

## УРОВНИ СОЗНАНИЯ

### Совершенная осознанность

Как мы видели, отличие высшей эволюции человека от низшей заключается в том, что высшая эволюция происходит в осознанности и благодаря осознанности, и, следовательно, прогресс в высшей эволюции одновременно является прогрессом в осознанности. А поскольку этот прогресс измеряется достижением все более высоких состояний, то это приводит нас к мысли об уровнях осознанности. Именно они составляют седьмую часть благородного восьмеричного пути, которую обычно называют правильной внимательностью, и именно эти уровни необходимо исследовать, чтобы понять, что в действительности подразумевает термин «правильная внимательность», или совершенная осознанность.

На санскрите эта стадия пути называется *самьяк-смрити* (пали *самма-сати*). Обычно смрити или сати переводят как «внимательность», иногда — как «осознанность», но буквальное значение обоих этих слов — просто «память» или «вспоминание». У этого слова есть несколько оттенков значения, в которых не так легко разобраться. Поэтому, подходя к вопросу о смысле слова *смрити* или «внимательность», я собираюсь выбрать околный путь и взять пример из повседневной жизни. Причем для начала я приведу пример не внимательности,

а невнимательности, потому что невнимательность нам более знакома и, рассматривая ее, нам, наверное, будет проще подойти к представлению о внимательности.

Предположим, вы пишете письмо — срочное письмо, которое обязательно нужно отправить со следующей почтой. Но, как это часто случается в современной жизни, звонит телефон: приятелю захотелось с вами немножко поболтать. Не успеваете вы опомниться, как вступаете в длительный разговор. Вы болтаете с ним около получаса, в конце концов разговор заканчивается и вы кладете трубку. Поговорив с приятелем о столь многих вещах, вы напрочь забываете про письмо и вдобавок, после долгого разговора вам хочется пить. Вы отправляетесь на кухню и ставите чайник. Ожидая, пока он закипит, вы прислушиваетесь к приятной мелодии, доносящейся из-за стены. Вы понимаете, что это радио и решаете его послушать. Устремляетесь в другую комнату, включаете радио и начинаете слушать музыку. Одна мелодия сменяет другую, а вы все слушаете. Так проходит немало времени, и, конечно, вы забываете о кипящем чайнике. И вот посреди этого блаженного, дремотного состояния раздается стук в дверь. Это ваш друг зашел вас навестить. Разумеется, вы рады его видеть и приглашаете в дом. Вы оба усаживаетесь поболтать, и вот приходит пора предложить ему чашечку чая. Войдя на кухню, вы видите, что в ней полным-полно пара. Только теперь вы вспоминаете, что какое-то время назад уже поставили чайник, а это, в свою очередь, заставляет вас вспомнить о письме. Но уже слишком поздно. Вы упустили почту.

Это пример невнимательности в повседневной жизни. Как раз из такой невнимательности в основном и складывается наша повседневная жизнь. Без сомнений, каждый из нас узнает в нарисованном портрете себя, узнает то беспорядочное и невнимательное состояние, в котором мы в основном проводим свою жизнь.

А теперь давайте проанализируем описанную ситуацию, чтобы лучше разобраться с природой невнимательности. Прежде всего в этой истории мы видим простую и заурядную забывчивость, которая является очень важным элементом невнимательности. Разговаривая по телефону, мы забываем о письме, которое сели писать, а слушая радио — о кипящем чайнике.

Почему же мы так легко забываем? Почему упускаем из виду как раз то, о чем следует помнить? Причина в том, что мы очень легко отвлекаемся. Наш ум очень легко сбить с пути и увести в сторону. Например, я выступаю с лекцией или провожу беседу. Все слушают очень внимательно; в зале так тихо, что слышно, как муха пролетит. И вдруг открывается дверь и в помещение кто-то входит. И что же? Половина всех присутствующих сразу поворачивают голову, будто их дернули за одну веревочку. Вот как легко отвлекаются люди! Иногда их может отвлечь пчела, которая жужжа бьется в оконное стекло, или падение листка бумаги. Это показывает, что мы очень легко отвлекаемся и именно поэтому забываем о повседневных делах.

