно к любым жизненным занятиям. Мы начинаем с памятования о дыхании, но далее необходимо постараться распространить эту практику и на остальное, до такого уровня, когда мы сможем отдавать себе отчет во всех движениях своего тела и в том, что мы на самом деле сейчас делаем. Мы должны начать отдавать себе отчет в мире вокруг нас и осознавать других людей. Безусловно, мы в конечном счете должны осознавать саму реальность. Но начинаем мы с памятования о дыхании.

Развитие памятования важно и потому, что это открывает путь к психической цельности. Это главная причина, почему данная практика обычно стоит на первом месте для людей, обучающихся в наших центрах. Когда мы заявляемся на свое первое занятие по медитации, у нас — ни у кого — нет подлинной индивидуальности. Обычно мы представляем собою пучок несовместимых желаний и даже враждующих Я, слабо держащихся на одной нитке общего имени и адреса. Эти желания и частичные Я и

сознательны, и бессознательны. Даже то ограниченное памятование, в котором мы практикуемся с дыханием, помогает связать их вместе; они хотя бы в центре начинают чуть меньше болтаться, и тогда эта связка всяких желаний и частичных Я делается чуть более узнаваемой и отождествимой.

Если же заниматься этой практикой подольше, то памятование поможет создать действительное единство и гармонию между различными аспектами нас (и только это теперь и есть различные аспекты единого я). Иными словами, именно в практике памятования мы начинаем создавать свою истинную индивидуальность. Индивидуальность целостна по своей природе, нецелостная индивидуальность — это противоречие в определении. Реального прогресса не будет, пока мы не обречем цельности, то есть действительной индивидуальности. Не существует реального прогресса, если нет самоотдачи, а посвятить себя чему-либо вы не сможете до тех пор, пока в вас не будет подлинной индивидуальности. Только цельная личность может целиком отдаться какому-либо делу, ибо все ее энергии движутся в едином направлении; ни одна из энергий, ни одно желание, ни один интерес не борется с другим. Осознавание себя, памятование обретает поэтому кардинальную важность на многих уровнях, оно — ключ ко всему.

Но существует одна опасность. Собственно, опасности подстерегают на каждом шагу, но здесь — особенно серьезная. Она заключается в том, что в процессе своей практики осознания мы можем вырастить то, что я стал называть отчужденным осознанием, которое вовсе не истинно. Отчужденное осознание появляется, когда мы осознаем себя без действительного переживания себя. Поэтому в практике осознания, памятования важно, чтобы у нас также появилось соприкосновение с нашими эмоциями, каковы бы те ни были. В деале мы соприкасаемся со своими положительными эмоциями — если они у нас имеются или могут возникнуть. Но до поры до времени приходится также соприкасаться и со своими отрицательными эмоциями. Лучше реальное, живое соприкосновение с собственными отрицательными эмоциями (признавать, что они тут, переживать их, но не повторствовать им), нежели пребывание в отчужденном состоянии и без каких-либо эмоций.

Метта-бхавана

Именно в этот момент самое время браться за *метта-бхавану* и сходные практики: это не только *майтри*, любящая доброта, но и другие *брахма-вихары*: *каруна*, *метта* и *упекша* (сострадание, сорадование и непоколебимость), равно как и *шраддха*, вера¹⁵¹. Все они осно-

ваны на *майтри* (любящей доброте и дружелюбности в самом глубоком и позитивном смысле) — это основополагающая положительная эмоция. С годами мне становится все яснее и яснее важность положительных эмоций в нашей жизни, и духовной и мирской; в этом меня убеждает весь мой опыт общения со все новыми членами нашего Ордена, с митрами, друзьями и даже с людьми вне движения. Я бы сказал, что развитие положительных эмоций — дружелюбности, радости, мира, веры, безмятежности и так далее — является абсолютно решающим для нашего развития как индивидуальностей. В конечном счете именно эмоции удерживают нас на пути, а вовсе не абстрактные идеи. Именно наши положительные эмоции помогают нам двигаться по пути духовности, даруют нам вдохновение, энтузиазм и т.п. до того момента, пока мы ни разовьем в себе совершенное видение, указанию которого и будем следовать.

Не может быть никакой настоящей жизни в Ордене, если у нас нет положительных эмоций, если в нас нехватка таких качеств, как *метта*, *каруна*, *мудитта*, *упекша*, *шраддха*. Положительные эмоции (во вполне обычном смысле) — это для Ордена то же, что кровь для живого тела. Если в Ордене нет положительных эмоций, в нем вообще нет жизни, а следовательно, безжизненно и

все движение. Таким образом, развитие положительных эмоций в каждом из нас и во всех нас вместе — самое главное и решающее. Следовательно, *метта-бхавана* как практика развития основной положительной эмоции (*метта*) — это главная, решающая практика.

Практика шести элементов

Но предположим, что вы развили памятование, а затем и все положительные эмоции. Предположим, что вы уже чрезвычайно осознающая, положительная и ответственная личность и даже истинная индивидуальность, хотя бы в психологическом смысле. Но каков же будет следующий шаг? Смерть — вот каков следующий шаг! Тот счастливый, здоровый индивидуум, кем вы теперь стали (или были), — должен умереть. Иными словами, необходимо снять субъектно-объектное различие; мирская индивидуальность, какой бы чистой и совершенной она ни была, должна быть сломлена. Ключевая практика здесь — памятование о шести элементах (земля, вода, огонь, воздух, эфир, или пространство, и сознание).

Существуют также и другие практики, помогающие нам сломить свою нынешнюю (даже осознающую, даже эмоционально положительную) мирскую индивидуальность. Это памятование о непостоянстве; также — о смерти; медитации о *шуньяте*¹⁵², а также медитация о цепи

нидан. Однако медитация о *шуньяте* может стать довольно абстрактной, если не чисто интеллектуальной. Памятование о шести элементах заключается в отдаче назад земли, воды, огня и других элементов внутри нас — земле, воде, огню и другим элементам во Вселенной. Отдача земли, воды, огня, воздуха, пространства и даже собственно личного сознания — самый конкретный и наиболее практичный способ упражнения именно на этой стадии. Это ключевая практика, чтобы сломить наше чувство относительной индивидуальности.

Мы можем даже сказать, что упражнение с шестью элементами само по себе уже медитация о *шуньяте*, поскольку оно помогает нам осознать пустоту своей собственной мирской индивидуальности — то есть помогает нам умереть. Есть множество вариантов перевода слова *шуньята*. Иногда это пустота, иногда — относительность; Гюнтер передает ее как ничто. Однако шуньяту вполне можно перевести и как смерть, ибо это и есть смерть всего обусловленного. Ведь только когда умирает обусловленная индивидуальность, может родиться необусловленная индивидуальность, — назовем ее так. Если мы погружаемся в медитацию все глубже и глубже, мы часто испытываем большой страх. Иные робеют перед ним, но если дать себе пережить его, то это хороший опыт. Страх возникает, когда мы ощущаем на себе

то, что можно назвать прикосновением шуньяты, прикосновением реальности к обусловленному Я. Касание шуньяты воспринимается как смерть. Действительно, для обусловленной самости это и есть смерть. Поэтому обусловленное Я ощущает — мы ощущаем — боязнь. Памятование о шести элементах и другие медитации о шуньяте — это *випашьяна* или медитации прозрения, в то время как памятование о дыхании и *меттабхавана* — это *шаматха* или медитация умиротворяющего типа. *Шаматха* создает и очищает нашу обусловленную индивидуальность, но *випашьяна* ломает эту индивидуальность или, скорее, позволяет нам правильно видеть сквозь нее¹⁵³.

Визуализация

Что происходит после того, как умерло мирское Я? Говоря традиционно, после смерти земного Я возникает трансцендентальное Я. Трансцендентальное Я появляется посередине неба — посреди пустоты, в которой мы видим лотос. В цветке лотоса — семя в форме буквы. Эта буква называется *биджа-мантра*, которая преобразуется в фигуру определенного Будды или Бодхисаттвы. Здесь мы явно переходим к практике визуализации.

Визуализированная перед вами фигура Будды или Бодхисаттвы, какая бы она ни была возвышенная или величествен-

ная, в действительности — это вы сами. Таково ваше новое Я, которым вы станете, если только позволите себе умереть. Вы, может быть, помните, что, когда мы делаем полную практику визуализации, хотя бы в одной из форм, мы сначала повторяем мантру *шуньяты* и медитируем о ней: *Ом, все вещи чисты по природе, я тоже чист по природе*. Здесь чистое значит пустое, то есть чуждое всем понятиям и обусловленности, потому что мы не можем возродиться, не пройдя через смерть. Говоря афористически, нет ваджраяны без махаяны, и махаяна — это *яна* переживания *шуньяты*. Именно поэтому мой давний друг и учитель г-н Чен, чаньский отшельник из Калимпонга, говаривал: «Без постижения *шуньяты* ваджраянские визуализации — лишь вульгарная магия».

Существует большое количество разных практик визуализации, равно как и множество уровней практики, множество различных Будд, Бодхисаттв, *даков*, *дакинй*, *дхармапал*¹⁵⁴, которых можно визуализировать. Практики, которые наиболее широко используются в Ордене, связаны с Шакьямуни, Амитабхой, Падмасамбхавой, Авалокитешварой, Тарой, Манджугхошей, Ваджрапани, Ваджрасаттвой и Праджняпарамитой. Каждый член Ордена выполняет свою индивидуальную визуализационную практику, вместе с соответствующей мантрой, которую получает в момент

посвящения. Я бы лично желал, чтобы наиболее опытные члены Ордена были основательно знакомы, по крайней мере, с двумя-тремя видами визуализационной практики.

Общее назначение визуализационной практики с особой отчетливостью проявляется при выполнении *садханы* Ваджрасаттвы. Ваджрасаттва — это Будда, являющийся в образе Бодхисаттвы. Его цвет — белый (символ очищения). Здесь очищение состоит в понимании того, что в высшем смысле ты никогда не был нечист, что ты чист изначально, и изначально, чист по природе, сущностно чист; в глубине себя ты чист ото всей обусловленности и даже чист от самого различия между обусловленным и необусловленным, а значит, ты пуст. Для любого человека, возвращенного культурой, одержимой чувством виновности в такой же мере, как наша западная культура, подобного рода утверждения должны показаться великим откровением и вызвать сильнейшее и благотворное потрясение.

Ваджрасаттва также ассоциируется со смертью: не только с духовной, но и физической. Здесь существует связь с тибетской Книгой мертвых¹⁵⁵, по-тибетски называемой Бардо Тодол, что означает освобождение посредством слушания в промежуточном состоянии (то есть посредством слушания наставлений ламы,

сидящего перед твоим бывшим телом и объясняющего тебе, что с тобой происходит в промежуточном состоянии после смерти). Это состояние промежуточно между физической смертью и следующим физическим перерождением. Но и сама медитация также является промежуточным состоянием, ибо, когда мы медитируем в истинном смысле, мы умираем. И таким же образом физическая смерть — это медитативное состояние, состояние насильной медитации, насильного *самадхи*. В обоих промежуточных состояниях — одно между смертью и перерождением, другое в медитации — мы можем видеть Будд и Бодхисаттв, даже мандалы Будд и Бодхисаттв. Они не вне нас, они — проявления нашего собственного истинного ума, проявления *дхармакайи*. Мы можем с ними отождествиться и так духовно возродиться в трансцендентальном способе существования. Если мы не способны отождествиться с ними, мы просто рождаемся опять в обычном смысле, впадая в прежнее обусловленное Я.

