

# **Атма Ананда**



**Духовная практика  
Философская трилогия**

Атма Ананда

**Духовная практика.  
Философская  
трилогия (сборник)**

«Автор»  
2009, 2010, 2011

## **Ананда А.**

Духовная практика. Философская трилогия (сборник) /  
А. Ананда — «Автор», 2009, 2010, 2011

ISBN 978-1-546-89513-2

«Проведя четверть века в гармонизации осмысления с преобразованием, я работала с разными философскими школами и культурными традициями. Несколько десятков книг и полторы сотни статей были написаны как черновики моего собственного видения того, что есть, и понимания, как же действовать. Мною создавались тексты о других мастерах, анализ чужих философских учений, изложение личной практики под руководством многих учителей, — вся работа была необходимой и ценной на пути сначала поиска основания в Себе, а затем экспансии деятельности из данного Центра...»

ISBN 978-1-546-89513-2

© Ананда А., 2009, 2010, 2011

© Автор, 2009, 2010, 2011

## Содержание

|                                                                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| От автора. Суть трилогии                                                                                                                         | 6  |
| Книга 1. Стратегия самобытности. Авторская методика<br>самоисследования в контексте восточных культурных традиций на<br>уровне духовной практики | 7  |
| Пролог греческого философа                                                                                                                       | 8  |
| Предисловие философа из Китая                                                                                                                    | 10 |
| Введение. Данность                                                                                                                               | 12 |
| I. Понятие тайминга                                                                                                                              | 15 |
| Ситуативность                                                                                                                                    | 15 |
| Динамичность                                                                                                                                     | 16 |
| Периодичность                                                                                                                                    | 17 |
| II. Осевая центрация                                                                                                                             | 19 |
| «Выстраивание»                                                                                                                                   | 19 |
| Проработка оси                                                                                                                                   | 21 |
| Духовный столп                                                                                                                                   | 22 |
| III. Настройка ритма                                                                                                                             | 23 |
| Личный ритм                                                                                                                                      | 23 |
| Внешние ритмы                                                                                                                                    | 25 |
| Снятие ритма                                                                                                                                     | 25 |
| IV. Внимательность                                                                                                                               | 27 |
| Йога и буддизм                                                                                                                                   | 27 |
| Дао и путь воина                                                                                                                                 | 28 |
| Техники внимания                                                                                                                                 | 29 |
| V. Сила различения                                                                                                                               | 31 |
| «Лезвие бритвы»                                                                                                                                  | 31 |
| Разум и гуруизм                                                                                                                                  | 33 |
| Самадхи / саматха                                                                                                                                | 34 |
| VI. Резонанс систем                                                                                                                              | 36 |
| Апология синтеза                                                                                                                                 | 36 |
| Перемены техник                                                                                                                                  | 37 |
| Широта традиции                                                                                                                                  | 38 |
| VII. Объемный путь                                                                                                                               | 40 |
| Всеобщая карма                                                                                                                                   | 40 |
| Всеобщее благо                                                                                                                                   | 41 |
| Глупое счастье                                                                                                                                   | 42 |
| VIII. Целеполагание                                                                                                                              | 43 |
| Контроль смерти                                                                                                                                  | 43 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                                                                | 45 |

# **Атма Ананда**

## **Духовная практика.**

## **Философская трилогия**

© 2017 М. В. Николаева

## От автора. Суть трилогии

Проведя четверть века в гармонизации осмысления с преобразованием, я работала с разными философскими школами и культурными традициями. Несколько десятков книг и полторы сотни статей были написаны как черновики моего собственного видения того, что есть, и понимания, как же действовать. Мною создавались тексты о других мастерах, анализ чужих философских учений, изложение личной практики под руководством многих учителей, – вся работа была необходимой и ценной на пути сначала поиска основания в Себе, а затем экспансии деятельности из данного Центра.

Но эти три труда написаны совершенно иным способом, когда я больше не думала, не размышляла, не сомневалась, не анализировала, не сравнивала, не предвосхищала реакции, не предупреждала критики. Стиль работы изменился на ритритный, когда я уже проводила много времени в безмолвной медитации, а писала совсем без правки, просто кладя руки на клавиатуру ноутбука, точно зная, что будет написано в момент набора фраз «слепой печатью». Однако обилие цитат неудивительно при моей дотошной образованности, когда тенденция к экономии мысли зачастую заставляет выдавать готовые формулировки, засевшие в памяти, а почему бы и нет? Я не пыталась с ними бороться, а также констатировала, как и все остальное.

Немного сведений о внешних обстоятельствах создания этих произведений. «Стратегия самобытности» была написана в маленькой лаосской деревушке Ванг-Вьенг, а доработана в тайской горной деревушке Паи в 2008 году. Это была кульминация парадоксального 2-летнего периода самых интенсивных разъездов по странам Азии с погружениями в безмолвие монастырей. Так мне удавалось совместить крайности своего существования философа и практика. Однако текст был скорее программным: реальное воплощение намеченной там стратегии стало осуществляться лишь в 5-летний опыт преподавания на острове Бали, где сначала мною была создана «Полная пустота» (2010), а затем и «Личная реальность» (2011).

На Бали я сменила роли исследователя на консультанта, что позволило вывести «самосознание» за пределы своей личной трансформации на отслеживание и налаживание аналогичных процессов в других людях. Конечно, влияние моих опытов и ранее распространялось через книги в пассивном варианте, но всегда существовала проблема обратной связи, ведь немногие делились со мной как автором последствиями применения моих наработок самостоятельно. Так обозначенный «объемный путь» начал принимать реальные формы, и сама публикация этих текстов работает на развитие данного направления!

*М.В. Николаева*

*Санкт-Петербург, 2014*

# **Книга 1. Стратегия самобытности. Авторская методика самоисследования в контексте восточных культурных традиций на уровне духовной практики**

## **Аннотация**

*Книга посвящена интеграции знания в процессе получения, который превращается из «линейного» в «объемный» Путь. Рефлексия собственного опыта позволяет автору выделить принципы последовательного применения техник различных традиций для построения стратегии личностного развития. Они отрабатываются на семинарах автора по исследованию разных восточных культурных традиций на уровне духовной практики, в связи с западными системами трансформации. Применение принципов стратегии объясняется в книге на примере самых разработанных методологий просветления «своими силами» без упования на учителей.*

*Предназначается для практикующих с самостоятельным мышлением, полной веротерпимостью, умением находить единое во многообразии и возводить единичное во всеобщее.*

## Пролог греческого философа

Воистину, прочтение книги Марии Николаевой оказалось для меня приятным сюрпризом. Название книги настроило меня на ожидание просто очередной книги по медитации и поисков самого себя, а, правду говоря, сейчас таких книг издается слишком много! По счастью, я ошибался! Эта книга – легко понятное руководство по исследованию собственной самости в контексте пространства и времени на космической сцене. Здесь дается дорожная карта, где нанесены не только известные траектории самосознания, но и описано снаряжение, которым придется пользоваться, преодолевая выбранный путь. Ранее мне встречались афоризмы «все пути ведут к одной цели», «верный путь ведет повсюду» и пр. Однако, в случае данной книги, автор доказывает правоту обоих высказываний, обеспечивая метод выбора соответствующих условий для преобладания одного из них.

Проблемы самосознания и поисков своей подлинной самости, а в результате и своего истинного намерения, занимают человеческий разум множество столетий и по-прежнему остаются предметом поисков некоего основания. Начиная с сократовского самоисследования «Познай себя!», эстафету переняли гностики, которые первыми указали, используя систематический подход и религиозную структуру, на факт ошибочности проявлений сравнительно с истинностью бытия. Иллюзорный мир Творца (Демиурга) у гностиков не сильно отличается от понятия Майи, или иллюзорной реальности в индуизме. Индуисты в своей исконной религии Санатана Дхарма, Ведах и других ученых трактатах, где они озаботились множеством подходов, подчеркивали невозможность для человеческих существ понять природу божественного, а также их врожденную ограниченность в восприятии природы реальности, которая их окружает. На неспособность понять природу Бога также указывал Ориген, который, прогуливаясь с учеником по берегу моря, предложил тому сосчитать песчинки. Признав невозможность выполнить задание, ученик получил следующий ответ: «Коль скоро ты неспособен исследовать нечто конечное, вроде побережья, как же ты хочешь воспринимать природу бесконечного?» То, что мы воспринимаем, есть состояние сновидения, Майя, которая передает иллюзорное представление о реальности. Такое иллюзорное восприятие реальности приводит к одинаково иллюзорному восприятию самого себя, кем кто-либо является, куда он идет и что он хочет на самом деле. Современная наука подтверждает, что человеческие средства восприятия реальности имеют существенные ограничения. Наши органы чувств собирают лишь фрагменты окружающей нас реальности и кодируют их наиболее подходящим для нашего понимания способом. Как только мы принимаем идею, что Вселенная временна и относительна, а мы сами воспринимаем ее посредством неэффективных средств, становится ясно, что на уровне сознания мы живем в микрокосме, внутри некой иной вселенной. Попытки преодолеть барьеры виртуальной вселенной, которые мы предпринимаем, чтобы вырваться из Матрицы, – если я могу позволить себе воспользоваться современным термином для обозначения Майи, – очевидно, должны совершаться при помощи сверхчувствительных приборов, таких как способности, пронизанные духом, высшей Самостью, которые по своей природе присутствуют в обоих мирах, пронизывая Матрицу и проницая космическую истину. Одно из подобных средств, доказавшее свою эффективность на протяжении веков, и есть медитация.

Настоящая книга – это путеводитель, позволяющий ориентироваться в области медитации. Все выводы опираются на традицию индуизма, взятую за точку отсчета, хотя и без догматизма, то есть без навязчивой назидательности, однако обеспечивая такими средствами, которую помогут читателю найти свой собственный путь, не будучи скованным препятствиями. Многие отсылки в книге позволяют проводить аналогии между восточной медитацией и ортодоксальной традицией анахоретов, находить соответствия между йогой и православ-

ными христианскими юродивыми. Общим для них является дистанцирование от матрицы материального восприятия. Каждый из вас, кто серьезно заинтересован в медитации и хочет получить информацию в корректной, объективной, целостной и несектантской манере, держит в руках нужную книгу. Мне было приятно прочесть эту книгу, и я считаю за честь предоставившийся мне шанс встретиться с самим автором.

*Афанасий Теодору*

*Бакалавр юридических наук*

*(Афинский государственный университет)*

*Магистр философии со специализацией на истории религии*

*(Сорбонна, Париж)*

## Предисловие философа из Китая

«Стратегия самобытности» написана для человека постмодерна, который в постсоветском обществе, продолжая искать свою идею, прочувствовал лишение корней и распад Традиции еще глубже, чем любой западноевропеец. Ведь это не только трагедия самоидентификации – Кто мы? Кто я? Советские люди? Русские? Россияне? Украинцы? Новороссияне? – но и трагедия диссипативной физической реальности, текущей гражданской войны на нашей земле...

Русскоязычный человек в современной глобализованной среде имеет дело с огромными и все более возрастающими объемами информации. И если новейшие специфические узкопрофессиональные открытия или события из жизни звезд эстрады не являются для каждого жизненно необходимым знанием, то умение ориентироваться и действовать в мультикультурной социальной среде (а стержень любой культуры есть именно ее религия) – это вопрос бытия человеком, ведь индивидуальная человеческая реальность (сумма ценностей, идентичностей, решений и действий) модулируется культурно. И это даже вопрос выживания человечества как вида. Непонимание означает неприятие и вовлекает в непрерывные войны.

Поиски «категорий второго уровня», интерпретаций и объяснительных ключей для описания религиозного опыта ведутся как в рамках самих религий (XX век – эпоха религиозных синтезов), так и в рамках науки о религиях. В религиоведении начиная с 1990-х годов наблюдается своеобразный бум новых подходов.

Данная книга является феноменом на грани двух данных полей исследования и является уникальной удачной попыткой осмысления параллелей в религиях на уровне духовной практики, открытия закономерностей духовного развития человека.

Автор является специалистом по философии и описывает религиозный опыт, проводя параллели с концепциями Р. Декарта, Г.В.Ф. Гегеля. В силу новаторства, данный подход сложно классифицировать. Но несомненно одно: стратегия осмысления бытия, анализа структуры религиозных традиций на основе принципов их действия, предложенная М.В. Николаевой, является новым словом в философской антропологии и антропологии религий, и поэтому она будет интересна для специалистов в области религиоведения и философии.