Почему мы так легко отвлекаемся? Как это все происходит? Мы легко отвлекаемся, потому что наша сосредоточенность слаба. Если бы, например, вы слушали меня по-настоящему и по-настоящему сосредоточились на том, что я говорю, то не заметили бы даже слона, случись ему вломиться в дверь. А поскольку у нас нет такой сосредоточенности, то и отвлекаемся мы очень легко. Мы не сосредоточены всем своим существом на том, что делаем. Обычно мы лишь наполовину участвуем в том, что делаем, говорим или думаем.

Почему же наша сосредоточенность так слаба? Почему мы участвуем в своих делах только наполовину? Слабость нашей сосредоточенности объясняется тем, что у нас нет никакой главной цели, которая оставалась неизменной в суматохе всех разнообразных дел. Мы все время переключаемся с одного предмета на другой, с одного же-

лания на другое, как тот сатирический персонаж Драйдена, который прославился тем, что:

И брался он за все, но не заканчивал ни разу;  
Пока луна проделает свои четыре фазы,  
Бывал он химиком и скрипачом, шутом и депутатом  
сразу.

Коль скоро у нас нет никакой неизменной цели, коль скоро мы не устремлены к чему-то одному, у нас нет истинной индивидуальности. Мы — всего лишь комбинация разных людей, причем все они довольно-таки недоразвитые или незрелые. Нет ни постоянного роста, ни настоящего развития, ни истинной эволюции.

Некоторые главные симптомы невнимательности мы уже уяснили. Невнимательность — это состояние забывчивости, отвлечения, слабой сосредоточенности и отсутствия неизменной цели; быть невнимательным — значит плыть по течению и не иметь истинной индивидуальности. Внимательность же, само собой разумеется, имеет противоположные качества: это состояние памятования, неотвлечения, сосредоточенности, постоянства и неизменности цели; быть внимательным — значит иметь постоянно развивающуюся индивидуальность. Все перечисленные характеристики охватывает понятие «осознанность» и, в особенности, «совершенная осознанность». Это не значит, что совершенная осознанность полностью исчерпывается данными свойствами, но они могут дать нам общее представление о том, что такое осознанность и совершенная осознанность.

## Уровни осознанности

Теперь перейдем к основной теме в обсуждении совершенной осознанности — к уровням осознанности. Есть несколько традиционных способов классификации этих

уровней, но в данном случае я предлагаю озаглавить их так: осознание вещей, осознание себя, осознание других и наконец осознание высшей реальности, или абсолютной истины. Надеюсь, что, рассмотрев эти четыре уровня, мы получим достаточно полное представление об истинной природе совершенной осознанности.

### 1. Осознание вещей

Говоря об осознании вещей, мы имеем в виду материальные вещи, такие как книга или стол, мы имеем в виду все наше материальное окружение, в котором так много разнообразных предметов, — короче говоря, мы имеем в виду весь мир природы. Большую часть времени мы лишь смутно осознаём окружающие предметы, воспринимаем их не более чем что-то второстепенное. Мы не вполне осознаём свое окружение, не вполне осознаём окружающую природу, не вполне осознаём окружающий космос, а причина этого в том, что мы редко или никогда не останавливаемся и не смотрим на них. Сколько минут в день, не говоря уже о часах, мы проводим, рассматривая какую-нибудь вещь? Скорее всего, мы не уделяем этому и нескольких секунд, а причина, которую мы обычно называем, заключается в том, что у нас нет времени. Пожалуй, это самый яркий признак нищеты нашей цивилизации — у нас не хватает времени, чтобы остановиться и что-нибудь рассмотреть. По пути на работу мы проходим мимо дерева, но у нас нет времени на него взглянуть, что же тогда говорить о таких менее романтических вещах, как стены, дома и заборы. Можно только удивляться: чего стоит вся эта жизнь, вся наша современная цивилизация, если нам некогда посмотреть на вещи? Выражаясь словами поэта:

Скажи, зачем всю жизнь трудиться  
Назначено судьбою нам,  
Коль некогда остановиться  
И посмотреть по сторонам?