Четыре стадии

Я надеюсь, что в медитации теперь начинает замечаться система или хотя бы абрис ее. Существует четыре великие стадии: я их подытожу. Первая великая стадия — это стадия интеграции. Это первое, что вам необходимо сделать в связи с медитацией. Интеграция достигается главным образом практикой



Ваджрасаттва

памятования о дыхании, а также практикой памятования и самоосознания в целом. На этой стадии мы развиваем интегрированное Я.

Вторая великая стадия — стадия положительной эмоциональности. Это достигается главным образом развитием *метты*, *каруны*, *мудиты* и др. Здесь интегрированное Я поднимается на более чистый и, в то же время, более мощный уровень, символизируемый прекрасным распустившимся цветком белого лотоса.

Затем третья великая стадия — духовной смерти, достигаемая главным образом памятованием о шести элементах, но также и припоминанием непостоянства, смерти и медитациями о *шуньяте*. Здесь очищенное Я видно насквозь, и мы переживаем пустоту (*шуньяту*) и духовную смерть.

И тогда наступает четвертая стадия духовного перерождения, которая достигается путем практики визуализации и повторения мантры. Полезна также и абстрактная визуализация (геометрических форм и букв). Вот в общих чертах то, что включает в себя система медитации.

Но, возможно, вы спросите: какое место занимает посвящение, развитие бодхичитты? А как же практика простосидения? Коротко рассмотрим и эти вопросы.

Во-первых, какое место занимает посвящение? Посвящение означает

принятие Прибежища, а принятие Прибежища означает самовверение. Вверение возможно на различных уровнях¹⁵⁶. Теоретически, человек может получить посвящение без каких-либо занятий медитацией, но практически это очень неправдоподобно и, как я знаю, до сих пор не случалось. Ведь ввериться невозможно — а вверение и есть посвящение, — пока не достигнута изрядная мера цельности. Иначе сегодня вы вверитесь, а завтра возьмете вверение назад, потому что не все ваше существо вовлеклось в него. Вы также не можете вверить себя до тех пор, пока вы ни накопите в себе запаса положительной эмоциональности, иначе у вас не будет ничего, что бы удерживало вас на пути. Наконец, для самовверения нужен еще и проблеск совершенного видения, или хотя бы отражение такого проблеска. Этого проблеска или его отражения не хватит для того, чтобы вы стали вошедшим в поток, но, тем не менее, необходимо нечто подобного свойства. Таким образом, посвящение, по-видимому, находит свое место где-то между второй и третьей великими стадиями медитации. То есть посвящение приходит тогда, когда человек начинает восходить в третью стадию, к духовной смерти, или когда человек хотя бы открыт для возможности подобного переживания (естественно, в согласии с последовательным путем; как мы знаем, есть еще непоследовательный путь)¹⁵⁷.

Во-вторых, где происходит зарождение бодхичитты? Бодхичитта означает волю к Просветлению. Это не эгоистическая воля, а, напротив, сильное надындивидуальное устремление. Появляется она только тогда, когда индивидуальность (в обычном смысле) до некоторой степени становится видна насквозь. Бодхичитта — это стремление достигнуть Просветления ради всеобщего блага — так обычно ее описывают. Это не означает, что один реальный индивидуум стремится достичь Просветления во спасение реальных других. Бодхичитта зарождается за пределами своего Я и других, хотя нельзя сказать, что без своего Я и других. Она возникает, когда человек больше не ищет Просветления ради (так называемого) себя, но еще не полностью посвятил себя его достижению ради (так называемых) других. Следовательно, бодхичитта возникает между третьей и четвертой стадиями, между стадией духовной смерти и стадией возрождения в духе. Бодхичитта — это зерно духовного возрождения. Предвосхищение ее появляется во время личного посвящения, когда дается мантра. В этом случае мантра — семя семени бодхичитты. Помимо прочего, с момента посвящения человек, как говорят, уходит в бездомность, ибо само оно есть такой уход: человек уходит из группы, по крайней мере психологически, если не физически; он умирает для группы и уповает

на Просветление. И, конечно, человек стремится к нему не только ради себя, но и ради всех без исключения. Поэтому неудивительно, что в этот момент должен возникнуть, пусть тусклый, проблеск бодхичитты, хотя бы в некоторых случаях. В-третьих, что можно сказать о практике просто сидения? Ее трудно объяснить полнее, чем сказать: когда человек просто сидит, он просто сидит. По крайней мере, можно добавить, что иногда человек просто сидит, а иногда — не просто. Например, человек не просто сидит, когда практикует другие виды медитаций — памятование о дыхании, метта-бхавану, припоминание шести элементов и так далее. Во всех этих медитациях требуются сознательные усилия. Однако необходимо внимательно следить, чтобы эти сознательные усилия не были слишком волевыми. И чтобы противодействовать подобной склонности, мы практикуем в простом сидении. Иными словами, мы практикуем просто сидение в промежутках между другими методами. Так, есть период активности (во время которого мы практикуем, скажем, памятование или метта-бхавану), а потом наступает период пассивности и восприимчивости. Мы продвигаемся вперед следующим образом: активность — пассивность — активность — пассивность и так далее; то есть: памятование о дыхании — просто сидение — *метта-бхавана* — про-

сто сидение — припоминание шести элементов — просто сидение — визуализация — просто сидение. Мы можем продвигаться подобным образом все время, сохраняя совершенный ритм и равновесие в медитативной практике. Мы то удерживаем себя, то подталкиваем вперед, собираем и раскрываем, действуем и не действуем. Когда мы достигаем совершенной уравновешенности практики медитации, система медитации находит свое завершение. *(Из лекции №135: «Система медитации», 1978. Эта лекция была прочитана членам Западного буддийского ордена)*

Пять основных методов медитации

В буддийской традиции существует пять основных медитативных упражнений, каждое из которых является противоположностью от одной из «пяти отрав» (рассеянности, гнева, страстного желания, тщеславия и неведения).

Рассеянность

Начнем с отравы рассеянностью или склонностью ума перепрыгивать с одного на другое. Мы говорим о людях, что у них «ум кузнечика» или «ум бабочки», и подразумеваем, что они не в состоянии задерживать свое внимание на одном предмете сколько-нибудь долго. Об этом Т. С. Элиот сказал в своей известной строке: «distracted from distraction by distraction» — «рассеян я от рассеянности рассеянностью»¹⁵⁸. Это главный итог современной жизни в ее непрекращающейся череде — каждый день, каждую неделю человек «рассеян от рассеянности рассеянностью». Противоядием против этого, хотя бы как состоянием ума, является памятование о дыхании¹⁵⁹. Сосредоточение, сфокусированное на процессе дыхания, противостоит всей нашей рассеянности.

Гнев

Второй отравой является гнев. Противоядие ему очень естественное. Это *метта-бхавана*¹⁶⁰, развитие вселенской любящей доброты — изумительная практика, которая для многих оказывается

предельно трудной. Хотя она и трудна, мы постоянно ее практикуем на занятиях медитацией¹⁶¹. Многие люди знают по собственному опыту, что конкретно эта отрицательная эмоция, гнев, может быть развеяна именно этой конкретной практикой намеренного и внимательного развития любви и доброжелательности ко всем живым существам. Именно так человек искореняет отраву гнева, развивая вселенскую любящую доброту.

Страстное желание

Третья отравка — страстное желание. В каком-то смысле это отравка из отрав. Это не просто «желание», а то, что называется «невротическим желанием». Возьмем, к примеру, пищу — самую обычную пищу. У всех нас есть желание покушать той или иной еды — это вполне нормально и здраво. Однако желание есть становится невротическим, когда мы пытаемся использовать пищу в качестве заменителя для удовлетворения некоторых наших других потребностей, будь они умственными или эмоциональными. Как раз вчера вечером я заглянул в статью одного журналиста, публикующегося в женских журналах, там приводились сведения о том, что многие читательницы журнала чувствуют неодолимую тягу к сладостям, когда эмоционально озабочены. Это и есть «невротическое желание», иными словами, — страстное желание.

Как мы могли убедиться, страстное желание — это целая проблема, особенно в современном мире. Большие отрасли промышленности занимаются разжиганием наших страстных желаний и только этим. Реклама убеждает нас при помощи рациональных доводов или без них, что нам надо иметь это, то или другое. Можно сказать, что занятие рекламной — одна из самых безнравственных профессий.

Страстное влечение искореняется с помощью различных практик. Я упомяну лишь некоторые (в величине проблемы вы сможете убедиться хотя бы по числу противоядий). Некоторые противоядия, должен предупредить вас заранее, достаточно крутые. Например, созерцание десяти стадий разложения трупа. Это до сих пор очень популярная практика в некоторых буддийских странах. Считается, что она особенно полезна в качестве противоядия от сексуальных желаний, другими словами — от невротического полового желания. Не стану объяснять вам эти стадии одну за другой — это будет для вас чересчур.

Если кто-то не может освоить все досконально, то на это есть смягченный вариант практики: медитация на месте кремации. Как вы, возможно, знаете, в Индии людей обычно кремируют, а не хоронят, и существуют особые площадки, называемые местами сжигания трупов, которые именно для этого ис-

пользуются; чаще всего они находятся по берегам рек. Рекомендуются отправиться туда ночью в одиночестве, сесть и помедитировать. Смеем заверить вас, что места для кремации — не самые приятные даже днем. Кругом валяются обгорелые кости и клочья одежды, и обычно в воздухе висит довольно сильный запах горелой человеческой плоти. Но это может быть весьма полезной и интересной и, я бы даже сказал, живительной практикой.

Много лет назад я сам испытал это на берегу Ганга неподалеку от Лакхнау. Там простирался замечательный пляж из белого песка, и была ночь полнолуния. Все вокруг было посеребрено ее светом, и отчетливо различались низкие песчаные холмики из песка, оставленные там и тут, на местах кремации. Повсюду были разбросаны небольшие кости и космы волос. В тишине можно было ощутить себя вдали от мира. И во всем этом переживании не чувствовалось и доли тоски, можно сказать только, что это оживляло. Чувствуешь себя, как я сказал, вдалеке от всего этого, словно здесь только что кремировали тебя самого. Интересно в этой связи отметить, что, когда индуист становится ортодоксальным саньясином, он свершает свой собственный похоронный обряд, производя лично манипуляции сожжения трупа. Смысл состоит в том, что, когда человек становится саньясином, он умирает для мирского, происходит гражданская смерть,

и человек перестает существовать для общества. Этот обряд — последнее, что он совершает, перед тем как облачиться в желтое. Такое сочетание искоренения всех мирских страстных желаний со смертью выражает ту же самую идею. Если же случайный визит на кладбище — это слишком сильное для вас переживание, и вы предпочитаете более мягкую форму подобной практики, можете медитировать о смерти, осознавая следующее: смерть неизбежна, она приходит к каждому в положенный срок, и никто не может избежать ее. А раз она должна прийти, почему бы тогда не воспользоваться жизнью наилучшим образом? Зачем тратить жизнь на ничемные цели? Зачем потакать жалким страстям, которые в конечном счете не приносят никакого удовлетворения и никакого счастья? В таком вот духе человек медитирует об идее смерти. Это подавит все страстные влечения, будь то стремление к обладанию, или к успеху, или к наслаждению.