Безусловно и то, что «Стратегию самобытности» необходимо освоить всякому духовно ищущему человеку, потому что осознанное применение духовных практик усиливает их эффективность и позволяет откорректировать их целесообразность. А понимание наличия сходных путей трансформации сознания в рамках разных культур, пришедших к ним в результате тысячелетних духовных поисков и экспериментов в различных географических, климатических, социальных и языковых реалиях, наделяет всеобщей значимостью открытые истины.

В сфере религиоведения М.В. Николаева ответила на важнейшие вопросы: о структуре религиозного пути, о стандартном наборе элементов, конструктивных блоков духовной практики и их вариативности. Таковыми для автора являются практики по наработке устойчивой осевой центрации, налаженного ритма, развития внимания и различающего разума, который является лишь потенцией для среднестатистического человека. Подход, выработанный автором, близок к обозначенному как цель еще классиками структурализма и феноменологии религий (И. Вах, Г. Ван дер Леув, У. Джеймс): постичь и описать основополагающую интенцию религии как переживания предельной Реальности, как опыта, принадлежащего интегральной Самости. М.В. Николаева считает духовную практику наиболее рафинированной частью любой религиозной культуры, отмечая, что все же не всякая религия поднимается до степени духовной практики, а подчас и духовная практика деволюционирует в

религию, как это случилось с буддизмом. В этом подходе чувствуется влияние концепции «духовного опыта», предложенной ведущим (и недавно ушедшим) российским религиоведом Е. Торчиновым. Но если для Е. Торчинова главной задачей было принципиально невыполнимое описание глубинных религиозных переживаний средствами науки, попытка привязать религии «чистого опыта» к пренатальным переживаниям, исследованным С. Грофом, то М.В. Николаева, подобно Г. Ван дер Леуву, Ф. Brentano, А. Бергсону считает научные методы второстепенными в гуманитарных дисциплинах. Для автора «Стратегии самобытности» важнее понимание структуры традиций и принципов их действия в целях личного духовного развития. Установка на личную интеграцию и интериоризацию, сознательное воплощение в личной практике всеобщих процессов взаимопроникновения самих культур является для автора принципиальной установкой на восхождение к Реальности.

И такая позиция находится вполне в рамках современной эпистемологии, которая предполагает включение экзистенциального опыта в процесс исследования религиозного феномена. Автор имеет инициации в традициях натха-сампрадая, ваджраяне (карма-кагью), рейки, адвайта-веданте (карма-санньяса в Бихарской школе йоги), а также длительный опыт випассаны, даосизма (тайцзи-цюань); ранее она практиковала Иисусову молитву (исихазм) и затворы; много лет проживала в монастырях и ашрамах Южной и Юго-Восточной Азии исключительно ради погружения в традиции и достижения понимания и умения использовать знания, не теряя основания в Себе, для превращения всей жизни в духовную практику. Такая широта, глубина и интенсивность охвата исследуемых традиций сама по себе потрясает. Для среднего человека современного русскоязычного пространства – весьма органиченного финансово, имеющего ограниченные временные рамки (семья, работа не позволяют много путешествовать), языковой барьер и культурный барьер, наработанный церковной организацией – возможность освоить «Стратегию самобытности» является уникальной.

«Стратегия самобытности» М.В. Николаевой позволяет взглянуть на религию не как на «необязательный побочный продукт» функций мозга в духе современной западной когнитивистики (С. Атран, П. Буайе, И. Пюсиайнен), и не как на рациональный выбор на духовном рынке (Р. Старк, Р. Финк), и не как на Р. Докинзовскую Delusion или Д. Дэннетовские «чары», а как на процесс реализации человеческого потенциала в восхождении к тайне Бытия, к Абсолюту, где в основе любого подлинного понимания лежит самоотверженная любовь. И в этом процессе разум не спит, а активно распознает реальное во всякой традиции, конкретно узнавая, какие структурные моменты разных традиций соответствуют друг другу, встраивая их в личную практику исходя из личных возможностей и культурной среды, налагающей или снимающей запреты на определенные виды практик. Интеллектуальное самоограничение проявляется как предельное внимание к реальности, контроль за мышлением является следствием осознания его непостоянства и все возрастающей концентрации сознания в его интенции единения с Бытием. Поэтому наиболее нейтральной практикой, приемлемой для всех и резонансной, М.В. Николаева считает випассану как практику развития концентрации внимания.

В эпоху разрастания симулякров и виртуальной реальности, смешения традиций и традиционных ролей в семье, обществе, во всех социальных институтах, человек, раздираемый конфликтами интерпретаций, остро нуждается в выработке стратегий выхода на Реальность – и данная книга является даром самой Реальности для всех нас!

*Александра Соколова, к.ф.н.  
Украина / Китай, 2015.*

## Введение. Данность

Духовная практика есть стратегия «самостного бытийствования». Исторически мы наблюдаем *любые варианты* развития ситуации: самореализованные личности в традиции и вовне всех традиций; нерелигиозавшихся людей среди неприкаянных и преданных. Дело не в том, какая традиция или кто гуру. Важно, насколько вы едины с Реальностью.<sup>1</sup> Преданность – лишь предпосылка данности самой Реальности, или путь традиционной реализации, когда упование преобладает над самопознанием. Данность же – «прямой путь» к Реальности, когда больше нет никого, кроме самой Самости,<sup>2</sup> кто раскрывал бы Реальность, как она есть в чистом незамутненном бытии-сознании-блаженстве. Нет ни проводников, ни посредников – вы либо знаете, либо нет, а познания других не имеют никакого значения. Данность неизменно реальна: при выборе традиционной реализации вам придется сделать в конце то же самое действие, с которого вы могли начать – видеть Реальность, как она есть. Рано или поздно вам придется встретиться с Реальностью без всяких посредников, и серьезный вопрос – способны ли вы будете ее признать как самого Себя. Или же так и останетесь с тем идеалом реальности, который получили от «гуру». Как ни парадоксально, степень зависимости от самого себя всегда одинакова.

Считается, что восточные традиции ориентированы на преемственность передачи знаний от ученика к учителю, и даже есть точка зрения, что самореализация неосуществима без гуру. Однако подобная ультимативность опровергается уже при самом поверхностном знакомстве с самими восточными традициями. Достаточно того, что исконная форма буддизма (хинаяна, которая развилась в тхераваду) предполагает просветление исключительно «своими силами», а в традиции дзэн понимание уникальности пути возведено в высшую степень: «Если встретишь Будду, убей его!». Подобная позиция в западном самосознании была заложена еще древнегреческим философом Сократом, который сам отказался от посвящений в мистерии, а потом пифия главного храма возвестила, что именно он является наимудрейшим из людей. Неспособность современных людей следовать по стопам учителя в силу развитой самостоятельности в действительности находит прекрасную почву для ее дальнейшего развития на Востоке. Дело не в том, чтобы отказаться от традиционных знаний, просто нужно научиться их использовать, не теряя основания в себе. Снова пример тхеравады: просветление – дело личное, но стратегии разработаны!

Исходить из данности – значит понимать: сейчас практически уже в любой стране человек находится в многомерном культурном пространстве, где в непосредственной близости стоят христианские, индуистские, буддийские, мусульманские храмы, а люди изучают йогу, тайцзы, рейки, тэнсёгрити – и все они перемешаны друг с другом в семьях и на работе. Всякая духовная традиция обладает теоретической системой описания мира и практической стратегией самореализации и освобождения от мира. Каждый человек следует своей системе, отрабатывая стратегии взаимодействия с другими. Система умозрительна: «так – иначе», а стратегия алгоритмична: «если – то». Очевидно, что сейчас большинство заинтересовано в стратегиях, даже не постигнув или не создав никакой системы. Духовность стала неразрывна с практикой в понятии «духовная практика» в отрыве от практической философии «воли и блага».<sup>3</sup> Мы постараемся восстановить равновесие между пониманием и дея-

---

<sup>1</sup> См. Книгу 3 «Личная реальность».

<sup>2</sup> Здесь Самость – перевод слова Атман (буквально: «сам») как индивидуальной души, тождественной Высшему Духу, в отличие от самости как эгоизма (ахамкары).

<sup>3</sup> Добрая воля – воля к добру. Рассматривается Кантом в качестве мерила ценности поступков. Она не пассивна, от нее требуется деятельность. Моральное деяние есть редульгат внутреннего повеления. Подробнее см.: И. Кант «Критика практического разума».

тельностью, выделив основную «стратегию самобытности» для рефлексии многообразия структур и ориентации в многомерном культурном пространстве, из которого уже некуда деться. Границы культурных традиций становятся все более прозрачными на фоне всепоглощающего сияния подлинной Реальности.

Как известно, важно не *что* делать, а *как* делать. Неважно, какие культурные традиции оказываются в поле нашей деятельности или же в лоне которых оказываемся мы сами. Существенно выделить принципиальные параметры личной рефлексии, которые присущи всем системам, вместе с тем выработав стратегию задействования техник для проработки необходимых аспектов из любой доступной в сложившемся окружении культурной традиции. Как бы там ни было, исходя из данности, вы всегда обладаете неким пониманием ситуации, а также определенным видением цели, по направлению к которой вы способны предпринять те или иные шаги, заранее составив себе программу действий (возможно, на всю оставшуюся жизнь). Но стоит вам сделать несколько шагов в направлении цели, как понимание расширяется, да и представление о цели обретает более ясные очертания. Тогда становится видно, какие иные шаги вы можете предпринять, исходя уже из новой данности. Все это может проделывать за вас учитель, но самостоятельное движение надежнее. Если вы что-то поняли сами, то этого от вас никто не отнимет, а если все находится в руках учителя, то не вам решать. Здесь уместно вспомнить «Сиддхартху» Гессе: встретив живого Будду, герой признает, что перед ним реализованная личность, но продолжает свой путь, пока не достигает самореализации.

Подобных сюжетов можно привести множество, а суть их одна: «только святой может узнать святого». Даже если вы принимаете кого-то как гуру, вы сами отвечаете за свой выбор, а вовсе не гуру. В любом случае, это акт «преданности», а не «данности» – вы доверяете либо предчувствию, либо авторитету и признанию в традиции. В этот момент вы точно так же исходите из данности и личной оценки конечной цели. Вы чувствуете, что данный человек соответствует вашему идеалу самореализации, и если вы будете его слушаться, то вы ему уподобитесь. Это, безусловно, работает. Вы можете переложить ответственность на гуру за дальнейший процесс самореализации, но это ваш выбор, и за окончательное достижение цели отвечаете вы сами. Здесь есть плюсы и минусы. Плюсы – если гуру «настоящий», то вы довольно быстро усвоите технические приемы видения Реальности, не тратя время, и даже получите инициированный опыт видения Реальности, созданный не вами самими (вас просто вводят в нужное состояние). Минусы – даже если гуру «настоящий», он решает за вас, и вы не развиваете собственный *буддхи* (разум как способность различения реального и нереального),<sup>4</sup> а все время пользуетесь его знаниями. Например, в буддизме махаяны ваша структура полностью переформируется извне, и вы станете признанным ламой. Но никто не сможет вам обещать, что вы станете Буддой, – это уже ваше дело.

Следует изначально предупредить: тот, кто стремится к видению самой Реальности без «посредников», далеко не всегда встречает понимание. Ведь во всякой традиционной линии преемственности имеются «структуры признания», тогда как при самостоятельном движении есть только «моменты узнавания». Здесь достаточно вспомнить начала путей тех, кто в конце концов обрел признание: Рамакришну Парамахамсу<sup>5</sup> первую половину жизни принимали за сумасшедшего; Рамана Махарши<sup>6</sup> подвергался избиениям камнями в ранней моло-

---

<sup>4</sup> См. Главу «Сила различения».

<sup>5</sup> Рамакришна Парамахамса (1836-1886) – индийский гуру, реформатор индуизма, мистик, проповедник. Лучшие источники по биографии: Ромен Ролан «Жизнь Рамакришны» и Кристофер Ишервуд «Рамакришна и его ученики». Его жизнь и учение также описывается вкратце в книге автора об одном из его учеников: М. Николаева «Свами Вивекананда: Вибрации высокой частоты».

<sup>6</sup> Рамана Махарши (1879-1950) – известный индийский философ и мудрец, считается современным представителем адвайта-веданты. См.: М. Николаева «Рамана Махарши: Через три смерти».