Разумеется, слова «по сторонам» — это дань рифме. Поэт призывает не просто глазеть по сторонам, а смотреть и видеть. И тот факт, что у нас нет для этого времени, должен стать для нас напоминанием. Но если даже у нас есть время, чтобы остановиться, взглянуть и постараться быть осознанным, мы вряд ли видим вещи, как они есть. То, что мы обычно видим, — это проекция нашей собственной личности. Мы смотрим на предмет, но видим его сквозь дымку, сквозь завесу, сквозь туман и дым нашей умственной ограниченности.

Несколько лет назад в Калимпонге я прогуливался с одним из моих непальских друзей, и мы остановились у подножия величавой сосны. Взглянув на ее ровный ствол и густую, темно-зеленую крону, я не мог сдержать возглас: «Какое красивое дерево!» Мой непальский друг сказал: «Да, отличное дерево — дров хватит на целую зиму». Он абсолютно не видел дерева. Все, что он видел — это охапки дров. Многие из нас смотрят на мир материальных вещей именно под таким углом, и от такого отношения нужно избавляться. Необходимо научиться смотреть на сами вещи, ради них самих, не омрачая взгляд субъективными ограничениями, личными пристрастиями и желаниями.

Такой подход весьма характерен для буддийского искусства Дальнего Востока, т. е. для искусства Японии и Китая. В этой связи есть одна история. У знаменитого художника был ученик, который как-то спросил, как рисовать бамбук. Учитель не сказал ему: возьми кисть и нанеси на бумагу или шелк такие-то штрихи. Он не сказал ничего ни о кисти, ни о красках, ни даже о рисовании вообще. Он только сказал: если хочешь научиться рисовать бамбук, научись сначала его видеть. Это трезвая мысль: разве можно спешить рисовать предмет, не успев его толком рассмотреть? — но именно так поступают многие художники, по крайней мере, любители. И вот ученик стал просто смотреть. Он смотрел на стебли, смотрел на листья.

Смотрел на них в туман, в дождь и при лунном свете. Смотрел на них весной, осенью и зимой. Он смотрел на большие бамбуковые деревья и на маленькие. Смотрел на них, когда они были зелеными и когда они желтели, когда они были свежими и упругими и когда они сохли и увядали. Так он провел несколько лет — просто глядя на бамбук. Он по-настоящему познал бамбук, по-настоящему увидел его. И так, глядя на него, познавая его, он стал с бамбуком одним целым. Его жизнь стала жизнью бамбука, а жизнь бамбука — его жизнью. И только тогда он стал рисовать бамбук, и можете быть уверены, что у него получился настоящий бамбук. Можно даже сказать, что бамбук стал рисовать бамбук.

Согласно буддизму — по крайней мере, буддизму дальневосточному, традициям Японии и Китая и, особенно, школам чань и дзэн, — такой и должна быть наша позиция по отношению к материальным вещам. Именно таким должно быть наше отношение ко всей природе, и не только к бамбуку, но и к солнцу, луне, звездам, земле, к деревьям, цветам и людям. Мы должны учиться смотреть, видеть и осознавать и благодаря этому становиться чрезвычайно восприимчивыми. Благодаря такой восприимчивости мы сможем стать единым целым с вещами или хотя бы слиться с ними. А достигнув такого единства, понимания глубокого родства и глубокого слияния со всеми вещами, мы сможем творить, по-настоящему творить, если у нас есть к этому способности.

## **2. Осознание самого себя**

Осознание самого себя имеет много разных подуровней, три из которых представляют наибольшую важность: это осознание тела, осознание чувств и осознание мыслей.

### *а) Осознание тела и его движений*

В сутрах Будда призывает учеников постоянно осознавать свое тело и его движения. Необходимо осознавать, когда

идешь, стоишь, сидишь или лежишь. Необходимо осознавать положение рук и ног, как ты двигаешься, как жестикулируешь и т. д. Согласно этому учению, обладая осознанностью, человек не может ничего делать торопливо, беспорядочно или неорганизованно. Прекрасный тому пример — японская чайная церемония. На первый взгляд, японская чайная церемония разворачивается вокруг вполне обычного действия, которое мы совершаем каждый день: приготовления и питья чая. Мы все проделывали это сотни и тысячи раз. Как же это делают в Японии, во время японской чайной церемонии? Там это делают совсем по-другому, потому что делают осознанно.