Можно также медитировать о непостоянстве: все непостоянно, ничто не длится вечно (будь то солнечная система или ваше дыхание); каждое мгновение все меняется. Человек припоминает, как все проходит мимо, подобно облакам, плывущим по небу. Эта медитация оказывает тот же общий эффект, что и другие практики, о которых я упомянул. Никто не будет слишком цепляться за

предметы, которых он, рано или поздно, лишится.

Есть еще один вид практики. Это называется созерцанием мерзости пищи. Я не стану вдаваться в детали и этой практики тоже, ибо они довольно неприятны, что было сделано вполне намеренно. Однако эта практика очень подходит барышням с невротической тягой к сладостям.

Среди различных противоядий против страстных желаний каждый должен избрать для себя упражнение, отвечающее его нуждам. Если вы чувствуете, что страстное влечение слишком сильно и вы попались-таки в его сети, тогда, не задерживаясь, стисните покрепче зубы и отправляйтесь к месту кремации и отыщите труп или что-нибудь, напоминающее о смерти, даже если это пара косточек, и тогда задержитесь на мыслях о смерти. Некоторые приучают себя к этой мысли тем, что хранят при себе черепа и кости. Да и чего бояться, в конце концов? Я на своей квартире в районе Хайгейт¹⁶² храню хорошо отполированную старую чашу из черепной кости. Как-то ко мне пришла на чашку чая дама и стала расспрашивать о моих вещах, привезенных из Тибета. Она сказала, что любит все тибетское. «Как вам понравится вот это?» — спросил я и вложил чашу ей в руки. Она ее едва не выронила, как будто это был пылающий уголь, и воскликнула: «Ой, это же череп!» Я ответил: «Ну да,

конечно. В Тибете постоянно пользуются такими вещами». Надо сказать, что тибетцам очень нравятся подобные предметы. Им вообще нравится все, что сделано из человеческих костей или черепов. Они любят четки, выполненные из кусочков человеческих костей, любят трубы из бедренных костей; им очень нравятся чаши из черепов. Все это потому, что они воспринимают смерть как совершенно естественное, нормальное явление. Им не кажется, что в этом есть нечто нездоровое или мрачное, как это думаем мы. Мы были воспитаны в христианской традиции, и при слове смерть у нас холодок пробегает по спине. Но буддисты не воспринимают смерть вот так. Смерть — столь же естественна, как и жизнь. В связи с этим я всегда вспоминаю слова великого бенгальского поэта Рабиндраната Тагора: «И потому, что я люблю жизнь, я знаю, что полюблю смерть»¹⁶³. Для него жизнь и смерть — две стороны одного и того же явления, так что, если любишь жизнь, должен любить и смерть. Это парадоксально, но истинно.

Тщеславие

Четвертая отрава — это тщеславие. Санскритский термин иногда переводят как гордость, но, думаю, что перевод «тщеславие» подходит лучше. Все мы знаем о тщеславии и из своего собственного опыта, и мне нет нужды о нем распро-

страняться. Тщеславие можно описать так: некто воспринимает себя отдельно, и не только отдельно, но и отделенно, и не только отделенно, но и выше других. Противоядием этому служит медитация на шести элементах. Эти элементы — земля, вода, огонь, воздух, эфир, или пространство (*акаша*), и сознание.

Как выполняется эта медитация? Сперва медитируют о земле и размышляют так: «В моем физическом теле присутствует плотный элемент, земля в форме мышц, костей и тому подобного. Откуда же это произошло? Это возникло от элемента земли во Вселенной. Что произойдет, когда я умру? Моя плоть и кости разрушатся и вернутся назад к элементу земли во Вселенной: «Пепел — к пеплу, прах — во прах!» Человек думает и размышляет подобным образом, хотя это лишь абрис медитации, которая намного разработаннее.

Затем человек переходит к элементу воды в своем физическом теле: «Во мне есть кровь, пот, слезы и так далее... Это элемент воды. Откуда вода возникла во мне? Она не моя собственная и в действительности мне не принадлежит. Она произошла из воды в окружающем: из дождя, из моря, из ручьев. Когда-то я должен буду это вернуть, жидкий элемент из меня утечет назад, чтобы слиться с жидким элементом Вселенной».

Далее начинается медитация о элементе огня (гораздо более тонком).

Человек размышляет следующим образом: «Во мне есть жар и тепло. Откуда они произошли? Что за великий источник тепла обогревает всю солнечную систему? Это Солнце. Без него вся солнечная система погрузится в холод и во тьму. Так что тепло во мне пришло из этого источника. Что произойдет, когда я умру? Тепло — это последнее, что покидает тело — будет уходить из моих конечностей, пока не останется маленькое теплое пятнышко на макушке головы. Когда это исчезнет, — я буду мертв. Элемент огня во мне вернется назад к источнику тепла и света всей Вселенной». Так человек медитирует об элементе огня, сознавая, что и этот тоже был одолжен на некоторое время с тем, чтобы вернуться назад.

Затем думают о воздухе. «Что представляет во мне элемент воздуха? Это воздух моих легких. Я вбираю его в себя и возвращаю наружу каждое мгновение. Он в самом деле мне не принадлежит. Правда, ни один из элементов не мой, но что до воздуха, то я задерживаю его в себе лишь на несколько мгновений. Однажды я вдохну и выдохну, вдохну еще раз и сделаю выдох... а затем ни одного вдоха уже больше не будет. Значит, я верну свое дыхание окончательно. Я умру. Мое дыхание перестанет мне принадлежать; значит, оно не принадлежит мне и теперь».

Затем начинается медитация об эфире (или пространстве). Человек размышля-

ет так: «Мое физическое тело занимает определенное пространство. Но когда тело распадается, что станет с этой частью пространства, которое оно ранее занимало? Она воссоединится с бесконечным пространством вокруг, или, другими словами, исчезнет».

А сознание? Вы размышляете: «Все мое сознание соединено с физическим телом и с пространством, которое занимает тело. Когда тело перестает существовать и то пространство, которое оно занимало ранее, соединится с бесконечным пространством, что же станет тогда с этим ограниченным сознанием? Оно станет безграничным. Оно станет свободным. Когда я умру физически, я переживу, хотя бы на мгновение, что сознание беспредельно. Когда я умру духовно, мое сознание окончательно преодолет все возможные ограничения, и я испытаю на собственном опыте состояние полной свободы». Таким вот образом медитируют о сознании.

Это только краткое объяснение, но оно может дать вам некоторое представление, как медитируют о шести элементах — земле, воде, огне, воздухе, эфире и сознании. Медитируя так, человек пользуется противоядием от отравы тщеславием. Он последовательно отвязывается от материального тела, созданного из грубых элементов, от пространства, занимаемого телом, и от ограниченного сознания, связанного с

телом и с этой частью пространства. Так человек становится полностью свободен, он достигает Просветления.

Неведение

Пятая отравка — неведение. Имеется в виду духовное неведение, или неосознание реальности, и это считается основным загрязнением. Противоядием служит медитация о звеньях (*ниданах*) взаимозависимого происхождения. Их всего двадцать четыре — двенадцать мирских, относящихся к циклическому строю существования, а также двенадцать духовных, описывающих спиралевидный строй существования. Первые двенадцать представляют собою колесо жизни, последние двенадцать соответствуют стадиям пути. Первые соотносятся с умом, реагирующим в ответ, вторые же — с творческим умом.

Таковы пять основных медитаций: памятование о дыхании, которое служит противоядием от отравы рассеянностью; развитие вселенской любящей доброты — противоядие от отравы гневом; различные формы медитации о непостоянстве, смерти, нечистоте и др. — противоядие от отравы страстными желаниями; медитация о шести элементах в качестве противоядия тщеславию; наконец, медитация о звеньях (*ниданах*) как противоядие от духовного неведения. (*Из лекции №67: «Обет Бодхисаттвы», 1969*)

Отчужденное осознание и сопричастное осознание

Что такое отчужденное осознание? От чего оно отчуждено? Что такое сопричастное осознание? Чему оно сопричастно? Ответив на эти вопросы, мы уясним себе суть различия между отчужденным и сопричастным осознанием.

Коротко можно сказать, что отчужденное осознание — это осознание себя без действительного переживания самих себя, прежде всего без переживания своих чувств и эмоций. В своем крайнем выражении отчужденное осознание — это осознание нашего собственного не переживания себя и даже осознание того, что я не тут, как это ни кажется парадоксально. Ясно, что в таком состоянии находиться очень опасно. Отчужденное осознание может сопровождаться различными физическими симптомами, особенно сильными, даже изматывающими головными болями. Это чаще происходит, когда человек намеренно усиливает отчужденное осознание, будучи ошибочно убежден, что он тем самым практикует памятование. (Безусловно, не всякая головная боль, появляющаяся в процессе медитации, вызвана отчужденным осознанием.)

Сопричастное же осознание — это осознание себя тогда, когда мы действительно переживаем себя. Наше переживание самих себя может быть и положительным, и отрицательным, смотря по тому, каково состояние на-

шего ума. Но даже если мы находимся в отрицательном состоянии, оно в итоге будет разрешаться благодаря тому, что мы не только позволяем себе его переживать, но также и осознаем его.

Таким образом, отчужденное осознание — это осознание, которое отделено от переживания самого себя, особенно в плане эмоций. Сопричастное осознание сопричастно переживанию себя, особенно своих эмоций. Так суть различия между отчужденным и сопричастным осознанием проясняется хотя бы на уровне понятий.

Три уровня переживания и осознания

Вероятно, некоторым из нас по-прежнему трудно уловить это различие и соотнести со своим действительным опытом. Так что взглянем на проблему в несколько ином свете, с позиции трех уровней или трех ступеней. Первый уровень — это переживание без осознания, безотчетное. Это то, что с нами бывает большую часть времени. Мы чувствуем себя счастливыми или опечалены, переживаем боль или радость, любовь или ненависть, но мы не знаем этого по-настоящему. Не отдаем себе отчета в том, что таково содержание нашего опыта. Итак, здесь нет осознания, только лишь голое ощущение или чувство. Мы теряемся в опыте. Мы себя не помним, — например, когда впадаем в гнев. После приступа

гнева, придя в себя, мы говорим: Я не знал, что делал. Я не был самим собой, себя не помнил. Иными словами, пока мы отождествлялись со своей эмоцией, даже были одержимы ею, осознания не было. Переживание на этом, первом, уровне есть — не скажешь, что его вообще нет, — но переживание не сопровождается осознанием.