дости и третированию в качестве «домохозяина» в средний период; после достижения Шри Ауробиндо<sup>7</sup> нирваны и отказа от «учителя» тот объявил, что в него вселился дьявол; Шри Сатья Саи Баба<sup>8</sup> имел миллионы преданных, но миллионы людей продолжали считать его шарлатаном. Я намеренно привожу яркие примеры, ведь в процессах, происходящих с менее известными личностями, разбираться заведомо вообще никто не захочет. Даже с целыми традициями дело обстоит ничуть не лучше: для христиан весь буддизм с его освобождением – просто «сатанизм»! Выбор действительно остается делом сугубо личным, которое может кончиться ничем в смысле возврата к обычной жизни.

---

<sup>7</sup> Шри Ауробиндо (1872-1950) – индийский философ и поэт, в молодости революционер и организатор национально-освободительного движения Индии, в зрелые годы – создатель интегральной йоги.

<sup>8</sup> Шри Сатья Саи Баба (1926-2011) – неоиндуистский религиозный лидер, почитаемый своими преданными как аватар (боговоплощение), основатель ашрама а Путтапарти (Южная Индия).

## I. Понятие тайминга

Главная банальность состоит в том, что весь наш чувственный опыт обусловлен всего двумя формальными структурами восприятия – временем и пространством. Времени на опыт вечно не хватает, тогда как осознание вечности приводит к полнейшему недеянию. Трудно подобрать достойный русский эквивалент английскому понятию 'timing', которым я привыкла пользоваться в своих полевых исследованиях, не случайно слово «тайминг» уже прочно вошло в толковый словарь<sup>9</sup> как «выбор времени». Но оно обозначает одновременно следующие смысловые оттенки временной определенности: «срок» (отпущенный на то или иное действие), «размеренность» (заранее предreshенная последовательность деятельности), «синхронность» (соотнесение своих действий с происходящими событиями или планами других людей), «приуроченность» (удачное подведение частного действия под грандиозное свершение), «роковая неизбежность» (случайная катастрофа, мистическая встреча), «конец» (памятование о смерти как завершении всех действий). Тайминг – это «временение», временность как таковая, осознание времени, субъективность течения времени. Быть в нужное время в нужном месте – и все будет так, как должно быть. Это интуиция в действии, воинский «кубический сантиметр шанса», умение жить «здесь и сейчас». Культурных аналогов много.

В философских системах время как чистая форма чувственного опыта лучше всего была проработана в «Критике чистого разума» Канта,<sup>10</sup> а как действующая форма с содержанием восприятия – в «Феноменологии сознания времени»

Гуссерля.<sup>11</sup> Однако, духовно практикующие обычно мало интересуются структурой времени в воплощенном мироздании. Они нацелены на осознание вечности в совокупности всех времен в едином сознании не просто отвлеченных процессов, а знания о свершении всех событий и судеб сотворенных существ. Подобное целеполагание изначально меняет взаимоотношения с самим временем: неудивительно, что жития святых полны роковых событий на протяжении всей жизни, а не только после достижения самореализации. Их отношение к последовательности во времени сменяется пребыванием в объемности времен, и хотя поначалу «объем» далеко не всеобъемлющ, это уже принципиально иная стратегия проживания. Сознательное управление временем будет рассматриваться в главе «Настройка ритма» после введения факта присутствия Субъекта в ситуации. Пока что мы ограничимся чисто объективными характеристиками временно-пространственного мира: *ситуативность, динамичность, периодичность*.

## Ситуативность

Понятие тайминга – ключевое для умения находиться в ситуации, даже если это просто житейская дилемма. Что и говорить о целях духовной практики, где время берется под сознательный контроль. Меня научил пользоваться им санньясин из Новой Зеландии с 16-летним опытом одиноких странствий по Юго-Восточной Азии. С автором понятия тайминга мы не поддерживали связь, но часто «случайно» пересекались в трех разных странах, и подобных

---

<sup>9</sup> В русском языке слово «тайминг» широко употребляется 1) в биржевой лексике как момент, наиболее благоприятный для покупки или продажи акций; 2) в информатике как латентность или временная задержка сигнала; 3) в астрономии как точный метод исчисления – хронометрирование пульсаров.

<sup>10</sup> Иммануил Кант (1724-1804) – немецкий философ, родоначальник немецкой классической философии, стоящий на грани эпох Просвещения и Романтизма.

<sup>11</sup> Эдмунд Гуссерль (1859-1938) – немецкий философ, основатель феноменологии.

«мистических совпадений» происходит в странствиях много. При обсуждении маршрутов он часто произносил его в контексте распределения времени для пребывания в той или иной стране. Так, нужно было дожидаться несколько месяцев, когда наступит весна в Китае, или, наоборот, срочно за три дня выехать из Таиланда при изменении визового режима. Однажды на моих глазах погиб мотоциклист: он вылетел на перекресток, как на пустую освещенную сцену, несколько раз перевернулся и разбился вдребезги. Тело пыталось подняться, но тяжелая голова перевешивала. После конвульсий все замерло. Вечером я рассказала случай соседу, он произнес только: «Тайминг» – и добавил: «Полезно видеть!» И впрямь, полезно видеть во всякой ситуации – «время пошло» и «время вышло». Готовы или не готовы, победа или провал – все... Именно здесь ставится жирная точка.

Путешествия постепенно неуклонно вырабатывают потрясающее предвосхищение целостности пространства-времени, где все тотально взаимосвязано. Не нужно беспокоиться о будущем, но имеет смысл тщательно анализировать наступающие события для прокладывания своей траектории движения. Владение таймингом предполагает гибкую стратегию планирования: есть алгоритм действий, который всегда допускает мгновенные сдвиги планов при появлении информации и дополнительных шансов или же возникновении опасности и препятствий. Такая же стратегия требуется в духовной практике: приняв решение выполнять некую практику, вы сначала все вокруг перестраиваете так, чтобы она вписывалась в общую деятельность, и ей ничто не мешало; но если появляются признаки неправильной практики или, наоборот, вы встречаете лучшего инструктора или вдруг появляется возможность редкостного опыта – вы должны быть готовы все поменять. При этом важно не просто «бросить начатое», а отстроить переход от предыдущих действий к последующим. «Переходный период» – наиболее рабочая зона, ибо по сути вся жизнь, как садхана, есть переходный период, а именно «от небытия – к бытию, от тьмы – к свету, от смерти – к вечности». В ситуации все само собой сходится вместе: *реализация, познание, тайминг*.

## Динамичность

Статика и динамика – самое основное соотношение в чувствовании пути. Подобно чувству равновесия, тайминг удастся освоить исключительно на личном опыте. Умение ждать месяцами (не двигаться в сезон дождей), правильно используя отпущенное время, и умение на огромной скорости проворачивать параллельно разные действия (пересекать границы, дистанционно управляя подчиненными), не допустив ошибок ни в одном из них – все это знакомо любому деловому человеку с позиции его личности. Не случайно термин «тайминг» прижился преимущественно в биржевой лексике россиян. В духовной практике тайминг акцентируется на вечном совпадении индивидуального и всеобщего. Идеальный тайминг – бытие самим временем в его разворачивании в судьбах времен и народов, где данная личность представляет собой осознанную ось вращения светил. Например, в крийя-йоге самореализация порой приравнивается к становлению самим Временем. Вот почему действие тайминга лучше видно на примере великих личностей, которые воплощают собой целые эпохи вселенской эволюции, закладывая основы новых традиций или задавая народам и странам «программы» на века, причем производя эпохальные преобразования в некий точно выбранный момент. Но прежде чем они оказываются в состоянии управлять судьбами мира, их жизни всегда изобилуют роковыми событиями, когда тайминг властно действует в выстраивании их личной структуры. Буквально: они делают только то, чего не могут не делать.

Технически овладение таймингом на структурном уровне требует прежде всего развития осевой центрации, при которой человек совмещает центр самости<sup>12</sup> с Высшей Самостью. Для воплощения идеала йоги познания в разных культурах применяли особые ритуальные действия, которые постепенно абстрагировались в чистые принципы движения и/или покоя, а в варианте осевого вращения – движения в покое. Итак, первая стратегическая связь в личном алгоритме: «тайминг – ось». Точность действия определяется степенью центрированности, и наоборот, осевая центрация развивается вместе с навыком точного действия. Вспомните хотя бы Йоги Бхаджана:<sup>13</sup> медитация длится 11 минут (ровно!) и – «у вас осталось четыре, три, две, одна... минута». А ведь в системе кундалини-йоги вся практика отстроена относительно подъема кундалини по вертикали снизу вверх. Однако техники делятся на динамические и статические с точным определением времени на каждую практику. Только в вечности нет никакой разницы двигаться или покоиться – ведь там все движется в неизменном покое целостности. Таков примерный ориентир уравновешенного соотношения динамики и статики.

## Периодичность

На духовном пути любого святого владение таймингом более чем очевидно. Каждая отдельная садхана или период жизни точно отмеривается по времени, после чего происходит решительный, часто неожиданный и необъяснимый переход к другому периоду, обращение к иной сфере деятельности, смена стиля поведения. Такие судьбоносные перемены кажутся окружающим нелепыми и безрассудными, тогда как они всегда имеют внутреннее основание и точно выверены по времени. Так, поведение Рамакришны в самом начале его пути вызывало смех, а его самого считали просто сумасшедшим: то он Господу Иисусу Христу молится, то намазы совершает, то скачет по ветвям деревьев, вызывая к Раме... Однако для самого Рамакришны каждая садхана занимала определенный период в самореализации и заканчивалась при обретении даршана (видения) божества той или иной религии, а венцом всего стало осуществление адвайты (недвойственности). Мы видим такие же периоды в жизни Раманы Махарши: уход из дома, семнадцать лет в пещере, период домохозяина, возглавление ашрама. Святой то молчит десятилетиями, то вдруг начинает принимать ежедневно десятки посетителей, отвечая каждому без исключения. Непостижимым образом вызывает внутри решение – и все меняется.

Взаимодействие человека с целыми традициями тоже подчиняется таймингу – будь то принадлежность к некой школе в результате посвящения или отработка отдельных передач, принятие избранного учителя или изучение классического наследия. Так, Свами Сатьянанда<sup>14</sup> десять лет был наилучшим учеником Свами Шивананды,<sup>15</sup> самым ревностным и преданным, и все прочили его в преемники. Но вот сидел он как-то раз на берегу Ганги и размышлял о том, что не видать ему здесь просветления. На дургой день он покинул ашрам, не беспокоясь о том, что подумают и скажут учитель и окружающие люди. В противном случае, не бывать ему основателем Бихарской школы йоги после десятков лет одиночных

---

<sup>12</sup> «Духовное сердце» как объект концентрации не следует путать с чакрой Анахатой, хотя при концентрации внимания то и другое одинаково проецируются на физическом теле в центре груди.

<sup>13</sup> Йоги Бхаджан (1929-2004) – харизматичный духовный лидер и успешный предприниматель, который познакомил США с Кундалини-йогой и сикхизмом, однако привнес в йогу американский психологизм.

<sup>14</sup> Свами Сатьянанда Сарасвати (1923-2009) – основатель Бихарской школы йоги, которая славится своей академичностью, создатель синтеза йоги и тантры, известного как сатьянанда-йога.

<sup>15</sup> Свами Шивананда Сарасвати (1887-1963) – основатель Общества божественной жизни, а также Лесной академии йоги и веданты, синтез которых известен под названием шивананда-йоги.

странствий и обучения у других наставников. Точно так же Свами Вивекананда<sup>16</sup> должен был сам выбрать время для отплытия в Америку, куда его никто не приглашал, но за него решало само Время. Долго выжидая, молясь и испрашивая благословений, посещая святые места и медитируя сутками, он дождался явления вещаго знака, и возникла решимость: «Теперь я готов». Тайминг дает неумолимое чувство начала и конца всего. Свершения не опережают события, но они никогда и не запаздывают. Развивается же мастерство тайминга в повседневной практике.

---

<sup>16</sup> Свами Вивекананда (1863-1902) – индийский философ веданты и йоги, общественный деятель, благодаря которому появился интерес к индуизму на Западе, основатель Ордена Рамакришны.