Осознанно наполняют чайник водой. Осознанно ставят его на угли. Осознанно сидят и ждут, пока чайник закипит, слушая шум и бульканье воды в закипающем чайнике и глядя на мерцание пламени. Наконец осознанно наливают кипяток в заварочный чайник, осознанно разливают чай, осознанно подают его и осознанно пьют, все это время храня полное молчание. Все это действие — упражнение в осознанности. Это образец применения осознанности в повседневных делах. Такое отношение необходимо перенести на все наши занятия. Любое дело должно основываться на том же принципе, что и японская чайная церемония: все нужно делать внимательно и осознанно, то есть спокойно, неторопливо и красиво, а также с достоинством, гармонией и покоем.

Но если японская чайная церемония демонстрирует определенный уровень осознанности в повседневной жизни, если в ней представлен определенный тип духовной культуры — культуры дальневосточного буддизма, в особенности дзэна, то какая аналогичная церемония или традиция, отражающая умонастроение современного Запада есть у нас? Есть ли у нас что-нибудь такое, в чем бы выразался дух нашей коммерческой культуры? После некоторых размышлений я пришел к выводу, что такой характеристикой нашей культуры является деловой обед.



Во время делового обеда вы пытаетесь одновременно сделать две вещи: съесть пищу вкусную для тела и выгодно обтяпать дело. Такое поведение, когда одновременно пытаются делать два взаимоисключающих дела, несовместимо с подлинной и глубокой осознанностью. Вдобавок это очень плохо для пищеварения.

Если постоянно упражняться в осознании тела и его движений, то в результате движения удастся замедлить. Течение жизни станет более ровным и даже ритмичным. Вы будете делать все более медленно и обдуманно. Но это не значит, что мы станем меньше работать. Это не так. Человек, который делает все более медленно, потому что он делает это осознанно и обдуманно, может успеть больше, чем тот, который выглядит очень занятым, потому что постоянно мечется и завален папками и бумагами, — на самом деле, он не занят, а просто суетится. По-настоящему занятый человек делает все спокойно и методично, а поскольку он не тратит времени на пустяки и суету и сохраняет осознанность, то в конечном итоге и сделает куда больше.

#### *б) Осознание чувств*

В первую очередь под этим понимается осознание того, счастливы мы, печальны или находимся в некоем промежуточном состоянии, тусклом, сером и нейтральном. Все больше осознавая свою эмоциональную жизнь, мы замечаем, что неискусные эмоциональные состояния, связанные с вожделением, ненавистью или страхом, начинают отступать, тогда как искусные эмоциональные состояния, связанные с любовью, покоем, состраданием и радостью, становятся более чистыми. Если человек по природе вспыльчив и легко впадает в гнев, то, развивая осознанность чувств, он прежде всего начинает осознавать свой гнев после того, как разгневается. Затем, по мере практики, он начинает осознавать гнев во время самого приступа. А после еще более длительной практики он начнет осо-

знавать гнев в момент возникновения. Если он и дальше станет применять осознанность в эмоциональной жизни, то в конце концов такие неискусные эмоциональные состояния, как гнев, либо полностью исчезнут, либо, как минимум, будут обузданы.

### *в) Осознание мыслей*

Если внезапно спросить человека: «О чем ты сейчас думаешь?», то чаще всего он будет вынужден признать, что и сам не знает. Происходит так потому, что часто мы не думаем по-настоящему, а просто позволяем мыслям протекать через свой ум. У нас нет ясного осознания своих мыслей, мы всего лишь смутно сознаем их присутствие, будто видим в некоем сером сумраке. У нас нет направленного мышления. Не то чтобы мы решаем подумать о чем-либо, а потом действительно начинаем думать. Мысли проплывают через ум смутным, несвязным, неупорядоченным потоком. Они втекают и вытекают, клубясь, а иногда просто крутятся и клубятся в уме без конца.

Поэтому необходимо учиться время от времени наблюдать, откуда приходят мысли и куда они уходят. Если мы будем так делать, то заметим, что поток мыслей уменьшится, а их нескончаемая болтовня прекратится. Если мы будем упорно тренироваться в осознании своих мыслей, то в итоге в определенные моменты, знаменующие высшие точки медитации, ум будет оставаться абсолютно безмолвным. Исчезнут все рассудочные мысли, все понятия и представления, и ум останется безмолвным и пустым и в то же время полным. Достичь и пережить это безмолвие, эту пустоту ума гораздо труднее, чем просто молчать. Но именно тот момент, когда в результате осознанности ум становится безмолвным, когда исчезают все мысли, оставив только чистое и ясное сознание или осознанность, знаменует начало подлинной медитации.