Второй уровень — это осознание без переживания. Это отчужденное осознание. Между нами и нашим переживанием возникает как бы зазор. Это как будто бы и не наш вовсе опыт — он там, снаружи. Так что мы не переживаем его в действительности. Мы на деле не чувствуем своих чувств; мы любим, но не на самом деле; мы ненавидим, но не на самом деле. Мы со стороны отчужденным осознанием смотрим на собственное переживание.

Третий уровень — это переживание вместе с осознанием. Это — сопричастное осознание. В этом случае благодаря одному тому, что мы теперь переживаем сопричастное осознание, весь эмоциональный опыт окажется скорее положительным, нежели отрицательным. У нас здесь есть переживание, и оно к тому же насыщено — вплоть до тождества с собою — осознанием. Осознание и переживание сошлись. Можно сказать, что осознание проясняет переживание, а переживание дает осознанию материал. Осознание и

переживание сплавляются так, что разграничить их невозможно: нельзя поставить переживание тут, а осознание — там. Вы полностью погружены в эмоцию, то есть по-настоящему ее переживаете, но в то же самое время вместе с нею нераздельно присутствует и осознание. Это гораздо более высокое состояние, которое нам трудно представить, если мы сами этого не переживали. Здесь не столько осознание переживания, сколько осознание-с-переживанием. Это осознание-в-переживании, даже осознание в гуще переживания.

Таким образом, эти три уровня следующие: (1) переживание без осознания — обычное наше состояние; (2) осознание без переживания, или относительно отстранившееся от переживания, что бывает нашим состоянием, когда мы вступаем на духовный путь и несколько сбиваемся в сторону; (3) осознание и переживание во взаимном слиянии.

Каким же образом возникает отчужденное осознание? Как это у нас выходит не переживать себя? Можно сказать, что отчасти таково свойство времени, в котором мы живем, особенно здесь, на Западе. Нам часто говорят, что мы живем в эпоху перемен. Еще бы! Иногда мы даже не понимаем, насколько резок, даже насильствен, но также и потенциально ценен свершающийся переход в иное состояние. Многие прежние ценности рушатся. Мы уже не так уверены в том,

что истинно, а что ложно. Нам теперь не известно, как жить, какую взять роль в жизни. В связи с этим наше чувство самотождественности ослабевает, и, как результат, широко распространяется тревожность.

Но не следует преувеличивать важность этого фактора эпохи, в которую мы живем, рассмотрим более подробно некоторые непосредственные факторы, приводящие к отчужденности осознания. Я рассказывал однажды о трех уровнях осознания себя: осознании тела, осознании чувств и эмоций и осознании мыслей. Таким же образом мы можем говорить о трех уровнях самопереживания и даже о трех уровнях самонепереживания.

Три уровня самопознания и незнания себя

Во-первых, рассмотрим переживания своего тела. Тому есть ряд причин. Одной из наиболее важных является отказ от подлинного переживания телесных ощущений, особенно связанных с сексом. Подобный отказ часто связан с неправильным воспитанием в детстве. Например, обнаруживается, что людей воспитали в представлении или смутном чувстве, что тело постыдно или, по крайней мере, оно не столь благородно или почтенно, как ум. Сходным образом некоторым людям было привито представление, что сексуальные чувства

греховны. Все подобного рода представления или чувства унаследованы от христианства. Хотя во многом мы могли и перерастить христианство, по крайней мере христианскую догму и опеку церковников, все же подобные взгляды широко распространены и по-прежнему наносят много вреда. Пожалуй, одной из великих заслуг Вильгельма Райха было его основательнейшее исследование предмета, благодаря чему он смог достаточно ясно показать, как подавление в детстве приятных телесных ощущений может привести в зрелом возрасте к калечащему отрицанию мужчиной или женщиной их жизненных сил ¹⁶⁴.

Во-вторых, возможно не переживание чувств и эмоций. Это происходит различными путями. Например, нам привили веру, что некоторые эмоции, особенно отрицательные, неверны и им нельзя предаваться. Может быть, нас учили, что нельзя гневаться. После такого обучения мы чувствуем себя виноватыми, если по какой-то причине испытываем гнев. Даже будучи уже в состоянии гнева, мы и то иной раз настаиваем, что это не гнев. Мы не хотим признаваться в своем гневе. То есть мы давим чувство, отказываясь его переживать, и оно уходит в подполье.

Или же мы переживаем эмоцию, но нам самым авторитетным образом заявляют, что *в действительности мы не испытываем этой эмоции*. Допустим, вы

в раннем детстве не любили младшую сестру, — это очень обычное явление во многих семьях. Ваш отец или мать, однако, говорили: «Конечно, ты ее любишь. Ты любишь ее потому, что она твоя сестренка». В подобной ситуации мы не понимаем, что происходит: мы переживаем определенное чувство, но нас уверяют, что нет. Здесь нам говорят, что такого чувства переживать не следует, — нам просто говорят, что этого чувства у нас нет.

Другой пример: мать говорит маленькому сыну, что он не боится темноты, потому что храбрые маленькие мальчики никогда не боятся темноты. Желая, чтобы его считали храбрым мальчиком, ребенок старается подавить свой страх. Он отказывается переживать собственный страх сознательно, но тот может возвращаться в кошмарных снах. Или малыш вдруг выпалит: «Я убью папу!» Но мать скажет: «Нет, ты этого не хочешь. Никто никогда не хочет убить папу». Маленький мальчик или девочка не любят черного хлеба, а мать говорит: «Конечно, ты любишь черный хлеб. Ты любишь, потому что тебе это件 полезно». В каждом из этих случаев присутствует замешательство и подавление, а ребенок отчуждается от своих собственных чувств.

Последствия этого делятся всю жизнь. На самом деле они не только продолжают, но и многократно усиливаются

другими источниками. Когда мы становимся постарше, например в подростковом возрасте, мы вдруг обнаруживаем, что не любим ходить на вечеринки, но убеждаем себя, что это нам нравится, потому что все вокруг (так мы себя уговариваем) это любят. Или на другом уровне, может статься, что мы совершенно равнодушны к работам некоего известного художника — его картины ничуть не трогают. Но мы также видим, что самые умные наши знакомые восхищаются его работами и высоко их ценят. Поэтому мы, хотя, может быть, считаем его картины просто мазней, тоже должны быть глубоко взволнованы. Примеров, по-видимому, достаточно. Конечный результат всего этого — наше отчуждение от своих чувств и эмоций, возникающее в большей или меньшей степени.

В-третьих, возможно не переживание мыслей. Нам не то, чтобы не удается мысли переживать, а вообще не получается, чтобы у нас были мысли. И все потому, что в наши дни так много посредников — родители, учителя, средства массовой информации — все говорят нам, что нам думать. Это не тот случай, когда нас закармливают информацией и фактами, а нечто совсем иное. Ведь все эти посредники сообщают нам также и оценочные суждения: они объясняют нам, что это правильно, а это неправильно, это хорошо, а это плохо. Газеты,

радио, телевидение дают нам отобранную и искаженную информацию. Они за нас самих составляют наше мнение обо всем, что хочешь, а мы редко осознаем, как они это делают, да и делают ли вообще.

После этого небольшого обзора нам стало виднее, в каком состоянии находится большинство из нас. Мы отчуждены от самих себя: от собственного физического тела, — от своих чувств и эмоций; от своих мыслей. Мир, эпоха, общество, наши родители и учителя, а в завершение всего мы сами, продолжая добрую традицию, ввергают нас в это состояние. Мы не переживаем самих себя. Это мы должны признать и принять, научиться иметь с этим дело. Сравним ситуацию с айсбергом. Только верхушка айсберга возвышается над поверхностью волн, тогда как большая его часть остается под водой. Так и наше достаточно обширное Я, подобно айсбергу, находится под водой, но та его часть, которую мы имеем в переживании — нам это кем-то позволено или сами мы себе это позволили, — подобна верхушке айсберга, она сравнительно мала, а в некоторых случаях — крайне мала.

Именно в таком состоянии отчужденности некоторые из нас приходят к буддизму. Мы начинаем изучать самые разные чудесные вещи, в том числе памятование. Нас обучают памятованию, и мы воспринимаем это так, что нам

предлагается отступить на шаг от самих себя, особенно от своих отрицательных эмоций, и ничего не переживать. То есть нам будто бы нужно только наблюдать себя, как если бы мы наблюдали за другим человеком. Конечно, на нас такое учение произведет глубокое впечатление, потому что в своем отчужденном состоянии мы непременно подумаем, что именно это нам и нужно. И мы начинаем практиковаться в памятовании так, как его восприняли. Мы отстраняемся от своих мыслей и чувств, отталкиваем их туда, наружу и просто смотрим на них. В результате этого в девяти случаях из десяти нам удастся лишь усилить наше переживание отчужденного осознания.

Учимся мы в буддизме и другим хорошим вещам. Например, узнаем, что желание, гнев и страх — это неискусные состояния. (Нам говорят, что мы должны называть их неискусными состояниями, а не грехами, потому что они грехов не лучше, даже куда хуже.) Нас учат, что надо избавляться от этих неискусных состояний. Мы думаем, что рады все это слышать, — почувствовать радость на этой стадии мы реально не можем. Мы думаем, что рады, — ведь это означает, что мы можем по-прежнему все эти эмоции замечать под ковер и утверждать, что их там нет. И это также усиливает наше отчужденное осознание.

Далее, когда мы начинаем читать книги по буддизму, мы встречаемся с учением об *анатме*, то есть отсутствии Я. На этой стадии, если повезет, какой-нибудь улыбающийся восточный монах расскажет нам, что, согласно учению буддизма, не существует Я, что это чистая иллюзия. Он скажет, что стоит только всмотреться, и сразу увидишь, что нет тут никакого Я. А считать, что у нас есть Я, — это грубая ошибка. Такие речи нам тоже по нраву. Они находят в нас отзвук потому, что в результате практики так называемого памятования наше ощущение реальности весьма поблекло. В своем переживании собственной нереальности нам кажется, что мы начали постигать истину *анатма*. Иными словами, мы начинаем думать, что развили запредельное прозрение. Тот же самый улыбающийся восточный монах — он же ничего не знает о тех ошибках, которые могут совершать люди на Западе, — возможно, станет поощрять вас думать в этом направлении. Результатом будет наша все большая и большая отчужденность. Беда здесь не в том, что само учение неверно, но в том, что мы его неверно применили, или можно сказать, что иногда учителя с Востока, проповедуя на Западе и будучи незнакомы с западной психологией, применяют его неверно. Учение метафизически истинно: с метафизической точки зрения индивидуального Я не существует. Однако мы не

воспринимаем этого метафизически. Мы принимаем это психологически, а от этого весь вред.