## II. Осевая центрация

В большинстве азиатских стран «белого человека» на улице просто раздирают на части, стараясь увлечь в различных направлениях. Без «оси» вы пропадете! Нужна полная самоуверенность и ясное понимание, что вы сами намерены делать и как правильно свои проекты реализовывать. Иначе вас завалят предложениями, и вы начнете делать то, что вообще ничуть не входило в ваши планы еще десять минут назад. Потом вы обнаружите себя в совершенно незнакомом месте, неизвестно зачем потратив крупные суммы денег, а чтобы оттуда выбраться, вам придется раскошелиться еще больше. То же самое и с духовными учителями – либо вы знаете, что вам надо, и движитесь в избранном направлении, либо вас напичкают чем угодно, от чего потом будет непросто отучиться. Как говорил Сократ: «Если вы съели что-то протухшее, то вы можете вызвать рвоту и очистить кишечник. Но если вы усвоили ложное знание, то как вы потом от него избавитесь?» Ось – основа пути. Имея ось на структурном уровне, вы обретаете «стержень» характера и верный путь на духовном уровне. Отстройка оси придаст вам устойчивость в покое и нацеленность в движении, а правильное распределение статики и динамики позволит сохранить ось не заржавевшей, но и не разболтанной.

Где бы я ни находилась – пробуждение начинается с нахождения оси, точнее, с восстановления ее утраченного ощущения внутри себя. Если я проснулась в уютном домике посреди сада или хотя бы отеле, то ось обретается стоя и при динамическом вращении. Если же ночь прошла в самолете, автобусе или сидячем вагоне поезда, то ось тоже выстраивается сидя в незаметной извне медитативной практике. Принцип контраста: при внешнем покое допустима внутренняя динамика, а при внешнем движении чаще нужен внутренний покой. Бесполезно приступать к деятельности без оси – ничего не выйдет или придется потратить слишком много сил и времени. Как всегда, тайминг: вы тратите личное время на обретение осевого времени. Я приведу ниже простейшие техники, но следует помнить, что не в техниках дело, их всегда можно заменить на более подходящие. Если вы понимаете принципы, то вы можете сами разработать сколько угодно действенных техник, а если вы просто выучили полученные техники, то они чаще всего бездейственны, если только вам не удалось выйти через повторение на сами принципы построения. Принцип оси неизменен, а техники на ее отстройку варьируются. В век техники духовная практика понимается слишком технично, что делает ее столь же бездуховной, сколь и непрактичной.

### «Выстраивание»

Понятие оси является центральным в большинстве культурных традиций на структурном уровне. Символически мы видим крест в христианстве, минарет в мусульманстве, лингам в индуизме. Технически мы имеем ось повсюду: «столб» как основу практики даосизма, тадасану (позу скалы) как базовую асану в хатха-йоге, стояние столбом на молитве (сораспятие Христу: концентрация на кресте) при всенощном бдении в христианском духовном делании. В трансформирующих системах вертикальная ось служит скорее направлением – будь то подъем Кундалини вверх в тантризме или нисхождение сверхразума вниз в интегральной йоге. Ось в чистом виде представляют собой вращающиеся дервиши в суфизме. Все это способы упрочить вертикальную осевую центрацию – и я сама обучаю им на занятиях по йоге или даосизму. Все зависит от наличия оси, какой бы традиции вы ни следовали и какими бы практиками ни занимались. И наоборот, не так важно, чем вы занимаетесь и какой традиции следуете, как важно, насколько хорошо вам удастся отстроить ось. Именно ось задает систему координат для осознания личности, а затем и для отождествления микро-

косма с макрокосмом. Без оси просто нет рабочей ситуации, поэтому отстройка оси выступает и основанием, и процессом, и важным достижением по мере практики.

*В положении стоя* разработаны варианты практики в любой традиции, и я уже произвела их в самых общих чертах. В даосизме это «столб» как основа всех динамических практик (тайцзы, багуа, синьши) и медитативная практика сама по себе. Китайцы любят притчу о том, как один ученик вместо того, чтобы заниматься боевыми искусствами со всеми вместе, стоял в углу в «столбе», а все над ним подсмеивались. Год стоял, десять лет стоял – и вот пришло время мастеру покидать тело и назначать преемника. Он поставил условие, что нужен такой преемник, который надежно «укоренен», ибо настоятель монастыря должен быть устойчив, и решил проверить всех учеников на степень их осевой центрации. Легко раскидав всех молодых крепких воинов, мастер не смог ни на шаг сдвинуть с места стоявшего в «столбе» ученика и назначил его преемником. Эту историю пересказывают по-разному, но суть одна: базовая практика дает основу для всех практик. В принципе, ее самой более чем достаточно, если она выполняется не внешне, а с проработкой всех внутренних принципов. Когда речь идет об оси, конечно, стоячая практика составляет основу основ.

*В положении сидя* требование к прямому позвоночнику имеется в любой системе медитации, тогда как положение ног как опоры вполне может варьироваться. Однако классические медитационные асаны дают не только запечатывание тела снизу, предотвращая утечки энергии и перекрывая направление потоков вниз, тем самым перенаправляя скапливающуюся энергию вверх. Они также составляют треугольное основание «пирамиды», при выстраивании которой «ось» вписана в наиболее устойчивую конструкцию, и ее удержание становится едва ли не автоматическим. Вот почему лотос признан идеальной позой одинаково йогами и даосами. При энергетической работе особое внимание уделяется корректному подходу к позвоночнику, ибо ось должна быть качественно действующей. Тем не менее, все положения на коленях тоже приемлемы, так что сюда относится не только медитативная практика, но и многие способы молитвенных ритуалов. Буддийские простирания исходят от оси, только в тхераваде вы сидите на коленях, а в ваджраяне вы стоите. Но в любом случае вы отстраиваете ось, а из этого положения совершаете простирание и снова возвращаетесь к осевому положению. Мы еще вернемся к этому в связи с настройкой ритма, поскольку здесь добавляется движение, равно как в динамических даосских медитациях.

*В положениях лежа* ось тоже можно отстраивать, однако это самые «иньские» состояния, тогда как для духовной практики требуется именно вертикальная ось. Они годятся для женщин, ибо у них преобладает горизонтальная ориентация всей энергетической структуры. Мужчинам они могут быть полезны для упрочения основания, и для всех подходят в состоянии крайней усталости. В хатха-йоге любая практика завершается Шавасаной: расслабление в положении лежа на спине с разведенными руками и ногами в стороны от центральной оси прямого позвоночника. В йога-нидре положение Шавасаны служит для глубокой медитации, где все тело прорабатывается вниманием симметрично относительно оси. А в даосизме добавляется динамическая проработка: сгибая одновременно руки и ноги, но не отрывая их от поверхности, сомкните стопы ниже промежности и ладони над головой; затем повернитесь всем телом на один бок, совместив локти и колени; снова вернитесь на спину с раскрытием рук и ног; повернитесь точно так же на другой бок; вернитесь в положение на спине и вытяните руки и ноги в одну прямую линию с туловищем – таким образом вы оказываетесь в исходном осевом положении. Выход из Шавасаны происходит через подобный поворот на бок и переход в положение сидя. В даосских практиках сновидения даже лежа тоже важно сохранять прямое туловище и собранное положение всего тела.

## Проработка оси

В любом положении ось ощущается отчетливее и удерживается надежнее при добавлении скручиваний всего тела относительно оси. Стоя в столбе, вы можете добавлять вращение влево-вправо при нижнем положении рук (тогда ладони описывают круг на уровне живота на расстоянии от тела), или среднем положении рук (тогда ладони очерчивают среднюю сферу на уровне груди), или верхнем положении рук (тогда ладони очерчивают верхнюю сферу с центром в голове). Сидя со скрещенными ногами, вы можете ужесточать скручивания, принимая все более «запечатывающие» асаны: начиная с Сиддхасаны, переходя к Ардха-падмасане (полу-лотос) и завершая Падмасаной (лотосом). При этом удобно при каждом повороте помещать ладонь на противоположное колено, а другую руку заводить за спину и захватывать противоположное бедро. Лежа можно сделать простую асану, при которой одна нога сгибается и ставится стопой на колено другой ноги, после чего согнутое колено отводится рукой в противоположную сторону и прижимается к полу, тогда как голова поворачивается в другую сторону. Самое важное – сохранение прямой линии между пяткой вытянутой ноги и макушкой головы. Обязателен повтор в другую сторону. Осевое вращение во всех позах мы рассмотрим всвязи с настройкой ритма в следующей главе.

Другое действие по проработке оси состоит в круговых оборотах. Вращающиеся деревьиши в суфизме используют именно этот путь. Кроме того, мы можем найти круговое вращение как в храмовых ритуалах (поклоны на все стороны, обходы вокруг ступ в буддизме или алтаря в индуизме), так и в технических практиках (хождение по кругу в багуа и выпады из одной точки с возвратом в синь). В хатха-йоге мне показывал свои разработки Андрей Лаппа при личной встрече в Непале: все пространство равномерно прорабатывается в последовательности асан, построенной относительно центральной оси с поворотами в разные стороны. Во всех подобных примерах очевидно становится важным понятие ритма, ибо это не пространственное положение как таковое (простая ось), а некая деятельность во времени. Соответственно, включаются в действие также энергетические факторы, отражающиеся в психологических эмоциональных состояниях, осевая центрация которых состоит в спокойной невозмутимости. Сами по себе техники применяются именно для энергетической балансировки, которая тоже не самодостаточна, а необходима для духовной устойчивости на пути. В конечном счете, важна ось духа. При ее наличии все техники как легки, так и излишни.

Восточные практики, включающие сидячую медитацию, известны на Западе. Тем не менее, мне столько раз приходилось наблюдать в медитационных центрах западных практикующих, силящихся поломать себе колени, чтобы усесться в недостижимый лотос, что позволю себе остановиться на сей тенденции. Лотос – идеальная опора для укрепления вертикальной оси всего тела. Как известно практикам йоги, он выполняется вовсе не за счет изгиба коленей, а за счет раскрытия и разворачивания бедер. Коленный сустав практически не обладает потенциалом для бокового сдвига без повреждения, тогда как бедренному суставу разворот ничуть не повредит, а во многом и пойдет на пользу. Если вы сядете на пол и вытяните вперед ноги под небольшим углом, то вы примерно можете представить, какой разворот бедра вам необходим, чтобы при совершенно естественном сгибе ноги (с удержанием колена на полу) стопа легла на противоположное бедро. Вот над этим и нужно работать, для чего есть множество вспомогательных асан, подробно описанных в йогической литературе. Раскрытие бедер также позволяет устранить блоки внизу живота, что содействует раскрытию нижних чакр и снятию множества сексуальных и иных эмоциональных проблем. Поскольку лотос перекрывает движение энергии вниз, то вся высвободившаяся при таком раскрытии бедер энергия устремляется вверх, буквально распрямляя вертикальную ось и наполняя ее силой для удержания и сохранения.

Заботу о коленях можно совместить с еще одной версией столба. Дело в том, что колени для более длительного сидения все равно требуют «сверхпрочности». Отчасти она нарабатывается благодаря практикам при ходьбе, а также при выполнении всех вариантов столба, описанных выше. Разумеется, колени укрепляются лучше в даосском столбе, где они подсогнуты, но в йогической практике есть асана, углубляющая данное воздействие, а именно Уткаттасана. Вы сгибаете ноги в коленях, удерживая их вместе, к тому же проседая гораздо глубже. Руки сомкнуты локтями перед животом и ладонями перед лицом. Такая поза требует необыкновенной силы ног, но при этом вы должны сохранять прямой позвоночник. Конечно, это далеко не медитативная асана, а тренировочная, но для наработки нужных качеств тела перед медитацией она исключительно полезна. Если же прямо в ней добавлять медитативную работу с вертикалью, то она становится просто бесценной. Сам лотос можно совершенствовать посредством разнообразных асан, где он оказывается только частью некой еще более сложной позы, но мы не намерены углубляться в хатху как «йогу с натугой».

## **Духовный столп**

Техника медитации на оси включает в себя также и расширение личной сферы вплоть до всеобъемлющей Самости. Она может проводиться тоже в любом центрированном положении – стоя, сидя или лежа, хотя предпочтительнее всего первое. Здесь уже есть проработка достаточно сложного принципа «объемного внимания» и концепции «объемного пути», которые будут рассматриваться ниже. Суть в том, чтобы научиться удерживать личную ось не только при концентрации непосредственно на ней самой, но и включая во внимание все большую сферу осознания. С этой целью вы сначала сосредотачиваетесь только на оси, а затем расширяете внимание в форме сферы во все направление вокруг себя, охватывая пространство, но не концентрируясь на отдельных предметах, образах или мыслях в этом пространстве, а просто одновременно осознавая их наличие. Затем сфера осознанности вновь стягивается к оси, а следующим актом внимания расширяется немного больше, насколько сила сосредоточения позволяет вам вместить тот или иной объем в то сознание, которое вы определяете как «Я». В пределе вы осознаете как «самого себя» всю вселенную, но это должно быть не мыслью, а реальным переживанием всеобщности, когда от вас не остается больше ничего индивидуального, кроме оси мироздания, которая вездесуща.