Говорится, что эти три вида осознания себя: тела и его движений, чувств и мыслей — необходимо практиковать

постоянно, что бы вы ни делали. На протяжении всего дня, а по мере практики и ночью, в разгар сновидений, необходимо непрерывно сохранять осознанность. Если таким образом мы все время будем сохранять осознанность: осознавать, как расположено наше тело, как мы ставим ногу или поднимаем руку; осознавать, что мы говорим, какие чувства испытываем, радостные, печальные или нейтральные; осознавать, что мы думаем, направлен или не направлен поток наших мыслей, — если мы будем сохранять такую осознанность все время, а по возможности и всю жизнь, то увидим, что постепенно и незаметно, но тем не менее совершенно определенно, осознанность изменит и преобразит все наше существо, весь наш характер. Как говорят психологи, осознанность — самое мощное из известных нам средств превращения. Если к воде подвести тепло, вода превратится в пар. Точно так же, если к психической составляющей подвести осознанность, то эта составляющая станет более тонкой и возвышенной.

### 3. Осознание людей

Если мы и осознаем людей, то, как правило, осознаем их не как человеческих существ, а как некие внешние объекты. Другими словами, мы осознаем другого человека только как материальное тело, воздействующее на наше материальное тело. Но осознавать людей таким образом недостаточно. Необходимо осознавать их как личностей.

Как это сделать? Как научиться осознавать других как личностей? Конечно, в первую очередь надо на них смотреть. Это звучит просто, но на самом деле очень трудно. Говоря «смотреть», я не имею в виду, что надо глазеть в упор. Совсе не следует сверлить людей взглядом гипнотизера. Надо просто смотреть, но это не так просто, как кажется. Можно без всякого преувеличения сказать, что есть люди, которые никогда по-настоящему не смотрят на других и есть другие люди, на которых никто не смотрит по-настоящему. Вполне можно за всю жизнь, ни разу не

взглянуть на другого человека или не удостоиться ничего взгляда. А если мы не смотрим на людей, то не можем их осознавать.

Среди всего прочего, чем мы иногда занимаемся в ДЗБО, есть так называемые коммуникационные упражнения. Есть четыре вида этих упражнений, и первое — это «просто смотреть», то есть сидеть и смотреть, без всякого смущения, напряжения или истерического смеха, на человека, который сидит напротив и тоже смотрит на вас. Это упражнение стоит первым, потому что не может быть никакого общения, никакого подлинного обмена с другим человеком, если вы его не осознаёте. Разумеется, общение — это целая наука. Я затрагивал ее в связи с совершенной речью, а здесь хочу только повторить, что общение никоим образом не ограничивается речью. Оно может быть до такой степени непосредственным и тонким, что превращается буквально в телепатию. И если мы имеем дело с таким общением, то это, как правило, указывает на довольно высокий уровень осознанности людей. Более того, такая телепатическая осознанность, как правило, бывает взаимной.

В Индии встречается важная форма осознания другого человека, известная под названием *даршан*. Буквально *даршан* означает «взгляд», «видение» — этот термин используют для обозначения осознанности, свойственной духовному учителю. Обычно в Индии у каждого духовного учителя есть так называемый ашрам — духовный центр, где учитель живет, где вокруг него собираются ученики и куда приходят люди, чтобы его повидать. Обычно после вечерней службы, называемой *арати*, во время которой размахивают светильниками перед образом какого-либо почитаемого здесь индуистского божества, учитель остается просто сидеть, а люди приходят. Если это знаменитый учитель, то люди приходят со всей Индии. Их число может измеряться не сотнями, а десятками тысяч; и единственное их занятие — сидеть и смотреть на учителя. Они

«получают его *даршан*». Другими словами, они стараются его осознать — осознать как духовную личность, как живое воплощение духовного идеала.