Так, в некоторых буддийских кругах развивается странная псевдодуховность. Люди там в целом достаточно развили памятование, т.е. внимательны: двери закрывают тихо; в дождливый день, прежде чем зайти в дом, тщательно вытирают ноги. Они не гnevаются, по крайней мере того не показывают. Они очень тихие и контролируют себя. Но все выглядит как-то мертвенно, они не производят впечатления действительно живых. Они подавили свои жизненные силы и развили холодное отчужденное осознание. Они не развили истинного сопричастного осознания, в котором сплавлены самоосознание и жизненные силы, жизненность.

Развитие сопричастного осознания

Теперь возникает другой вопрос: как можно развить сопричастное осознание? Для этого необходимо прежде всего понять, хотя бы теоретически, что произошло. Мы должны уяснить себе различие между сопричастным и отчужденным осознанием, восстановить в памяти все свои шаги и загладить нанесенный самим себе ущерб (или вред от дурных сторонних воздействий). Надо позволить самим себе переживать свой собственный опыт. Если мы однажды

избрали неверный ход и отчужденное осознание развилось до какого-то серьезного уровня, тогда нам необходимо вернуться к началу и выучиться воспринимать и переживать себя. Мы должны научиться воспринимать переживания собственного тела, свои зажатые эмоции и чувства, мы должны научиться думать и упорно думать свои собственные мысли. Это не так просто, особенно для тех, кто уже немало пожил, потому что некоторые чувства похоронены очень глубоко и их трудно восстановить. Может быть, нам потребуется для этого профессиональная помощь. Может быть, мы должны хотя бы иногда продемонстрировать наши чувства. Это не означает, что им следует потворствовать, но нужно не спеша и внимательно дать им возможность выйти наружу. Мы позволяем себе переживать свои чувства, сохраняя осознание того, что мы действительно сами их переживаем. Если мы будем действовать в этом духе, мы вновь начнем воспринимать и переживать себя. Мы сможем переживать себя полностью и целиком. У нас будет опыт так называемого доброго и так называемого неблагородного, то есть всего, что живет внутри нас и является нами. Когда же мы действительно воспримем себя живо и во всей полноте, тогда мы сможем начать практиковать памятование, потому что тогда такая практика станет

чем-то реальным, это будет целостное, или сопричастное осознание.

(Из лекции №84: «От отчужденного осознания к сопричастному осознанию», 1970)

Четыре брахма-вихары

Майтри

Первая из четырех *брахма-вихар* — это *майтри*, или любовь. Санскритское слово *майтри* производно от *майтра* — друг. Согласно буддийским текстам, *майтри* — это любовь, которую человек чувствует по отношению к близкому и дорогому другу. В современном английском языке друг и дружба — слова довольно вялые, и дружба вызывает слабые эмоции. На Востоке не так. Там *майтри*, или дружба, — очень сильная и положительная эмоция, которую обычно определяют как захватывающее желание счастья и благополучия другому человеку, и не только в материальном смысле, но и в духовном. Снова и снова в буддийской литературе и в буддийском учении человека призывают развивать это чувство, испытываемое к самому близкому и дорогому, по отношению ко всем живым существам. Это чувство подытоживается в выражении «Да будут все существа счастливы!» — таково искреннее, сердечное пожелание всех буддистов. Если мы действительно чувствуем это сердцем, то есть не просто думаем о чувстве, но и переживаем его, тогда у нас есть *майтри*.

Развитие майтри в буддизме не отдается на прихоть случая. Некоторые полагают, что у них либо есть любовь к другим людям, либо нет, а коли нет, то ничего не поделаешь; — плохо дело. Однако в буддизме не так. Здесь есть

вполне определенные упражнения и практики для развития *майтри*, т. е. любви. Их называют *майтри-бхавана*. Те, кто пытался их практиковать, знают, что они не просты. Нелегко развить любовь, но если мы будем настойчиво стремиться к этому и у нас получится, то нам воздастся сторицей — переживание это стоит трудов.

Каруна

Во-вторых, — *каруна*, или сострадание. Конечно, сострадание тесно связано с любовью. Считается, что любовь переходит в сострадание, когда видит страдания любимого. Если ты любишь кого-то и затем внезапно увидишь его страдающим, твоя любовь моментально превращается во всенаполняющее чувство сострадания. Согласно буддизму, *каруна*, т. е. сострадание — самая духовная из всех эмоций, и именно оно особо характерно для всех Будд и Бодхисаттв. Некоторые бодхисаттвы, однако, особо воплощают собою сострадание, например Авалокитешвара — «Владыка, вззирающий вниз (в сострадании)». Среди Бодхисаттв он представляет собою главное воплощение сострадания, или архетип сострадания. Есть множество различных форм Авалокитешвары. Одна из наиболее интересных — это одиннадцатиглавый и тысячерукий образ, который, хотя и кажется довольно странным, но с символической точки зрения

производит очень сильное впечатление. Одиннадцати главам его соответствует то обстоятельство, что сострадание смотрит по всем одиннадцати сторонам, то есть во всех возможных направлениях, а тысяча его рук выражают непрестанную деятельность из сострадания.

Существует интересная история¹⁶⁵ о том, как появился именно этот образ. Эта история — не просто мифология, она основана на фактах духовной психологии. Говорят, что как-то раз Авалокитешвара созерцал скорби живых существ. Он оглядел мир и узрел, как страдают люди от разных причин: одни безвременно умирают, принимая смерть в огне, при кораблекрушении и от казни, другие страдают внезапной острой болью от тяжелой утраты, потери, болезни, голода и жажды, и в его сердце возникло безмерное сострадание; оно стало так непереносимо мощным, что голова его раскололась на куски. Точнее, она разделилась на одиннадцать частей, ставших одиннадцатью головами, обращенными к одиннадцати направлениям; а тысяча рук протянулись помочь всем страждущим. Такое прекрасное представление об одиннадцатиликом и тысячеруком Авалокитешваре — это попытка передать сущность сострадания, показать то, как сострадательное сердце отзывается на скорби и страдания мира.

Другой прекрасный образ Бодхисатвы, воплощающий сострадание — на

этот раз женский, — Тара, чье имя означает «Спасительница», или «Звезда». Красивая легенда повествует, как она родилась из слез Авалокитешвары, оплакивавшего скорби и несчастья мира¹⁶⁶.

Можно считать это простыми историями, искушенный человек волен снисходительно улыбнуться, но это не только истории и не поясняющие суть рассказы. Они исполнены реального, глубокого, символического, даже архетипического звучания и демонстрируют саму природу сострадания, воплощенную в конкретном образе.

В буддизме махаяны («Великий путь») состраданию придается исключительная важность. В одной махаянской сутре Будда говорит, что Бодхисаттве, то есть стремящемуся стать Буддой, нет необходимости учиться слишком многому. Если его научить одному состраданию, этого уже будет вполне достаточно. Нет необходимости для него знать о взаимозависимом происхождении, мадхьямике, йогачаре, Абхидхарме или даже о восьмеричном пути. Если Бодхисаттва знает только сострадание, если его сердце исполнено одним состраданием, этого достаточно. В других текстах Будда говорит: «Если некто имеет простое сострадание скорбям других живых существ, тогда придут и другие духовные качества, достижения и даже само Просветление».

Вот как это поясняется в волнующей истории, происшедшей в современной

Японии. Рассказывают, что некий молодой человек был страшный мот. После того, как он спустил все свои деньги и вволю повеселился, ему все надоело и опостылело, включая себя самого. Единственное, что ему оставалось сделать, решил он, — это пойти в дзэнский монастырь и стать монахом. Это был для него последний выход. На самом деле он не хотел становиться монахом, но делать больше было нечего. И пошел он в дзэнский монастырь. Я думаю, он простоял у ворот, на коленях, в снегу дня три, как это, говорят, должны делать все новички. В конце концов настоятель — непреклонный старик — согласился принять его. Он выслушал молодого человека и спросил: «Ну ладно... А умеешь ты что-нибудь!» Подумав, молодой человек ответил: «Да, я неплохо играю в шахматы». Тогда настоятель кликнул распорядителя и велел позвать такого-то монаха. Пришел старый монах, проживший в монастыре много лет. Затем настоятель сказал распорядителю: «Принеси мой меч». Принесли, положили перед настоятелем. Затем настоятель сказал молодому человеку и старому монаху: «Теперь сыграйте партию. Проигравшему я отрублю голову вот этим мечом». Они взглянули на него и поняли, что он не шутит. Молодой человек сделал первый ход. Старый монах, который тоже был неплохой игрок, сделал свой. Молодой человек сделал второй ход.

Старый монах — свой. Через некоторое время молодой человек почувствовал, как пот катится у него по спине и тонкими струйками стекает до пяток. Он сосредоточился, вложил в игру все свое умение и смог отразить атаку старого монаха. Тогда он почувствовал глубокое облегчение: «Ух, игра идет совсем неплохо!» Но затем, когда он был уже уверен, что выиграет, он поднял взор и посмотрел в лицо старика. Старик прожил в монашестве много лет, двадцать, тридцать, а может, и сорок, он преодолел много страданий, жил строго и аскетично, очень много медитировал. Его лицо было худым, изнуренным и суровым. Тут молодой человек подумал: «Я же совершенно никчемный мот! Моя жизнь никому не нужна. А этот монах вел праведную жизнь, и теперь ему придется умирать». И тогда в его душе поднялась огромная волна сострадания. Он почувствовал, как ему стало жалко старого монаха, севшего здесь напротив него и вступившего в эту игру из послушания настоятелю, а теперь готового умереть из-за проигрыша. Великое сострадание переполнило сердце молодого человека, и он решил, что тому не бывать. Он намеренно сделал неверный ход. Монах сделал свой ход. Молодой человек еще раз нарочно пошел неправильно и стало ясно, что он проигрывает. Исправить позицию было уже нельзя. Неожиданно настоятель опрокинул доску: «Никто не



Авалокитешвара

выиграл, никто не проиграл», — сказал он. Потом он обратился к молодому человеку: «Ты научился сегодня двум вещам: сосредоточению и состраданию. Раз ты научился состраданию, толк из тебя будет».

Подобно махаянским сутрам, эта история учит, что нужно одно только сострадание. Молодой человек был мот, тратил жизнь впустую, но раз он оказался способен сострадать, он не был потерян. Он даже был готов отдать свою жизнь, но не позволил монаху пожертвовать своей, значит в глубине сердца этого, казалось, никчемного человека было много сострадания. Настоятель все это видел. Он подумал: «К нам пришел подающий надежды Бодхисаттва», — и поступил соответственно.

Мудита

Третья *брахма-вихара* — *мудита*, или сорадование. Это счастье, которое мы испытываем, когда видим, что другие счастливы. Но увы, так бывает не всегда. Один циник сказал, что мы испытываем тайное удовлетворение от несчастий своих друзей¹⁶⁷. Часто так и происходит. Иной раз ваш знакомый или друг рассказывает вам о своей неудаче только, чтобы посмотреть на реакцию. Как правило, проявляется мгновенный трепет удовлетворения, после чего, конечно, возникает общепринятая реакция сочувствия, которая стирает вашу перво-

начальную, истинную реакцию. Такое и вправду случается. Это можно убрать с помощью осознанности, а также при помощи положительной устремленности приобщиться к чужому счастью. В целом, мы можем сказать, что радость — это типично буддийская эмоция. Если вы не радостны, и не счастливы, хотя бы иногда, вы вряд ли буддист.