Всвязи с полной реализацией на молитве здесь уместно будет вспомнить о такой сильной аскетической практике, которую выполняли «столпники». На протяжении многих лет, а порой десятилетий, они стояли на столпе как бы в продолжении его, непрерывно творя Иисусову молитву и возносясь к Господу. Несколько столпников достигли святости и были канонизированы христианской церковью. В столь же экстремальной форме подвижничества выполнялась практика «стоячей садханы» индийскими святыми. Причем она дошла почти до нашего времени: один махант (настоятель) ашрама нага-баба (нагих отшельников) простоял более десяти лет перед уходом в конце XX века. Поскольку он был покровителем одного из моих знакомых учителей йоги, я видела его предсмертные фотографии, производящие впечатление невероятной духовной мощи. Это не одна физическая практика, хотя внутренняя работа, которая безусловно выполнялась при «стоячей садхане», мне осталась неизвестна. Мы видим здесь сведение практики к удержанию оси на протяжении всей жизни, именно с целью достижения окончательной реализации. Отстроив личную ось, вы добиваетесь поставленных личных целей, но если вы совмещаете ось личности с осью Вселенной, то вы становитесь средоточием всеобщей эволюции в каждом своем отдельном действии.

### III. Настройка ритма

Я всегда и везде езжу одна — это отчасти добавляет риска, но дает очень важное преимущество: неукоснительное следование своему собственному ритму без необходимости «подстраиваться» под кого-нибудь или «тащить» его за собой. Собственно, ведь любые варианты кооперации приводят к отклонению от осевой центрации, после чего ее все равно необходимо восстанавливать и возвращаться на круги своя. В период ученичества это нередко полезно, ибо дает возможность на себе прочувствовать различные ритмы и уловить их влияние на свои действия, постепенно настраиваясь на собственный ритм практики. Вот почему посещение групповых занятий или принятие некоего учителя как гуру работает на освоение ритмичности в принципе (хотя видимой целью выступает, как правило, изучение техник). Если вы выбрали буддизм, то безупречная настройка на его ритмы перестроит вашу структуру так, что сначала вы станете ламой, а потом и Буддой. Однако опрометчиво полагать, что все пути ведут к одной цели, ведь если вы стали Буддой, то Христом вам уже не бывать, разве только вы пойдете по стопам Рамакришны, но тогда вы усвоите себе ритм традиции *адвайты*. Отличие самореализации от традиционной реализации станет очевидным лишь в конце.

Достаточно очевидно, что вторая связь принципов «ось-ритм» влечет за собой следующую взаимосвязь «ритм-внимание». При отстройке оси нам требовалось простое внимание в виде цельной концентрации, тогда как при настройке ритма само понятие внимания усложняется, ибо оно начинает включать в себя как длительность удерживания, так и более структурное содержание. Последующее соотношение личного ритма с внешними ритмами искусственно: они разграничены с целью описания и последовательного перевода еще не целостного внимания на обе стороны для создания картины в целом. Для целостного внимания есть только «музыка сфер», где гармонизированы все ритмы, а личность тождественна Самости.<sup>17</sup> Как всегда, мы предвосхищаем достижение цели, задавая в своей структуре необходимые тенденции к изменению. Разумеется, на начальном этапе вы не слышите никакой «музыки сфер», а тем более не способны выстроить ритм своих действий таким образом, чтобы в совершенстве резонировать со звучанием всего оркестра. Однако сама установка заведомо принципиально меняет структуру вашего самосознания, возводя индивидуальное во всеобщее хотя бы на уровне деятельности (карма-йоги). Остальное — вопрос развития внимания, который мы проясним более подробно в отдельной главе, посвященной вниманию.

### Личный ритм

Вся жизнь мистична благодаря совпадению личного и всеобщего ритмов. Со временем возникает точное чувство, когда начинать и заканчивать ту или иную практику, когда ехать в горы или к морю, как часто и насколько долго общаться с теми или иными адептами, сколько ждать и как быстро действовать. Тогда в синхронизации следует ориентироваться на реальный резонанс, не пытаясь перестраиваться в зависимости от решений других людей, какими бы великими учителями они ни были. Обрести свой ритм можно быстрее, отбросив с самого начала любую «помощь», никому не позволяя становиться между собой и Богом, как сделал, например, Шри Ауробиндо. Это идеальный вариант при наличии в достатке личной силы. А ее всегда хватает, если вы искренне настроены действовать только с позиции всеобщности,

---

<sup>17</sup> В санскритской терминологии ахамкара (эгоизм) считается проявлением Атмана (индивидуальной души), которое также выступает скрывающим ее покровом, поэтому требует снятия путем поглощения.

ибо силы вселенной принадлежат той Высшей Самости, с которой вы едины. Тогда и нужные встречи складываются безусловно сами собой, и общение не приводит к дисбалансу, но упрочивает равновесие. Это такая же общая для многих традиционных практик структура, как и техники по отстройке оси, с добавлением ритма движения.

Сохранение оси и ритма при движении «туда-обратно» наглядно присутствует в випассане, православии и интегральной йоге. Будучи в Валаамском монастыре в ранней юности, я любила ходить вечерами по «аллее одинокого монаха», как ее называли на острове. Это были два ряда высоких деревьев, посаженных на окраине кладбища так близко друг к другу, что пройти между ними мог только один человек, почти касаясь плечами стволов. Он творил там Иисусову молитву, и я делала то же самое, отчего сила резонанса начинала «не выпускать» за пределы аллеи, хотя она была открыта с обеих концов, всякий раз заставляя развернуться и пройти еще раз – и так до глубокой ночи, когда завидев меня идущей с кладбища в окна крестились испуганные хозяева. Почти такой же практикой занимался Шри Ауробиндо, выходящая по восемь часов в день из конца в конец собственной комнаты, где не было аллеи, зато он проторил в полу глубокую «траншею». Хотя вместо вознесения к Господу, символизируемого ростом деревьев, он, наоборот, осуществлял «низведение» Сверх-Разума в тело, отпечатанное в символическом внедрении в материю жилища, сама методология ритмического движения с сохранением оси была той же самой, какая присутствует также и в практике випассаны при ходьбе. Стоит отметить, что в практике дза-дзен тоже применяется ходьба с аналогичным прерыванием сидячей медитации.

Остановимся на личном ритме при ходьбе в практике випассаны в тайской лесной традиции буддизма тхеравады, где именно этой «позе» для медитации уделяется наибольшее значение среди всех четырех поз, данных Буддой (ходьба, стояние, сидение, лежание). Аджан Ньянадхаммо в своих австралийских лекциях отмечал, что мастер випассаны, приходя в монастырь, первым делом направлялся проверить дорожки для ходьбы. И если они оказывались хорошо протоптанными, то он заключал, что это добрый знак. Автор приводит поразительные примеры практикующих. Так, один австралийский монах практиковал медитативную ходьбу на монастырской ограде, внимательно вышагивая туда и обратно почти как по канату по узкой вершине высоченной стены. Тайские монахи ходили по 10-15 часов в день, проделывая около 20 километров пути. Аджан Сингтонг проходил столько, что проторил настоящую траншею в песчаном грунте. Аджан Кум Дтун ходил без усталости круглыми сутками, не утруждая себя даже возвращаться в хижину на ночь. Запоздно он просто ложился на свою «рабочую тропу», а как только просыпался, снова продолжал ходить. Он в буквальном смысле «жил в пути». Поскольку на Западе медитация до сих пор часто понимается как сидячая практика, кроме хаотичных динамических псевдомедитаций, подобные факты сродни откровениям.

Что же касается длины пути и скорости ходьбы, то это исконно обуславливалось личным ритмом. Будда после просветления в Бодхгае ходил по пути в 17 шагов – священная тропа сохраняется как реликвия до нашего времени. Впоследствии странствующие монахи стали использовать более длинный путь в 30 шагов, но мастера рекомендуют начинающим около 15 шагов, поскольку на длинном пути мысли быстрее начинают разбредаться по сторонам. Ачаан Чаа рекомендовал ходить естественно: не слишком быстро и не слишком медленно. Однако начинать лучше с замедленной ходьбы, чтобы успевать отслеживать все ощущения и развивать концентрацию. Тем не менее, людям иного темперамента зачастую требуется ускоренная ходьба, иначе они начинают засыпать на ходу. Здесь примечательно, что при полноценном сосредоточении ходьба сама собой приходит к остановке, и тогда следует переходить к стоячей медитации, а затем к сидячей и лежащей. И наоборот, когда объект безупречно удерживается вниманием в положении сидя, следует переходить к работе с ним при ходьбе, что считается гораздо более трудной задачей, позволяющей достичь большего

совершенства в практике сосредоточения. В любом случае, медитация – контроль разума над умом, который должен обрести независимость от какого-либо физического положения тела в пространстве.

## Внешние ритмы

Наличие своего ритма развивает чувствительность по отношению к любым внешним ритмам, ибо вы все равно до какой-то степени не ведаете ход светил и судьбы других людей. Здесь важно умение мягко отклоняться от осевой центрации, сохраняя ее осознание, чтобы потом плавно к ней вернуться, избежав столкновения. Среди техник в даосизме для развития чувства ритма используется «маятник» в положении сидя на пятках. Вы просто наклоняетесь вперед, отклоняясь от оси, а затем возвращаетесь к ней, стараясь уловить свой ритм. Важна длительность практики, ибо одно-два покачивания ничего не дадут. Более сложная практика требует положения с вытянутыми вперед полусогнутыми ногами, так что колени разведены, а стопы сомкнуты вместе подошвами. Вы фиксируете три положения: наклон вперед (ладони на щиколотках) – осевое центрирование (ладони на голенях) – отклонение назад (ладони на коленях). Затем возвращаетесь в первое положение и начинаете вращение сначала против часовой стрелки, а потом в обратном направлении, причем туловище отклоняется от оси с прямым позвоночником, а руки по-прежнему четко фиксируют основные положения (вперед – влево – назад – вправо). Так вы сохраняете постоянную концентрацию на оси, а физическое тело вращается вокруг нее в разных направлениях.

Разумеется, развитию ритма помогают мантры, ритуальные танцы и множество динамических практик. Однако при использовании любых традиционных техник вы подстраиваетесь под ритм данной традиции. Нет проблем, если на текущем этапе вас это устраивает, даже если текущий этап оказывается длиною в жизнь. Но и тогда вам придется опять-таки совмещать ритм духовной практики с ритмами социальной жизни. Если вы обитаете не в монастыре, то все равно вам придется вырабатывать свой ритм для гармонизации духовной, рабочей, общественной и семейной сфер. В любом случае, вокруг всегда существуют какие-нибудь внешние влияния, сбивающие вас с толку, поэтому настройка ритма как такового, без связи с содержанием тех или иных действий, должна производиться регулярно. Иначе вы даже не заметите, как начнете «фальшивить» по жизни. В варианте традиционной реализации все предельно просто, если вы непрерывно находитесь только внутри традиции и вас ничто не затрагивает. Тогда вам достаточно сразу сонастроиться с учителем, и он будет продолжать выстраивать вашу структуру в соответствии с традиционными духовными стандартами до тех пор, пока вы сами не превратитесь в такого же учителя и не начнете задавать ритм традиции.

## Снятие ритма

Какими бы ни были ваш личный ритм и его соотношение с внешними ритмами, настройка на всеобщий ритм предполагает полное снятие всякого ритма вообще. В пределе это очевидно на техническом требовании в практике медитации к замедлению дыхания и пульса вплоть до таких длительных задержек, на которые человеческое существо по природе не способно. Во внешних практиках йоги это делается уже на стадии *пранаямы*, когда дыханию сначала задан некий ритм, а затем его постепенно начинают растягивать за счет естественного успокоения организма благодаря вниманию к самой дыхательной функции. В принципе, это ненасильственное деяние, а задерживать дыхание с натугой не рекомендуется. Это именно продолжение настраивания ритма, чтобы сделать его как можно более объемным. Пропорция вдоха и выдоха (и задержек, если они выполняются между ними) обычно

сохраняется та же самая, а увеличивается длительность каждой фазы дыхательного цикла. Постепенно оно утончается настолько, что становится практически незаметным. В медитации, которая в классической йогической системе следует за *пранаямой*, аналогичный эффект используется для углубления внимания, а оно в свою очередь начинает влиять не только на дыхание, но и на сердечный ритм-самую основную функцию всего организма. В пределе, йог способен по собственной воле остановить сердцебиение, и такую демонстрацию я контролировала в Индии лично, держа руку на пульсе.