Знаменитый Рамана Махариши, о котором я упоминал в разделе о совершенной речи, обыкновенно сидел в своем ашраме и «давал *даршан*» недели и месяцы подряд. Похоже, он просидел там не сходя с места лет лет пятьдесят, и я собственными глазами видел людей, которые приходили со всей Индии, чтобы посмотреть на него и осознать его. Очень часто они не задавали никаких вопросов и не вступали в разговор. Некоторые, правда, заговаривали, но большинство просто сидели, смотрели и осознавали. Они получали *даршан*. Согласно индийской духовной традиции, считается недостаточным просто слушать наставления учителя. Необходимо еще и осознать его как духовную личность. Без такой осознанности получишь от учителя очень мало. Можно получить интеллектуально, но не духовно.

#### **4. Осознание высшей реальности**

Осознавать высшую реальность — не значит о ней размышлять; это даже не значит размышлять о необходимости ее осознания. Лучше всего сказать, что осознание реальности представляет собой непосредственное, нерассудочное созерцание. Конечно, у него много видов, но я упомяну только об одном-двух.

Один из самых известных и широко практикуемых из них называется памятованием о Будде (или осознанием Будды), памятованием о Просветленном. Под этим понимается осознание личности Будды, в смысле осознания реальности, воплощенной в образе просветленного учителя-человека. Выполняя эту практику в виде регулярного упражнения, начинают с того, что внутренне осознают внешний облик Будды, — таким, каким он мог выглядеть две с половиной тысячи лет тому назад, когда бродил по дорогам Индии. Видишь или стараешься увидеть высоко-

го безмятежного человека в желтом одеянии, который ходит из одного конца Северной Индии в другой, произнося проповеди и давая учения. Затем видишь, пытаешься внутренне осознать наиболее важные моменты его жизни, особенно, когда он, сидя под деревом бодхи, отражает в своем уме атаки полчищ Мары и обретает просветление. Можно представлять и разные другие эпизоды.

Затем вспоминаешь и осознаешь духовные качества Будды: безграничную мудрость, бесконечное сострадание, великое спокойствие, безупречную чистоту и т. д. Осознав эти качества, стараешься проникнуть в суть состояния будды, в суть просветления, и осознать его. Другими словами, стараешься осознать самоё высшую реальность, выражающую себя, или даже просвечивающую, через личность или образ Будды, Просветленного.

Аналогично можно практиковать осознание *шуньяты*, или пустоты: осознание высшей реальности, свободной от всякого понятийного содержания, находящейся за пределами мышления и воображения и даже за пределами желания и устремления. Но такое осознание высшей реальности во всей его чистоте можно практиковать только имея некоторый предварительный опыт медитации.

Из всех уровней осознанности труднее всего удерживать уровень осознания высшей реальности. Поэтому разработано так много методов, помогающих удерживать постоянное памятование, или осознание, высшей реальности, абсолютного, запредельного. Один из таких методов — постоянное повторение мантры: священного слова, слога или последовательности слогов, обычно связанных с конкретным буддой или бодхисаттвой. Длительное повторение такой мантры — разумеется, при условии получения правильного посвящения — позволяет не только установить связь с тем, кому эта мантра принадлежит, но и постоянно сохранять эту связь, несмотря на все превратности судьбы, взлеты и падения, даже тяжкие разочарования и трагедии повседневной жизни. В конце концов

такое повторение становится спонтанным (но не автоматическим), постоянно продолжаясь, даже независимо от желания человека, так что тонкая нить, связывающая его с высшей реальностью, сохраняется даже в гуще дел и занятий, обязанностей и испытаний, а также и радостей повседневной человеческой жизни.

Таковы четыре основных уровня осознанности — осознание вещей, осознание самого себя, осознание других людей и, сверх всего, осознание высшей реальности. Каждый из них оказывает свое особое воздействие на человека, который его практикует. Так, осознание вещей такими, какие они есть на самом деле, освобождает нас от всякого налета субъективности. Осознание себя очищает нашу психофизическую энергию. Осознание других людей вдохновляет. И наконец, осознание высшей реальности изменяет, возвышает, преображает.

Все эти разные виды осознанности, каждый по-своему, вносят свой вклад в процесс высшей эволюции. Все вместе и каждый в отдельности они подводят нас очень близко к последней стадии пути — совершенному самадхи.