Упекша

Четвертая *брахма-вихара* называется *упекша* — безмятежность, или, проще, покой. Обычно мы определяем покой отрицательно, как отсутствие шума или помех, когда мы говорим: «Я хочу, чтобы меня оставили в покое». Но истинный покой — весьма положительное явление. Покой не менее значим, чем любовь, сострадание или сорадование, — даже важнее их, согласно буддийской традиции. Упекша — не просто отсутствие чего-то иного, но само есть качество и состояние. Это положительное, тонкое состояние, которое гораздо ближе к состоянию благодати, чем наш обычный покой. (*Из лекции №48: «Рассудок и эмоция в духовной жизни», 1968*)

Дхьяны

Санскритское слово *дхьяна* производно от глагольного корня *дхьяни* — думать, воображать, созерцать, продумывать, вспоминать, вызывать в уме. Позднее у термина развилось совершенно иное значение, и, думается, Марион Матикс попадает в точку, формулируя следующим образом: «Цель *дхьяны* в том, чтобы через двери ума вступить в иные области переживания, отличные от данных нам посредством обычных способностей мышления и чувственного восприятия»¹⁶⁸. Это, в целом, хорошее определение. Есть и два вторичных значения: а) нечувствительность или притупленность по отношению к чувственным впечатлениям; это то, что в христианском мистицизме иной раз называют святым нечувствием, и б) визуализация, внутриспсихическое воображение личных свойств некоего божества.

Мы можем считать, что понятие *дхьяна* включает в себя два аспекта: высшие или сверхнормальные состояния сознания, т. е. состояние сознания вне пределов и при этом выше нашего обычного повседневного бодрствующего ума, — и различные практики, приводящие к переживанию этих высших состояний.

В буддийской традиции есть целый ряд перечней, описывающих различные уровни высшего сознания или различные его измерения. Здесь мы рассмотрим два перечня: четыре *дхьяны* мира форм и четыре бесформенные *дхьяны*.

Четыре *дхьяны* мира форм

Начнем с первых. Обычно перечисляются четыре *дхьяны* в этом наборе, но иногда бывает и пять. Это лишь напоминает нам, что не следует принимать такие классификации слишком буквально. Четыре *дхьяны* представляют собой стадии все более высокого психического и духовного развития, которое на деле есть единый длящийся, разворачивающийся процесс.

Традиционно существуют два способа объяснения четырех *дхьян*. В одном используются понятия психологического анализа: мы стараемся выяснить, какие психологические факторы присутствуют в каждом из этих высших состояний сознания. Другой способ — образный. Мы воспользуемся сначала анализом по психологическим факторам, а затем языком образов.

В терминах психологического анализа первая *дхьяна* характеризуется отсутствием таких отрицательных эмоций, как вожделение, зложелательство, ленность и апатия, беспокойство и тревога, сомнение. Иначе они называются пятью психическими препятствиями. Вход в высокие состояния сознания закрыт, пока все отрицательные эмоции не преодолены, пока ум не освободился, хотя бы на время, не только от пяти препятствий, но и от страха, гнева, ревности, тревожности, угрызений, ложного чувства вины. Совершенно ясно, таким

образом, что, если мы хотим серьезно практиковать медитацию, нашим первым заданием будет научиться тормозить хотя бы временно и лишь бурные проявления всех этих отрицательных эмоций.

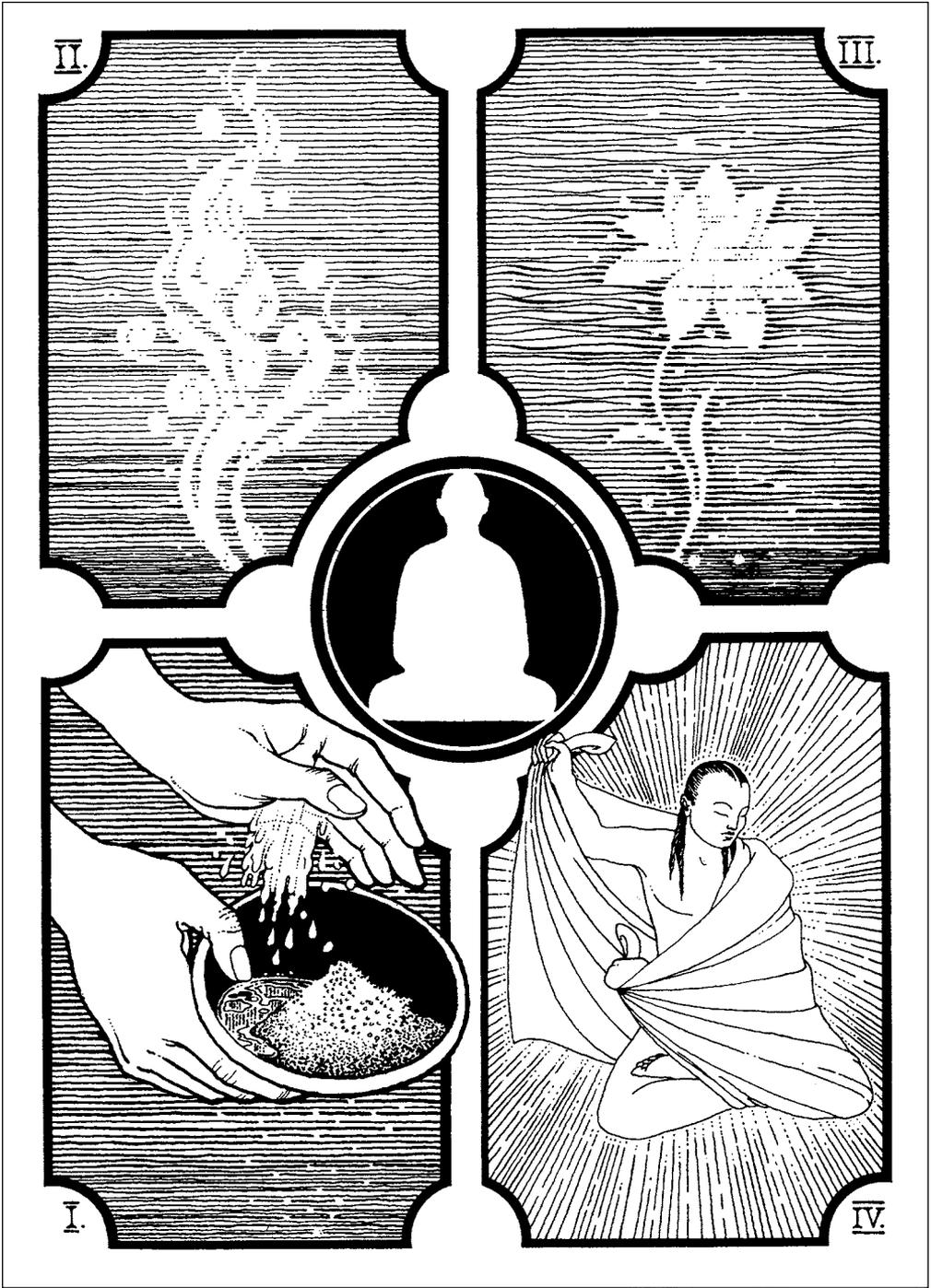
Дхьяна — как переживание сверхсознательных состояний вполне естественна. В идеале, как только вы садитесь для медитации и прикрываете глаза, вы должны входить в *дхьяну*, это должно происходить именно так просто и естественно. Но так происходит, если мы живем настоящей жизнью людей. А в нашей практике нам приходится прилагать усилия, бороться, потеть, а не медитировать; не погружаться в состояние *дхьяны*, но убирать препятствия, не позволяющие нам достигнуть его. Как только мы сможем убрать препятствия, мы тут же на всех парусах влетаем в первую *дхьяну*.

Первая *дхьяна* характеризуется сосредоточением и объединением всех наших психофизических энергий. Обычно они рассеяны, распределены по множеству объектов, растекаются во всевозможных направлениях, тратятся впустую или находятся взаперти. Но, когда мы начинаем практиковать медитацию, все наши энергии сводятся воедино: запертые высвобождаются, а те, которые утекали понапрасну, больше не тратятся. Наши энергии сводятся воедино — сосредоточиваются, соединяются и текут вместе.

Единое течение энергетического потока и повышение уровня энергии как раз и характерно для первой *дхьяны* (а также, в возрастающей степени, и высших *дхьян*).

Это сосредоточение и объединение энергий всего вашего существа переживаются в первой *дхьяне* как нечто чрезвычайно приятное и даже блаженное. Эти приятные ощущения имеют два аспекта: чисто психический и физический. Физический аспект часто передается словами восхищение, экстаз (*прити*). Он проявляется по-разному, например вы можете почувствовать, что у вас волосы встали дыбом. Некоторые люди в процессе медитации неистово плачут. Это тоже проявление экстаза на физическом уровне и это хорошее, здоровое и положительное проявление, хотя через некоторое время оно проходит.

Первая *дхьяна* также характеризуется некоторой мыслительной активностью. Человек может войти в первую *дхьяну*, только избавившись от всех своих отрицательных эмоций, объединив свои энергии, обретя опыт различных приятных психически и физически состояний, но еще сохранив некоторые остатки дискурсивной деятельности ума в момент медитативных переживаний, которые, однако, уже не в состоянии нарушить концентрацию. Спустя некоторое время наблюдается, что дискурсивная деятельность ума ушла к краю поля переживания, хотя пока и продолжает быть.



Образы четырех дхьян

Во второй *дхьяне* дискурсивная деятельность ума пропадает. Она вытесняется все усиливающейся концентрацией. Таким образом, вторая *дхьяна* — это состояние, в котором нет мыслей. Когда говорят, что мысли должны исчезнуть, люди обычно пугаются. Им представляется, что с отсутствием мыслей человек как бы перестает существовать — возможно, он входит в состояние некоторого транса или же даже в кому. Необходимо подчеркнуть, что во второй *дхьяне* отсутствует только дискурсивная деятельность ума; в то же время человек полностью бдит, отдает себе отчет в себе, осознает себя. Действительно, если все осознание, все существо перешло в более высокое состояние, вы становитесь более бдительными, пробужденными, осознающими, чем обычно, то уровень бодрствования и осознания, сравнительно с обычным состоянием, тоже повышается. И когда дискурсивная мыслительная деятельность замирает и ум в этом смысле более не действует, человек все же переживает ясное, чистое и сияющее состояние осознанности.

Во второй *дхьяне* психические энергии концентрируются и объединяются еще больше; сохраняется и свойственное первой *дхьяне* радостное переживание (и физическое, и психическое). При переходе от первой *дхьяны* ко второй прекращается дискурсивная деятельность.