В випассане, ритмы которой подробно рассматриваются ниже, тоже происходит замедление движений и дыхания в результате углубления внимания к ним. Дыхание выравнивается в обеих ноздрях преднамеренно (в йоге это целая наука), постепенно утончается и становится плавным и текучим, как будто вы пьете воду носом. Далее, длина выдоха начинает сокращаться, так что оно становится практически неощутимым даже под самым носом. Сердцебиение с обычных 60-70 ударов в минуту редуцируется до вдвое меньшей частоты. На данной стадии не регламентируется время практики, а длительность медитации определяется сама собой. Полные остановки дыхания порой вызывают погружения во всеобъемлющее осознание пустотности, но они естественным образом прерываются выходом на следующий дыхательный цикл, хотя и крайне замедленный. В итоге, практикующий достигает состояния «бездыханности», когда личный ритм снимается совершенно. Именно тогда он воспринимает вселенский ритм уже безо всяких искажений и достигает Нирваны, которая содержит в себе всю сансару – вот почему личный ритм уже не актуален, ведь никакого «пути» больше не требуется.

## IV. Внимательность

Здесь представляется необходимым сделать обратный этимологический ход и заменить привычное слово медитация, заимствованное нами из латыни через английский, более точным по смыслу и понятным русским словом «внимание». Неоднократно высказывались соображения, что санскритский термин *дхьяна* на английский было бы правильнее перевести не '*meditation*' («размышление»), а '*contemplation*' («созерцание»). Суть лингвистических прений касается самой сути процесса практики, которая состоит во внимании к реальности (созерцании объекта так, как он есть), а не в размышлении об объекте (рассмотрении мыслеобраза, создаваемого при восприятии объекта). Это действительно принципиальная разница, на основе которой можно разграничить медитацию как психологическую и даже психотерапевтическую процедуру и подлинную *дхьяну* как средоточие духовной практики. В западной психологии медитацию используют для замены негативных образов и идей позитивными, тогда как целью *дхьяны* в духовной практике выступает полное снятие наслоения всех мысленных представлений (*читта вритти ниродха*) и переход к созерцанию чистой безобъектной реальности сознания. Главное – развитие внимания к подлинной Реальности, и здесь мы снова видим технические вариации в разных традициях, которые можно и нужно разумно использовать.

Приведенные ниже варианты традиционных способов развития внимания к единой Реальности отнюдь не должны «застить» вам саму Реальность, иначе они станут религиозными, а не духовными практиками. Так, это зачастую происходит, когда быть «правовверным» христианином оказывается важнее, чем духовно превзойти ограничения христианства. А формулируются подобные ограничения, как и во всяком символе веры, путем привлечения внимания к одному объекту (даже если это «бог») без перехода к безобъектному вниманию. Вспомним: «Нет Бога, кроме Аллаха» или «Верую во Единого Бога Творца Вседержителя». Я снова обращаюсь к примеру великого адвайтического учителя Рамакришны Парамхамсы, сначала бывшего преданным богини Кали – преданным до того, что она являлась ему воочию. Но затем он точно так же обрел *даршаны* богов основных религий, а когда дело дошло до реализации самой Реальности, перед ним появился образ почитаемой Кали. Ни минуты не мешкая, он взял мысленный меч и рассек богиню пополам, чтобы не застила свет Реальности. Только тогда его внимание стало целостным и недвойственным, не делимым на «внимающего» и «внимаемое».

## Йога и буддизм

В классической йоге развитие внимания строится по углублению и увеличению длительности созерцания объекта. Внутренняя работа с сознанием начинается с *пратъяхары* (отвлечения органов чувств от восприятия внешних явлений Реальности). В целом, она носит название *самъяма*, включая три стадии: *дхарана* (сосредоточение), *дхьяна* (созерцание), *самадхи* (поглощенность). В едином процессе каждый этап с трудом поддается выделению, хотя при тщательном анализе, даже на стадии *самадхи* выделяется восемь этапов вплоть до безвозвратной поглощенности Реальностью, когда включение в осознание чего-либо нереального становится неосуществимым.<sup>18</sup> В йоге способность различения между реальным и нереальным называют *буддхи* (разум) в отличие от *манаса* (рассудка), и об этом принципиальном отличии двух способов осмысления мы подробно поговорим в следующей

---

<sup>18</sup> Здесь затрагивается сложная диалектика отношений Брахмана и Майи, которая в качестве всемирной иллюзии является, однако, проявлением самого Высшего Духа, т. е. нереальное реально!

главе. Внимательность (*самъяма*) есть та деятельность разума (*буддхи*), которая и развивает его собственную форму.<sup>19</sup> Без практического внимания никакого разума у человека на самом деле вообще нет: разум остается в состоянии чистой возможности, а вся жизнь проходит на уровне чувственного рассудка, оформляющего данные и позывы органов чувств.

Внимательность в чистом виде составляет основу буддийской випассаны в традиции тхеравады. Практика состоит именно в простом внимательном действии: внимательном простирании (сосредоточение на руках), внимательной ходьбе (сосредоточение на стопах), внимательном сидении (сосредоточение на брюшном дыхании или потоке воздуха в ноздрях). Внимательное отношение к нереальным проявлениям выявляет их преходящность и нереальность, оставляя в сознании реальную пустоту – *шуньяту*. Медитация – это когда «ничего нет». В тибетской буддийской традиции – ваджраяне – внимательность как таковая выражена в главной практике *маха-мудры* («великой печати»), которая выступает формой пустоты по отношению к содержанию пустоты (*шуньяте*), а все состояния – лишь непрерывный поток *дхарм* как бесконечная деятельность опустошения. Ничто и Бытие тождественны. Будда преподавал випассану как основную практику для просветления и освобождения. При непосредственном развитии внимания иные техники просто не требуются. Аналогично, в джняна-йоге работает главный метод самовопрошания как чистое внимание к самой Самости, поэтому она считается «прямым путем», хотя и самым трудным.<sup>20</sup> Однако множество великих личностей – Рамакришна Парамахамса, Свами Вивекананда, Рамана Махарши – реализовались именно прямым путем «предельной внимательности»<sup>21</sup> к Реальности.

## Дао и путь воина

Даосские практики, развитые «боевые искусства», часто называют динамической медитацией, ибо внимание всецело сосредоточено в целостном объеме тела, с удержанием центра и оси. На основе углубленного внимания в динамической практике, где сознание едино с телом, в рамках даосизма как философии самобытности построено множество систем. Естественность выступает формой постижения Дао как единого вечного закона бытия, изначально воплощенного в динамическом равновесии противоположностей (*инь* и *ян*). В китайской традиции посредством внимания к телу были картографированы системы тонких каналов и структуры тонких тел, как и в индийской йоге. Имеет смысл напомнить об апелляции к развитию внимания, когда мы вводили базовый структурный элемент для любой надрелигиозной духовной практики – осевую центрацию. В даосизме внимание выполняет активную роль в процессе внутренней алхимии – это главный инструмент для накопления энергии осознания и преобразования структуры для хранения и трансформации такой сознательной энергии. Пределом активной роли внимания выступает совершенная сознательность самой телесности, которая кульминирует в идее «физического бессмертия».

Давайте сделаем небольшой экскурс в достаточно отдаленные сферы – западную классическую философию и американский «путь воина». Понятие внимания лучше всего было разработано в гуссерлевской концепции интенционального сознания времени.<sup>22</sup> Интенцио-

<sup>19</sup> Философский подход предполагает приоритет формы над содержанием как деятельности, определяющей характер самого содержания, в отличие от обычного представления, что важно содержание, тогда как форма является чем-то несущественным, свойственным гепрофессионалам.

<sup>20</sup> Исходно еще со времен Бхагавадгиты выделялось три главных пути: бхакти-йога (преданность), карма-йога (деятельность) и джняна-йога (познание). Последний был уделом немногих избранных.

<sup>21</sup> Здесь перечислены адвайтисты, которые реализовались путем постижения Единого, будучи сосредоточены на поисках Всеобщего Духа вплоть до полной поглощенности Духом, или самадхи.

<sup>22</sup> Интенциональность переживания – это направленность сознания на некий объект. Интенциональную природу сознания обнаруживает феноменологическая редукция как переход от сосредоточения на объектах к сосредоточению в рефлексии на субъективном опыте. Подробнее см. Эдмунд Гуссерль «Феноменология внутреннего сознания времени» // Собрание

нальное сознание и есть, по сути, внимание, а современная феноменология подошла вплотную к описанию не просто проявленного мира, а самого отношения сознания к миру и самому себе, наблюдающему мир и себя. Она оказалась наиболее адекватной философской системой для описания духовной практики, чем не замедлил сразу воспользоваться Карлос Кастанеда при полевых исследованиях. Помимо книги с анализом формального присутствия гуссерлианы в кастанедоских описаниях пути воина,<sup>23</sup> в интервью есть упоминания самого автора об использовании им феноменологии Гуссерля.<sup>24</sup> В самом пути воина внимание играет техническую роль в двух основных методах – сталкинге (отслеживании собственных действий) и сновидении (созерцании иной реальности). Совершенное внимание нужно для обнаружения «щели между мирами» и, как и во всякой духовной практике, прямого «видения» Реальности, приводящего воина к «сгоранию во внутреннем огне сознания» – слиянию с Реальностью. Итак, тренинг «магов» тоже заключается в развитии внимания.

## Техники внимания

Встает вопрос, что делать с вниманием, если оно пока еще не позволяет по своим техническим характеристикам «видеть Бога». Но внимание развивается только внимательностью и ничем внешним. В каждой традиции существует некий спектр простейших упражнений для подготовки к медитации, и если вы наработали внимание при помощи одной системы, то оно уже никуда не денется при работе с любыми иными системами. При работе с внешними объектами самая известная йогическая техника – *тратака*, или пристальное созерцание пламени свечи. При работе с внутренними объектами для очищения сознания вплоть до безобъектного сосредоточения хорошо действует известный прием обратного прослеживания цепочки мысли к ее появлению из «ниоткуда», то есть к моменту возникновения данного завихрения в вибрационном поле чистого сознания. Так, Шри Ауробиндо достиг *нирваны* всего за три дня путем внимательного созерцания возникающих и исчезающих мыслей. Аналогичная реализация недвойственности Рамакришной Парамахамсой тоже заняла лишь несколько дней в хижине, после того как учитель для сосредоточения внимания вонзил ему острый камень в межбровье. Однако следует помнить о длительной подготовке этих просветленных, прежде чем они приступили к прямой концентрации, и, как всегда, нужно исходить из данности.

Переход от объектной к безобъектной медитации вполне можно рассмотреть на примере сатсангов со Стэном – личным учеником знаменитого Пападжи<sup>25</sup> и бывшим преподавателем випассаны в США, которого я случайно встретила в тихой горной деревушке Паи на севере Таиланда, где он жил неприметно, будучи погружен в созерцание Самости и ежедневно проводя бесплатные медитации для желающих. Закрыв глаза, вы сосредоточиваетесь сначала на всех возникающих звуках, образах, мыслях, чувствах, – просто наблюдая за их появлением и исчезновением. Затем вы отслеживаете совпадение с позицией Свидетеля, обращая внимание на сам источник наблюдения за всеми процессами. Упрочившись как Свидетель, вы смотрите, нет ли пространства между мыслями и прочими объектами. Важно не пытаться создавать некие образы «зазоров», а отследить реальное пространство, сквозящее в череде сменяющихся переживаний. Когда вы обнаруживаете ту пустоту, в кото-

---

сочинений. Т. 1. М., 1994.

<sup>23</sup> Норберт Классен «Мудрость толтеков: Карлос Кастанеда и философия Дона Хуана»: Киев, 1996.

<sup>24</sup> Грасиела Корвалан «Интервью с Карлосом Кастанедой»: *Кастанеда считает, что Эдмунд Гуссерль был первым западным ученым, который понял, что существует возможность откладывания суждений... Кастанеда сказал нам, что его журнал состоит из 18-ти частей, в которых он обобщил все учение толтеков. Для того чтобы сделать эту работу понятной и создать теоретическое обоснование, он использовал феноменологию Гуссерля.*

<sup>25</sup> Пападжи (1910-1997) – индийский учитель неадвайты, ученик Раманы Махарши.

