

Стефен Бэтчелор

Смысл медитативной практики

фрагмент статьи The Art Of Solitude, Tricycle Mag. Spring 2020
перевод и литературная обработка: Горсть Листьев

Я познакомился с практикой интроспективной медитации мистера С. Н. Гоенка в 1974-м, спустя несколько недель после принятия монашества. Вместе с группой тибетских монахов и западных студентов, изучающих буддизм, а записался на десятидневный ретрит в Дхарамсале.

В течение первых трёх дней мы тренировали осознанность дыхания, фокусируясь на ощущении вдохов и выдохов, проходящего по верхней губе. Через некоторое время беглые ощущения консолидировались в стабильную точку посередине губы. Затем эта точка стала эксклюзивным фокусом медитации.

Достигнув большей концентрации, я начал видеть в уме вспышки цветного света и узоров. Это длилось недолго, и нам было сказано не обращать на это внимания. К концу третьего дня я закрепился в небывалом ранее состоянии сфокусированного внимания, которое я мог сохранять на протяжении нескольких минут безотрывно.

На четвёртый день мы переместили фокус внимания с верхней губы на макушку головы. Оттуда мы осторожно распространили внимание на остальную часть черепа, лицо, уши, шею, пока не достигли торса. Затем мы медленно продолжали раздвигать осознание на все остальные части тела, а затем по очереди в каждую руку и ногу, пока не достали кончиков пальцев ног. Закончив операцию такого сканирования, мы провели её в обратном направлении, пока не вернулись снова к макушке. Каждую сессию медитации мы проводили в такой «прочистке», методично двигаясь по всему телу от головы до ног, подобно подметальщику опавшей листвы во дворе.

Поначалу мои ощущения были рваными. Одни части моего тела вибрировали, покалывали и пульсировали, а другие оставались почти полностью без каких-либо ощущений. Я продолжал методичную практику, чем мы и занимались по несколько часов в день, и постепенно мёртвые зоны оживали, пока я наконец не почувствовал всё своё тело как единую массу копошащихся ощущений.

Глубоким, уверенным голосом мистер Гоенка инструктировал нас направлять внимание на амплитуду приятных, неприятных и нейтральных чувств, связанных с этими ощущениями. Боль в коленях разбивается на физиологическую реакцию, запущенную напряжением в суставах из-за долгого сидения скрестив ноги, и на субъективное чувство неприятности этого ощущения. В прочищенном внимании ты учишься различать физические ощущения или звуки и то, что чувствуешь по этому поводу, что позволяет тебе пребывать в очень чутком, но гораздо менее реактивном состоянии ума.

Мистер Гоенка сказал нам обращать внимание на то, как даже самые упрямые ощущения и чувства приходят и уходят. Я обнаружил, проникая вниманием в пронзающую боль в колене, что

в определённый момент происходит «переключение» и боль уже не воспринимается как нечто цельное и неприятное, но рассыпается в вибрирующий узор ощущений, и они уже не доставляют такой боли. Я осознал, что каждый момент состояния моего сознания производится совместным действием физического процесса в теле и тем, как я обусловлен интерпретировать его и реагировать на него. Помню, я сидел, скрести ноги, на траве в перерыве между сессиями, пребывая в экстатическом, безмолвном и полностью открытом состоянии, в то время как потоки ветра из пенджабской долины возле Дхарамсалы, казалось, проникали сквозь меня. Ощущение «внешнего мира», наблюдаемого неким отдельным субъектом «внутри», начало распадаться.

Всё это было более сорока лет назад, но оказывает воздействие на меня по сей день. Это было моим посвящением в основы практики осознанности (mindfulness), которая с тех самых пор стала базисом моей созерцательной жизнедеятельности. Это не просто научило меня определённой технике — осознанность позволила мне по-новому ощущать свою жизнь вообще, открыла совершенно иную перспективу смысла человеческой жизни.