При переходе от второй *дхьяны* к третьей исчезает физическое ощущение удовольствия. Ум находится в блаженном состоянии, но сознание все больше отходит от тела, так что эти приятные, блаженные даже переживания не воспринимаются более в теле или посредством тела. На этом этапе телесное сознание сохраняется где-то с краю, остаточное. Вы осознаете свое тело как бы в отдалении, на периферии вашего переживания, а не в центре, как это бывало прежде всегда. Все остальные характеристики обеих предыдущих *дхьян* сохраняются и в третьей, становясь еще интенсивнее.

В четвертой *дхьяне* исчезает даже психическое переживание счастья. Это, конечно же, не означает, что человек становится несчастен, но ум возвышается над удовольствием и болью. Понять это достаточно непросто; и совершенно неверно будет представлять себе состояние, в котором нет ни боли, ни удовольствия, как нечто нейтрально-серое, что находится даже ниже, чем обычные удовольствия и боль. Напротив, в четвертой *дхьяне* ум выходит за пределы удовольствия, боли, даже психического блаженства предшествовавших *дхьян* и вступает в состояние невозмутимости. Как это ни парадоксально звучит, состояние невозмутимости более приятно, чем сама приятность (хотя не скажешь, что оно также болезненнее, чем сама боль). В четвертой *дхьяне* все энергии

человека полностью воссоединены, поэтому она есть состояние совершенной психической и духовной гармонии, цельности и равновесия.

Эти четыре *дхьяны* передаются в учении Будды четырьмя удивительно удачными и даже чарующими образами:

«Словно опытный банщик или ученик банщика насыпал мыльного порошку в таз, подливает к нему, перемешивает и растворяет его, а пена совершенно пропитывается и насыщается влагой внутри и снаружи, не оставляя ничего сухим; вот так же и монах умащает, насыщает, наполняет и пропитывает свое тело удовольствием и радостью, возникающими от отделения...

Подобно тому, как в озеро, питаемое подземным родником, не впадают ручьи ни с востока, ни с запада, ни с севера, ни с юга, и не попадает дождевая вода из облаков, а питаемо оно лишь чистой водой из родника на дне, и он совершенно наполняет и заполняет его так, что не остаются и малейшие части озера, не заполненные ключевой водой, так и монах... наполняет свое тело удовольствием и радостью, возникшими из сосредоточения...

Подобно тому, как ростки лотоса зарождаются в воде, пребывают под поверхностью воды и извлекают для себя питание из глубины вод, а их цветущие побеги и корни пропитываются и насыщаются чистой водой озера, точно

так же и монах... пропитывает свое тело удовольствием без радости...

Подобно тому, как человек облачается с головы до ног в белое покрывало так, что не остается и малейшей части его тела, не покрытой белыми одеяниями, и монах сидит, облачаясь в состояние предельной невозмутимости и сосредоточения...»¹⁶⁹

Эти четыре сравнения позволят видеть, что существует определенное развитие при переходе с *дхьяны* на *дхьяну*. В первом сравнении есть вода и мыльный порошок, другими словами, есть двойственность, разрешение которой достигается смешением. В первой *дхьяне* наступает полное объединение энергий сознющего ума на сознательном уровне.

Второе сравнение объясняет просачивание вовнутрь, проникновение насквозь, и, возможно, наконец, мощный вливающийся ток, когда источник вдохновения и сверхсознательных энергий объединяет все энергии на уровне сознющего ума.

Третье сравнение с лотосами, насыщенными водой, объясняет, что энергии сознющего ума насыщены и преобразены сверхсознательными энергиями.

Четвертое сравнение с человеком, облачившимся в белые одеяния, объясняет, что сверхсознательные энергии не только насыщают собою, но и господствуют, окружают и объемлют энергии

сознающего ума. Во второй *дхьяне* сверхсознательные энергии в образе потока вод, бьющих из подземных ключей, содержатся в едином сознающем уме (озере). В четвертой *дхьяне* сознающий разум уже сам находится внутри сверхсознательных энергий (белых одежд). Все поменялось местами.

Четыре бесформенные дхьяны

Часто бесформенные *дхьяны* заключаются в переживании объектов на все более высоких уровнях утонченности и очищенности.

Первое из этих четырех состояний высшего сознания, связанных с миром не форм, называется сферой бесконечного пространства, или переживанием бесконечного пространства. Переживание в нем лишено всех объектов. Можно вспомнить, что к тому моменту, когда достигнута четвертая *дхьяна* мира форм, телесное сознание уже оставлено позади. Если отрешиться от помощи чувств, через которые объекты воспринимаются в пространстве, сознание остается один на один с переживанием бесконечного пространства, простирающегося беспредельно во всех направлениях и пребывающего повсюду. Это не есть нечто, подобное зрительному переживанию, когда вы вглядываетесь в бесконечное пространство из некоторой точки в пространстве; но это есть ощущение всеохватывающей свободы, это переживание,

когда все ваше существо расширяется до бесконечности.

Вторая бесформенная *дхьяна* называется сферой бесконечного сознания. Она достигается рефлексией того, что имеет место переживание бесконечного пространства. Это означает, что бесконечность пространства сообразна с бесконечностью сознания, последняя есть субъективный коррелят этого объективного состояния или переживания. Отрешаясь от состояния переживания пространства или вычитая его и сосредоточась на переживании сознания и его бесконечности, переживают бесконечность сознания, оно проникает по всем направлениям, однако не из какой-то одной точки, а из сознания, которое присутствует повсюду.

Третья бесформенная *дхьяна* еще тоньше, хотя по-прежнему еще мирская. Это сверхсознательное состояние называется сферой невосприятия, не невосприятия. Переход от бесконечного объекта к бесконечному субъекту уже произошел, а теперь имеет место возвышение над обоими. Достигается такое состояние, в котором уже невозможно сказать — потому что нет говорящего, — воспринимается ли что-нибудь или не воспринимается ничего. Здесь еще не полностью превзойдены пределы субъекта и объекта, но уже невозможно мыслить и переживать в субъектно-объектных терминах.

Четвертая бесформенная *дхьяна* называется сферой отсутствия чего-либо, сферой не-особенности. В этом переживании не выделимо ничто отдельное и отличное от другого. В нашем обычном повседневном сознании мы отличаем цветок от дерева, или отличаем человека от дома, но на этой стадии у вещей нет их особой вещности. Нельзя отождествить это как это и то, как то. Это происходит не от того, что предметы неразличимы и перемешаны друг с другом, а оттого, что нет больше способности выдерживать, различать и выбирать. Это — стадия не отсутствия вещей, а их невещественности. *(Из лекции №70: «На пороге Просветления», 1969)*

Символизм пяти элементов ступы

Символизм пяти элементов был привнесен в структуру ступы¹⁷⁰ в тантрический период развития буддизма в Индии (в период ваджраяны)¹⁷¹.

Пять элементов — это земля, вода, огонь, воздух и пространство. Первые четыре представляют собой «материальные» элементы, которые вместе составляют «материальную» Вселенную. В буддийском учении всех школ эти четыре элемента обобщенно называются *рупа* (*рупа*, в свою очередь, — это первая из пяти *скандх*, пяти совокупностей, на которые членится все обусловленное, феноменальное существование).

Ранние переводчики буддийских текстов на европейские языки имели обыкновение переводить слово *рупа* как «материя», которая противоположна духу; но это совершенно неверно (в буддизме нет дуализма ума и материи, а в тантре особенно). *Рупа* буквально означает «форма». Она представляет то, что западные философы называют объективным содержанием ситуации восприятия. Рассмотрим, что это означает. Когда мы переживаем нечто, происходит восприятие. Например, мы видим цветок или слышим мелодию. Это — ситуация восприятия. В ней мы можем различить два элемента. Во-первых, это то, что мы сами привносим в нее. Например, мы привносим ощущение цвета (скажем,

красного или белого). Или же ощущение приятного или раздражающего звука — мы также привносим это. Ощущение удовольствия — его тоже. Во-вторых, в ситуации восприятия есть нечто, что мы не привносим от себя. Это есть опыт переживания чего-то, к чему относится ситуация восприятия. Это нечто, до конца не известное и не постигаемое, или то, что мы определяем как «объективное содержание ситуации восприятия». Именно эту объективную составляющую буддизм называет *рупа*.

Рупа как объективное содержание ситуации восприятия не только воспринимается, но и воспринимается как обладающее определенными качествами. Так, существуют четыре главных качества, называемых термином *махабхута*. *Рупа* воспринимается как а) нечто прочное и способное оказывать противодействие, б) так же, как текучее и связующее, в) как имеющее определенную температуру, а также г) как легкое и подвижное. Эти четыре качества *рупы* символизируются в буддийском учении, традиции и искусстве четырьмя материальными элементами: землей, водой, огнем и воздухом. Эти элементы — не «вещи» (земля — не ком земли, а вода не означает воду, которую мы наливаем из ведра), но символизируют главные качества *рупы*. Иными словами, земля символизирует все, что прочно и сопротивляется в отдельно взятой ситуации

восприятия, тогда как вода символизирует все текучее и связующее; все, что характеризуется температурой, — символизировано огнем, а все, что излучает легкое и подвижное, — воздухом.

Махабхута буквально означает «великий элемент» или «первостихия» (ибо все остальные элементы *рупы* происходят из четырех первоэлементов, вторичны). Но это — наиболее очевидный смысл слова, которое имеет и другие значения. *Махабхута* также означает великое магическое преобразование, когда маг заставляет нас увидеть вместо одного предмета совершенно другой. Это также великий призрак в смысле некоего ужасного преследующего вас духа. Маг, который превращает комок глины в золото, заставляет вас воспринимать золото вместо глины. Таким же образом мы познаем *рупу*, объективное содержание ситуации восприятия, как землю (прочность), воду, огонь и воздух. Но что такое *рупа* сама по себе и есть ли она что-то вообще, мы не знаем и не переживаем. Мы, так сказать, не переживаем на опыте комок глины, мы даже и не знаем, есть ли здесь где-то глина, мы переживаем в опыте лишь золото.

Точно так же рассказывается, что гигантский призрак, именуемый *якшини* — ужасный дух в женском обликий, — является однажды ночью в образе прекрасной девы. Вы не знаете, что это ужасный дух, который наутро пожрет

вас, напротив, вам кажется, что это прекрасная девушка. И вам в опыте дана только красавица, и вы не подозреваете, что под этой личиной скрывается ужасный дух. В случае с *рупой* происходит то же самое. Мы не знаем *рупу* саму по себе. Мы лишь ощущаем при помощи пяти органов чувств эти четыре великих элемента (*махабхуты*), четыре первичных качества.

Пространство, пятый элемент в этом перечне, есть то, в чем содержатся остальные четыре элемента. В этом смысле пространство делает возможным существование земли, воды, огня и воздуха. Или мы можем сказать, что пространство есть то, что поддерживает и делает возможным существование всей материальной Вселенной. В некотором смысле, следовательно, пространство, по буддийскому учению, нечто более реальное, более первичное в сравнении с четырьмя материальными элементами.