рой происходит течение мыслей и прочих объектов, вы мягко проскальзываете вниманием в безъобъектное пространство – необъятное, сияющее, благостное. Тем самым, происходит совпадение субъекта и объекта – то есть Свидетеля и Пространства, они становятся едины и нераздельны. В конце концов, повсюду царит чистая *сам-чит-ананда*.

## V. Сила различения

Развитие внимания требует использования разума. Поскольку немногие люди представляют структуру разума и его соотношение с умом, за исключением профессиональных философов,<sup>26</sup> сначала придется ввести термины. Речь пойдет именно о разуме, а не об уме, ибо развитие разума требует рефлексивной отрешенности от деятельности ума. В этой связи до сих пор существует множество предрассудков – пытаюсь «остановить ум», многие начинают «терять разум» или вообще лишаются шансов на его развитие. А это совершенно неверно. Нужно подчеркнуть, что в большинстве духовных традиций именно данный вопрос представляет собой самый серьезный «камень преткновения» для неофитов. Отсюда исходят и дикий фанатизм, и потенциальная возможность создания сект. Ведь преднамеренно подавляя в себе развитие способности отличать реальное от нереального, человек сам отказывается от самостоятельного мышления, которое необходимо даже в варианте традиционного развития при послушании *гуру*. Не что иное, как эта самая способность и будет удерживать ученика в послушании, если оно духовно продуктивно, отсекая от принятой реальности все привходящее и нереальное. Чтобы *гуру* мог делать свое дело, ученик должен быть заведомо способен распознать его реальность и удерживаться длительное время в этой реальности, продолжая развивать саму способность различать реальное и нереальное.<sup>27</sup> То же самое при прямой самореализации Реальности.

Итак, введем пары понятий, пользуясь тремя языками: санскритом, английским и русским: *буддхи* – *манас*; intellect-mind; разум – ум (рассудок). Теперь обобщим их определения как в восточной, так и в западной философии, ибо они ничем не отличаются по сути. *Буддхи* – это разум, первичная способность различения реального и нереального, истинного и ложного, исходящая непосредственно из состояния *сам-чит-ананды* (чистого бытия чистого сознания в чистом блаженстве). *Манас* есть умственная деятельность, которая направлена на аналитическую обработку чувственных данных и планомерное осуществление целесообразной деятельности. Все люди имеют относительно развитый *манас* благодаря воспитанию и образованию, тогда как большинство сохраняет *буддхи* в елетеплящемся состоянии, оставляя без внимания. *Буддхи*, по сути, развивается только духовной практикой, а при обычной жизни – в экстремальных ситуациях, когда человек попадает в противоречия, неразрешимые одной умственной деятельностью. Обычно в профессиональных переводах санскритских текстов на английский буддхи переводится как «интеллект», а по русски как «разум». Однако встречаются другие синонимы – но это все просто терминологические споры, тогда как по сути здесь необходимо и достаточно задать строгие понятия.

### «Лезвие бритвы»

Любая функция развивается только «под оптимальной нагрузкой», поэтому одно упование на богоданный разум несколько наивно. Если у вас есть ноги, но вы ходите на костылях, скоро ваши ноги отнимутся. Если у вас есть глаза, но вы носите очки, скоро вы ослепнете. Если у вас есть разум, но вы не хотите самостоятельно мыслить, скоро вы превратитесь в идиота. Снова подчеркну, чтобы не быть неверно понятой – мыслить разумом, а не думать умом. И здесь уместно привести несколько цитат из западной классической философии,

---

<sup>26</sup> Современная психология начинает осваивать рефлексивные структуры самосознания, однако ее метод по преимуществу состоит во внешней рефлексии, где психотерапевт и пациент – разные люди. Таким образом, полнотой процесса соотношения разума с умом часто не обладают даже психологи!

<sup>27</sup> Подробнее см. Книгу 3 «Личная реальность», Часть 1 «Реальность и реальное».

«наводящие мосты» между культурами. По Гегелю,<sup>28</sup> философия требует снятия «досужих измышлений» собственного рассудка, чтобы следовать «имманентному ритму понятий», как они реально существуют. Исходная точка диалектической логики – созерцание Чистого Бытия! По Фихте,<sup>29</sup> «факты сознания» очевидны развитому разуму, однако скрыты от ума собственными мыслями. Итак, западная философия не хуже восточной требует *даршана* – видеть реальность как она есть, а не просто раздумывать о чем-то. И точно так же, как вся система философии йоги направлена на развитие *буддхи* путем последовательного упрочения внимания, нам предъявляются требования в западной философии к развитию разума, а не использованию рассудка (ума) для целей, для которых он вовсе не предназначен, а значит, не способен достичь. Можно добавить, что уже в древней Греции философы пользовались термином «алетейя» («несокрытое»), который по сути аналогичен индийскому «даршану» («проявленное») по отношению к истине. Среди современных философов понятие алетейи глубоко исследовал Хайдеггер.

Разум одинаково развивается как в личном опыте мышления (здесь университеты не копируются), так и в духовной практике. Однако направления его деятельности в западной философии и индийских *даршанах* противоположно. Давайте сравним с подачи оригинального современного мыслителя Зильбермана самые «начала» развития традиций: «Философские размышления», они же в оригинале «Медитации о первофилософии» Декарта<sup>30</sup> (основателя западной философии) и *упанишады*<sup>31</sup> (базовые тексты традиционной веданты). Методология поиска надежно подлинной Реальности в обоих случаях одинакова: это сомнение в достоверности собственного тела, своих чувств, текущих мыслей и познаний. Последнее следует подчеркнуть особо – Декарт также допускает иллюзорность всех полученных им знаний и ложность возникающих мыслей! Точка расхождения путей обнаруживается именно в деятельности разума – в применении *буддхи*. Декарт обнаружил устойчивость *буддхи* как деятельности сомнения: «мыслю – следовательно существую», и далее на этой субстанции восстановил структуру мироздания (мысли, чувства, материю). В *упанишадах* деятельность *буддхи* обращается к своему источнику в *сам-чит-ананде*, а обратное движение разума для реализованной личности, как правило, не представляет смысла. Впрочем, при чтении Декарта обычно не добиваются до его реконструкции Бога как высшего первоначала, а ведь в данном отношении он сравнивается с *упанишадами*!

Посмотрим, до чего дошло развитие традиций к последним векам. Когда великий йог современности Шри Ауробиндо только начинал свою *садхану* в завершение длительного периода интеллектуально-социальной активности, он добрался до выявления деятельности *буддхи* и его основании в подлинной Реальности как способности к различению реального и нереального в качестве основания всех противоречий. Всякий раз, когда у него появлялась некая мысль, он держал свой ум открытым для противоположной мысли, и в результате «престиж интеллекта упал». Отметим, что его владение ведантой было совершенно неканоническим, но углубленным, что отражено в его книге «Тайна Вед». Создавая свою новейшую интегральную йогу, он сделал совершенно адвайтический ход, обратившись от разума (*буддхи*) к сверх-разуму (*сам-чит-ананде*) как истинной Самости всякой деятельности. Теперь

<sup>28</sup> Г.В.Ф. Гегель (1770-1831) – немецкий философ, основатель метода диалектической логики, создатель энциклопедии философских наук, ставшей вершиной систематической философии.

<sup>29</sup> И.Г. Фихте (1762-1814) – немецкий философ, основатель направления субъективного идеализма. Фихте часто воспринимается как фигура, чьи идеи послужили мостом между идеями Канта и Гегеля.

<sup>30</sup> Р. Декарт (1596-1650) – французский философ и математик, создатель метода радикального сомнения, заложивший основание и методологию последующей всей западной науки.

<sup>31</sup> Упанишады – древнеиндийские трактаты религиозно-философского характера, где изложена основная суть Вед, поэтому их называют «веданта» (завершение Вед). Здесь происходит переход от ритуальной практики к описанию безличного Брахмана и единению с Ним посредством медитации. Датировки размыты – от VIII в. до н. э. до средневековья, но большинство с VII по III в. до н. э.

обратим взор на всемирно признанную вершину западной классической философии в диалектической логике Гегеля, которая начинается с выявления в исходном тождестве чистого бытия и чистого ничто основного противоречия, снятие которого приводит к выявлению нового противоречия, и таким образом из чистого бытия чистого сознания возникает мощная понятийная структура конкретизации противоречивого явления. Ведантическая Самость присутствует в понятии абсолютного Субъекта как тождества субъекта и объекта. Все понятийные противоречия окончательно сняты.

На последнем примере хорошо видна разница между философией и духовной практикой в применении *буддхи*. Оба мыслителя были на уровне *буддхи*, а не *манаса*! Оба они видели источник *буддхи* в бытии-сознании-блаженстве (и хотя у Гегеля отчетливо выражено только тождество чистого бытия и чистого сознания, Блаватская<sup>32</sup> почитала его как величайшего мистика современности). Однако их личное отношение к Реальности было разным: философ Гегель созерцал реальность нереального, а духовный практик Шри Ауробиндо работал над воплощением реального в нереальном так, чтобы нереальное (материя) само по себе являло свою подлинную реальность. Для обоих противоречие реального и нереального снималось в единственной Реальности. Оба они снимали слой индивидуального умствования (*манаса* или рассудка), очищая разум от всяческих феноменальных проявлений. Если Шри Ауробиндо три дня сидел, созерцая мысли, и достиг *нирваны*, то Гегель посвятил этому снятию свою «Феноменологию духа», объясняя там соотношение разума и рассудка, а «Науку логики» смог начать одним словом: «Бытие». Но стоило ему начать сознавать бытие с позиций самого сознания бытия, как сразу же возникла сфера чистых понятий, снизить из которой до работы по внедрению истины в феноменальный мир он не мог, хотя многие его высказывания свидетельствуют, что сам он видел чистое бытие во всем сущем, и в таком пассивном созерцании Гегеля можно считать адвайтистом.

## Разум и гуруизм

Должен ли «настоящий» гуру требовать от ученика «неразумия»? Собственно, когда гуру наставляет ученика в медитации, обучая одноточечной концентрации и прекращению потока мыслей, – это и есть процесс развития разума в смысле рефлексии. Инициированные состояния, когда поток мыслей останавливается в присутствии святого, который сам находится в состоянии видения Реальности, неустойчивы и тоже требуют развития разума ученика. Если он делает это путем гуру-йоги – сосредоточения на учителе и отождествления с ним, то это требует той же самой способности внимания к реальности гуру, какой потребует и самореализация путем внимания напрямую к самой Реальности. Способны вы видеть саму Реальность или же распознать реальность гуру – особой разницы нет, и активность гуру ничем не активнее всепроникновения самой Реальности. Например, Рамакришна вводил в видение Реальности как Свами Вивекананду, человека духовно одаренного, так и своего преданнейшего слугу, простого и недалекого, хотя и доброго. Оба были потрясены, и он был вынужден вернуть их к обычному состоянию. Если Свами Вивекананда уже после ухода учителя развил собственный *буддхи* до постоянного бытия в Реальности, то слуга сам оставил учителя и обзавелся семьей и домиком. Гуру был тот же самый, однако опыт прямого восприятия истины заставил одного жить в истине, а другого снова спрятаться в нагромождение иллюзий, среди которых проще и уютнее.

Стоит рассмотреть и обратный случай, когда ученик с неразвитым *буддхи* в поисках гуру оказывается не в состоянии самостоятельно различать реальное и нереальное, прини-

---

<sup>32</sup> Е.П. Блаватская (1831-1891) – русская дворянка, гражданка США, религиозный философ теософского пантеистического направления, литератор, оккультист и путешественница.

мая за гуру какого-либо проходимца, готового неплохо нажиться. Как ни парадоксально, это тоже рабочая ситуация, ибо он очень скоро окажется в острых противоречиях, которые просто заставят его принимать решения, где одного рассудка будет недостаточно. Вспомним Миларепу,<sup>33</sup> попавшего в ученики к черному магу, и чем все дело кончилось – в буддизме стало одним великим святым больше. Разумеется, в те века на Тибете хватало и законченных черных магов, так что эта ситуация стала возможной благодаря прямому контакту Миларепы с Реальностью, который и позволил ему в данном противоречии найти реального гуру, которым стал Марпа-переводчик. Таким образом, мы снова исходим из данности каждой конкретной личности и видим, что линейных связей между гуру и самореализацией нет. Все зависит от реальности самой Реальности, а для человека – от буддхи как способности различать реальное и нереальное. Сила различения не предполагает уничтожения, ибо уничтожить вообще ничего не возможно. Просто само различение снимается в недвойственности (*адвайта*), и буддхи обращается от проявленного к своему источнику (*сам-чит-ананде*). Когда плохой гуру велит ученику идти по воде, то хороший ученик идет по воде к великому удивлению своего учителя, который сам на такое не способен, да и глазам своим не верит!