Моё изучение тибетского буддизма в течение двух лет до того ретрита оказалось идеальной подготовкой к этой практике. Я привык проводить большую часть своих дней, сидя со скрещенными ногами на полу, так что долгие часы интроспективной медитации не были для меня трудны, а мои ежедневные размышления о драгоценности человеческой жизни, неизбежности смерти, отречении, погружённости в экзистенциальное, приверженности альтруизму и о пустоте сформировали плодородную почву ценностей и смыслов для того, чтобы внимание и осознанность могли укорениться в ней. Я глубоко задумывался над непостоянством и бессамостностью. Теперь же я смог пережить это буквально всем своим существом. Я осознал себя частью живой ткани человеческого существования, с которую я был неотделимо вплетён и в то же время свободен для её изучения и исследования.

...

Сама идея осознанности не была для меня нова. Многие месяцы я изучал «Путеводитель по образу жизни буддхисаттвы» Шантидевы. В этом тексте индийского буддизма восьмого века вся пятая глава посвящена практике осознанного внимания.

Метод мистера Гоенки стал инструментом интеграции наставлений Шантидевы в ощутимую реальность, а стихи Шантидевы предоставили этическое пространство для медитативной практики мистера Гоенки.

«Если боевой слон моего ума, - писал Шантидева, - крепко сдержан узами осознанности, всякий страх покинет меня навсегда и все добродетели со мной пребудут». Цель практики осознания заключается не в том, чтобы лучше осознавать дыхание, телесные ощущения и собственные чувства. Для Шантидевы это значит — постоянно осознавать этический контекст своих устремлений. Осознанность сравнивается с охранником дверей восприятия, дверей ума и тела, чутко реагирующим на любой импульс, способный сбить тебя с пути и подорвать все твои усилия.

«Воры у дверей, - замечает он, - только и ждут ослабления твоей охраны, чтобы скрасть твоё добро». Они кружат вокруг «в ожидании возможности» пролезть и ограбить тебя. Осознанность — это высшая степень внимательности, которая позволяет заметить самый первый признак появления реактивного импульса и невротической привычки реагирования ещё до того, как они успеют развиться. «Когда, на грани совершения поступка, я вижу пятно грязи на своём уме, - Шантидева говорит сам себе, - я должен оставаться недвижим, как кусок древесины».

Кусок древесины — это метафора спокойствия, а не безразличия. Осознанность — это уравновешенное, сбалансированное и созерцательное состояние, в котором можно заметить, например, набухающее в уме саркастическое замечание или недоброе отношение, не идентифицируя себя с ними, но и не отрицая их. Ты просто наблюдаешь с интересом происходящее, не поддаваясь импульсу что-то срочно делать или болезненному желанию не признавать наличия или же подавить что-то. Из этого следует радикальное принятие того, кто и какой ты есть, а это значит, что нет ничего, что было бы его недостойно. Ты принимаешь свою жизнь такой, как она есть, со всеми её вывихами, с лёгкой иронией и сочувствием. Посредством укрепления такого не-реактивного состояния ума осознанная внимательность становится этическим базисом твоей жизни.

Эта перспектива явным образом высказана в комментарии к тексту Шантидевы, написанном в 14-м веке тибетским ламой Тогме Зангпо. По его словам, внимательность — это «постоянное памятование о том, что следует отпустить и чего достичь», а осознанность — «знание того, как это сделать». Таким образом внимание и осознанность направляют все жизненные устремления человека. Быть внимательным — значит помнить о том, что следует отпустить импульсивную реактивность и реализовать не-реактивное состояние жизни (*nonreactive way of life*), а быть осознанным — значит знать, как очистить от загрязнений свои психические, созерцательные, философские и этические способности, необходимые для достижения цели.

С тех самых пор осознанное внимание служит мне моральным компасом, направляющим меня во всех перипетиях жизненного опыта.

Wrong-minded people voice opinions,
as do truth-minded people too.
When an opinion is offered, the sage is not drawn in—
there's nothing arid about the sage.
—*Sutta Nipata* 4.3

Duṭṭhaṭṭhakasutta

Vadanti ve duṭṭhamanāpi eke,
Athopi ve saccamanā vadanti;
Vādañca jātaṃ muni no upeti,
Tasmā munī natthi khilo kuhiñci.