Каждый из этих пяти элементов связывается с определенным цветом и геометрическим очертанием. Земле соответствует желтый цвет и куб, воде — белый цвет и шар, иногда полусфера, огню — красный цвет и конус или пирамида, воздуху — бледно-зеленый цвет и разновидность полусферы (она направлена вверх своей плоскостью), или иногда это полусфера в виде чаши; пространству соответствует синий цвет и горящая капля.

Структура ступы

После этого краткого обзора посмотрим теперь, как традиция тантры встраивает символизм пяти элементов в структуру ступы. В тантре поступили просто и кардинально. Геометрические формы — куб, шар, конус, перевернутую полусферу и язык пламени — поместили одну на другую, а затем стали считать ступу в целом состоящей существенно из них, построенной из них. Иными словами, в тантре ступа рассматривается как архетипический символ всей материальной Вселенной, существующей в пространстве.

Но затем тантра пошла еще дальше: символизму пяти элементов и самой ступы было придано еще более глубокое тантрическое значение. Порядок, в котором в тантре разместили геометрические формы одну над другой, не случаен. Символы расположены в порядке возрастающего утончения изображаемых ими элементов, когда самый грубый находится внизу, а самый тонкий — наверху. Вода тоньше и более очищена, нежели земля, огонь — тоньше и чище воды, воздух — тоньше огня, а пространство, на самой вершине, — наиболее тонкое и очищенное из них всех. Это означало для мудрецов тантры, что все истинное для материального мира также истинно и в мире ума. В материальном мире одни элементы более тверды и грубы, а другие — очищенное и тоньше.

Точно так же и в психическом мире: и у ума, и у духа есть свои уровни — более низкие, грубые уровни и более высокие, тонкие и возвышенные. Если перенести символизм самой ступы из материального в психический и духовный план, то пять элементов могут символизировать также уровни этого плана. Так что в тантре ступа является символом не только материального мира, но и мира ума, мира восходящих уровней сознания или последовательных стадий в преобразении психической и духовной энергий.

Энергия пяти элементов

Рассмотрим это чуть подробнее, помня, что теперь находимся в мире сознания, духа и что пять элементов символизируют различные стадии в преобразении психической и духовной энергии. То есть мы находимся во внутреннем, а не во внешнем мире.

В этом мире земля есть статическая энергия, которая, скорее, потенциальная, чем действительная; это даже заблокированная и закупоренная энергия. Многим, к несчастью, очень знакомо это состояние. Чувствуешь, что где-то внутри тебя есть энергия, но она заблокирована. Энергия сокрыта, подобно огню в спящем вулкане. Для нее нет пути выхода наружу, отсутствует канал, по которому и через который она может выразиться. Возможно, что энергия не только зажата, но и стиснута, подавлена. Когда энергии

загоняются внутрь и им не дают выйти наружу, то они и не могут появиться вовне.

Иногда весь этот процесс блокировки, закупорки, подавления и зажима продолжается годы. Затем вся эта энергия начинает застывать. Довольно часто она застывает в тяжелый, твердый и холодный ком. И человек, в котором энергии застыли, сам превращается в такой же тяжелый, твердый и холодный ком, становясь все более и более окаменелым, невыразительным; он все менее и менее сохраняет признаки жизни и все более напоминает мертвеца. Иногда, просто для разрядки скуки, может произойти взрыв. Осколки камня — довольно твердого материала — разлетаются во все стороны. Но обычно это не приносит ничего хорошего. После этого сохраняются почти то же, что и раньше.

Даже если энергии и не заблокированы полностью, даже если они не совсем подавлены, огромное большинство людей, к несчастью, способны пустить в ход только малую долю своих потенциальных сил (многие люди просто не хотят понять этого). Мы пребываем в состоянии элемента земли — в состоянии статической энергии, которая потенциальна, а не действительна.

Состояние воды означает слегка освобожденное состояние энергии. В отличие от земли и скал, вода движется, течет и разливается примерно на одина-

ковом уровне. Вода может стекать вниз, но она не в состоянии (под действием ее собственных сил) течь вверх. На этой стадии воды, почти таким же образом есть немного энергии, которая освободилась и движется туда и сюда; она никогда не уходит слишком далеко, но, пройдя определенное расстояние, возвращается затем к начальной точке. Иначе говоря, энергия на стадии элемента воды движется между парами противоположностей: она колеблется между любовью и ненавистью, притягиванием и отталкиванием, надеждой и страхом, удовольствием и болью. Энергия на этом уровне вполне готова к ответной реакции в очень ограниченной сфере. Она чуть-чуть освободилась — в очень ограниченных пределах. Она подобна козе, которую привязали на веревке к столбу. Коза может щипать траву до определенной границы, но не далее. Поэтому, когда трава съедена в одном направлении, козе приходится возвращаться и пастись с другой стороны.

Огонь — энергия, которая движется вверх. На этой стадии энергия высвобождается во все больших и больших количествах, и благодаря этому постоянному высвобождению энергии последовательно растет уровень бытия и его сознания. Здесь можно переживать захватывающую радость, экстаз, блаженство и тому подобное. Когда

огонь разгорается, когда энергии поднимаются ввысь, тогда разрешаются все психологические конфликты, проблемы снимаются, — они, подобно струйкам дыма или искрам, растворяются во всех направлениях. Это состояние также выражает длящуюся созидательную деятельность: постоянно возникает нечто все более высокое. Состояние огня выражает стадию все более и более высокого духовного опыта. Это — состояние истинных художников и мистиков, и даже не в их обычной повседневной жизни, но на самой их вершине, когда они созидают, когда достигают запредельного, подобно тому, когда пламя поднимается вверх, высоко в небо.

Если огонь выражает энергию, поднимающуюся вверх, воздух характеризует состояние энергии, свободно передвигающейся во всех направлениях. Воздух — это энергия, расходящаяся из центра одновременно по всем направлениям. Воздух — это энергия, бьющая из неиссякающего центрального фонтана, подобно тому, как солнце освещает и согревает наш мир. Никаких ограничений нет вообще. Энергия распространяется во всех направлениях, одновременно и вечно.

Наконец, элемент пространства. Здесь энергии находятся в состоянии, которое запредельно словам и мыслям. Можно сказать, что энергия переходит в пространство иной размерности — в четы-

рех-, пяти-, шестимерное пространство. Можно считать, что пространство — это такое состояние, когда энергия распространилась во всех направлениях до бесконечности, оставаясь до предела наполненной сама собою.

Таковы пять элементов в их психическом и духовном смысле. Таковы последовательные стадии преобразования психических и духовных энергий согласно символизму тантрической ступы.

Попробую показать на примерах, на что похож человек, пребывающий в каждой из этих последовательных стадий, — в стадии земли, воды, огня, воздуха и пространства.

На стадии земли человек подобен заключенному, крепко скованному по рукам и ногам. Я уверен, что большинство людей переживали когда-либо подобное чувство. Заключенный не может двинуться, не может пошевелиться. Вероятно, у него завязаны глаза, и он не в состоянии ничего видеть. Он не может делать ничего вообще, не способен произвести ни одного движения: его энергия полностью заблокирована. Вот чему подобен человек в стадии элемента земли.

Но затем некто приходит к нему и снимает с него оковы, развязывает повязку. Заключенный обнаруживает, что он находится в камере длиной метра в два. Теперь он может двигаться, поднять

руки, опустить ноги. Он обнаруживает, что может ходить хоть весь день напролет, если хочется. Но только в этой камере — два метра в одну сторону, два метра в другую. Иными словами, небольшое количество энергии обретает способность двигаться в пределах ограниченного пространства: до стены в одном направлении, и в другом направлении — не дальше стены, и это все. Таково состояние воды, когда энергия слабо покачивается между парами противоположностей. Иногда это состояние даже берутся именовать свободой.

В состоянии огня заключенному удастся проделать отверстие в крыше, и он, подобно тибетскому йогину, взмывает вверх и, пройдя через отверстие, поднимается все выше и выше в облака.

В состоянии воздуха человек обнаруживает, что ему не нужно обязательно подниматься вверх, что он может двигаться и в других направлениях: отклоняться в стороны, опускаться ниже и вновь подниматься вверх, он волен направиться в любую сторону. Здесь мы поневоле отказываемся от нашей аналогии, потому что в состоянии воздуха человек способен путешествовать во всех направлениях одновременно. Можно, вероятно, вообразить его волшебником или йогиним, имеющим еще большие оккультные силы, способным размножить сам себя: появляются миллионы его двойников и они направляются в путе-

шествие из этой определенной точки в разных направлениях по всей Вселенной до бесконечности и вечности.

Вне этого есть пространство. Я и пытаться не стану приложить к нему какую-либо аналогию. Здесь слова становятся бессильными, и каждый волен воспользоваться собственным воображением.

Таковы последовательно развивающиеся стадии преобразования психических и духовных энергий: от земли к воде, от воды к огню, от огня к воздуху, от воздуха к пространству. Таковы стадии тантрического пути просветления, символизируемые пятью элементами, встроенными в тантрический символизм ступы.

(Из лекции №104: «Тантрический символизм ступы», 1972)

Практика визуализации ступы

Центральной проблемой духовной жизни является сохранение и объединение всех наших энергий. Большую часть времени наши энергии не доступны для духовной жизни: они заблокированы, подавлены или отводятся прочь. Поэтому часто нам трудно глубоко войти в состояние медитации. Практика визуализации ступы направлена на то, чтобы высвободить, стимулировать и очистить психические и духовные энергии.

Когда человек принимается за подобного рода практику, сначала он видит только смутное цветное пятно, которое по прошествии некоторого времени приобретает определенную форму. Крайне важно видеть цвет и, более того, чувствовать цвет. Именно цвет дает чувство, внутреннее ощущение определенного визуализируемого аспекта: земли, воды, огня, воздуха и пространства. Это внутреннее чувство есть нечто очень тонкое и трудноописуемое. Следует воспринимать цвет не только как цвет, но и больше — как символ. Цвет становится средством для переживания духовного качества, то есть духовного состояния, которое цвет символизирует. Через форму и цвет можно иметь в опыте, в переживании духовный принцип, воплощаемый данным символом.

Визуализация ступы:

- 1) увидим перед собою безграничное ясное синее небо;
- 2) на фоне ясного синего неба появится желтый куб — символ энергии земли;
- 3) над желтым кубом увидим белый шар — символ элемента воды;
- 4) над белой сферой увидим красный конус — символ элемента огня;
- 5) над красным конусом увидим бледно-зеленую полусферу — символ элемента воздуха;
- 6) над бледно-зеленой полусферой увидим переливающийся всеми цветами, подобно сияющей радуге, язык пламени — символ элемента пространства;
- 7) язык пламени медленно растворяется в бледно-зеленой полусфере;
- 8) бледно-зеленая полусфера медленно растворяется в красном конусе;
- 9) красный конус медленно растворяется в белом шаре;
- 10) белый шар медленно растворяется в желтом кубе;
- 11) желтый куб медленно растворяется в синем небе;
- 12) в конце пусть голубое небо исчезнет; так мы завершим практику.

(Mitrata Omnibus, Windhorse, London, 1980/81)