## Самадхи / саматха

Поскольку буддийская випассана представляет собой практику внимания в самом чистом виде, постольку буддхи задействован и развивается перманентно. Если само внимание – та интенциональность, которая представляет собой осознание, то буддхи – тот разум, который проводит различение между нереальным (как частными или фоновыми помехами, сбивающими внимание, так и самими процессами, выступающими объектами отслеживания) и реальной субстанцией настоящего, которая есть «чистая пустота» без ничего. Именно деятельность буддхи определяет ту поворотную точку, которая составляет переход от *самадхи* к *панье*. Стадия *самадхи* относится к объектной концентрации. *Саматха* (*самадхи*) считается предварительной практикой перед випассаной. Надо отметить, что вывод о прогрессивности буддизма по сравнению с индуистской йогой – а именно «недостаточность *самадхи* для просветления», – который делают буддисты, обусловлен их пониманием *самадхи*. В йоге только последняя из восьми стадий *самадхи* (*нирвикальпа*) ведет к *кайвалье* (освобождению), которая тоже не является просто иным обозначением *нирвикальпа-самадхи*. Мы отчасти коснемся этих тонких различий в главе о целеполагании. Просто в тхераваде<sup>34</sup> *самадхи* сводится лишь к развитию сосредоточения на объекте для успокоения ума и считается «успокоительной» («неподвижной») стадией, предваряющей собственно випассану. Иными словами, стадия нейтрализации *манаса* в йогических терминах.

Випассана как деятельность буддхи направлена на просветление путем развития самосознания в процессе углубленного внимания к себе. Как мы уже отмечали при сравнении западной философии и веданты, это созерцание тела, созерцание чувств, созерцание ума и объектов ума. Последовательные выводы об их непостоянстве и нереальности позволяют обратить внимание на Реальность как Великую Пустоту. Таким образом, когда нам уже нечего осознавать, внимание рефлегируется в самое себя через эту пустоту: «Осознаю, что осознаю», – то есть никакого осознания, отличного от Пустоты, больше нет, и различие нереального и реального снимается. Отсюда возникает тот совершенно странный вывод просветленного, что «*нирвана* тождественна *самсаре*». Все объекты продолжают существовать в своей истинной реальности, то есть пустотности, и все нереальное реально пусто

<sup>33</sup> Миларепа Шепе Дордже (1052-1135) – учитель тибетского буддизма, знаменитый йог-практик, поэт, автор многих песен и баллад, до сих пор популярных на Тибете, один из основателей школы кагью.

<sup>34</sup> Тхеравада – «учение старейшин», исконный буддизм, или хинаяна (малая колесница). Основная практика – випассана, которая как чистая медитация делала данное направление очень узким путем.

(ничтожно). Вот почему никто из просветленных не пытается ничего менять в этом мире за исключением содействия развитию осознания всех людей. И даже позиция Авалокитешвары, не готового уйти в Нирвану, пока последнее живое существо не спасется, состоит в сострадании, а все его тысяча рук – это символ помощи в осознании, а вовсе не неумной мирской благотворительности.

## VI. Резонанс систем

*Буддхи* (разум) – не составляющая конкретной традиции вроде индуизма, а общая способность, развиваемая во всякой духовной практике и позволяющая в итоге воплощение реального во всяком нереальном. То есть любая духовная традиция предназначена для того, чтобы возводить нереальность в реальность, но все они растворяются в свете Реальности. Процесс традиционной реализации состоит во взаимодействии нереального с реальным, полное тождество которых составляет Реальность. Развитие чувствительности к структурным аналогам в подобных процессах тоже составляет прерогативу *буддхи*. Разум как таковой способен распознавать реальность во всякой традиции, не просто признавая «истинность всех путей», а конкретно узнавая, какие структурные моменты разных традиций соответствуют друг другу. Способность эта не сводится к сравнительному религиоведению, которое, как и всякая наука, производится в виде внешней рефлексии на уровне *манаса*, хотя и утонченно изолированного. Более близким наглядным примером может служить диалог двух практиков разных традиций, когда они признают в тех или иных действиях и возникающих в их результате состояниях сходство их опытов. Наиболее идеальный пример дает Рамакришна, создавший внутренний резонанс многих систем в рамках своей собственной личности, которая благодаря этому опыту единства традиций легко обрела реализацию *адвайты* (недвойственности), сведя весь опыт в единой Самости.

Практичность духовного резонанса состоит во вполне очевидной возможности применять имеющиеся наработки одной традиции в рамках другой традиции. Если вы неподвижно отстаивали всенощные бдения в православной церкви, то вам будет несложно научиться стоять в даосском «столбе», равно как вы легко освоите йогическую Тадасану вплоть до трехчасового удержания позы, что считается необходимым для качественного освоения асаны. Если такой структурный момент, как личная ось, вообще есть, то он легко проявится в другой системе, – и вы будете начинать уже не с нуля, а дальше его оттачивать. Во всех религиозных системах очевидно структурное сходство молитвенной практики, будь то поклоны или простиранья, пранамы или намазы. Вопрос «зачем?» может быть вообще неактуален, если резонанс возникает естественно в силу развитого *буддхи*. Так, для Рамакришны было совершенно естественным действием после служения Кали, когда она явилась ему в реальности, творить иисусову молитву и видеть Христа, потом совершать намазы и лицезреть Магомета, а затем скакать по деревьям как обезьяна вплоть до явления Рамы. Народ кругом считал его сумасшедшим, тогда как он провидел единую Реальность не только как таковую, но и как процесс ее выявления. Просто во временном потоке ему приходилось реализовывать свое видение единства поочередно в каждом процессе, ведь одним телом невозможно провести их все одновременно, как они едины по сути.

## Апология синтеза

Конкретных ответов на вопрос «Зачем?» (синтезировать традиции) может быть два, как минимум. В современном мире часто возникают ситуации, когда человек вынужден взаимодействовать с инакомыслящими, когда он оказывается в другой стране или попадает в иную среду. Допустим, практик йоги женится на христианке по любви, которая оказывается сильнее конфессиональных соображений, что нередко случается в России. Допустим, вас командировали в Китай, где до сих пор запрещена религиозная пропаганда, зато на каждой площади практикуют тайцзы (корнями уходящее в даосизм) и можно продолжать развивать духовную ось под видом физзарядки. Перечень можно продолжать, но в каждой ситуации требуется именно найти точки резонанса, чтобы принять действия другого человека или

целого общества и допустить некие изменения в своей практике без ущерба для самореализации. Если вы упорно ничего не меняете в своей практике, то вы парализованы или, в наихудшем случае, возникает конфликт, а чем кончаются любые «крестовые походы», нам прекрасно известно из истории. И стоит ли идти на дыбу или в концлагерь из-за неспособленности внешних формулировок? Причем при тесном взаимодействии (семья или работа) недостаточно идейного признания «свободы веры», а приходится всем вместе искать вполне конкретные способы сосуществования во всем многообразии повседневной деятельности. Ведь не случайно, в последний век процесс глобализации вызывает тенденцию к созданию синтезов йоги и целых универсальных религий. Часто они оказываются синкретической мешаниной, созданной людьми без развитого *буддхи* с позиций *манаса*, но можно привести немало великих свершений.

Второй положительный ответ на вопрос, зачем синтезировать традиции, – не пассивный, а активный. Он исходит не из стремления соответствовать данности современного мира и его духовной реальности, а из сознательного воплощения в личной практике всеобщих процессов взаимопроникновения самих традиций. Даже не будучи поставленными в безвыходные условия, многие практикующие намеренно совмещают техники разных традиций: йоги и даосизма или оккультизма и рейки и т. п. Многие учителя предпочитают включать в свои программы разные методологии: так, по видимости ведантический санньясин в оранжевых одеждах Свами Веда Бхарати<sup>35</sup> предпочитает обучать медитации в самых разных традициях (гималайской и христианской, дзэн и суфийской), ставя целью именно устранение «зашоренности», и он далеко не одинок в своей направленности. Дело не просто в «религиозной терпимости», а в активной позиции по реализации Реальности во всех проявлениях. В России опыт совмещения практик различных традиций проводят в жизнь уже многие центры, где в одной организации под эгидой одного учителя преподают наиболее интересные духовные традиции мира, часто на достаточно высоком уровне практики.

## Перемены техник

Кроме принципиального «Зачем?» встает вопрос технический – зачем со временем менять одно на другое, если все равно все об одном? На техническом уровне смена традиционных «углов» проработки тех же аспектов пути позволяет более качественное самосознание. Так, любые техники в начале выполнения действуют очень мощно и ощутимо, а потом начинают превращаться в рутинную работу. Какое-то время они продуктивны, потом уже бесполезны, а затем начинают попросту отнимать время и энергию. Тогда смена техник позволяет сохранить осознанность действий и процессов и придать им новое качество развития. Техничность духовности – веяние нового времени: так, сейчас под йогой понимают практику асан в отличие от медитации, а традиционно йога – именно медитация. Техники допускают вариативность, а принципы постоения техник следуют традиционно выработанным алгоритмам. Любой идеал развития позволяет подобрать принципиально рабочий алгоритм построения целого комплекса необходимых техник. Таким образом, связь всех модусов (техник) осуществляется через субстанцию (реальность). Разумеется, в каждой отдельной традиции как правило имеются свои способы решения этой проблемы, включая вариативность и постепенное усложнение самих техник, пока они вообще кому-то нужны.

Нахождение в спектре систем вызывает вопросы энергетические и кармические, вплоть до вполне ощутимой «борьбы эгрегоров». Именно эти проблемы обычно становятся для учеников существенными при неразвитом *буддхи*, вплоть до угрозы сумасшествия от

---

<sup>35</sup> Свами Веда Бхарати (род. 1932) – учитель йоги и веданты, санньясин ордена Шанкарачарьи, главный преемник знаменитого Свами Рамы, прославившегося книгой «Жизнь среди гималайских йогов».

конфликта интерпретаций и конечного фанатизма как спасительного выбора единоверия. Энергетическая слабость добавляет феномен «вечного начинающего», когда расширенный спектр состояний приводит к неспособности их углублять. Кармические завязки создают целый клубок проблем при смене учителей или при разных позициях учеников одного учителя. Однако, согласитесь, подобных проблем хватает и в рамках любой отдельной традиции, ибо монахов, метущих дорожки без всякого прогресса до конца жизни можно лицезреть практически в каждом монастыре, и их преданность избранному пути не спасает их ни от личного духовного бессилия, ни от пересудов с другими монахами, ни от колебаний в вере и неверии учителю, ни от жестких столкновений с другими эгрегорами на уровне споров об истине с иноверцами. Итак, даже на уровне включения в личность целых системных комплексов в конечном счете все зависит от тех же самых базовых факторов: устойчивости осевой центрации, налаженного ритма, развитого внимания, сильного разума – тех наиболее общих составляющих духовной практики, которые превращают нереального человека в реального и сплавляют все сущее в единосущую Реальность.

## Широта традиции

Поскольку випассана – это работа *буддхи*, составляющая основу всякой духовной практики, постольку именно буддисты по преимуществу вполне способны не делать принципиального различия между конфессиональными различиями. Ведь с позиций *буддхи* важно лишь уметь отличать реальное от нереального, а все конфессиональные различия лежат в сфере нереального. Вот почему развитие разума напрямую признается «личным опытом», и не важно, кто вы – буддист или христианин, индуист или мусульманин. Что и говорить о прочих приводящих различиях (национальность или профессия). Для мирян цель медитации формулируется как более осознанная жизнь через ясное понимание самого себя. Таким образом, випассана задействует развитие общечеловеческой способности и становится одной из наиболее очевидных точек всеобщего резонанса. Не только заниматься випассаной полезно всем, но и обратное тоже верно: практика випассаны развивает ясное видение структурных параллелей в традициях и единство систем духовной практики. Требование не смешивать техники касается вопросов тайминга: вы просто не можете применять одновременно две разные техники на материальном уровне, как невозможно одновременно стоять в *тадасане* (ноги жестко прямые) и «столбе» (ноги слегка согнуты), хотя обе практики работают на отстраивание оси. Но встречающиеся в России ратования за «чистоту традиции» в плане обучения випассане противоречат ей самой!

Формальность требования приверженности одной избранной технике не является столь уж жесткой даже в монастырях, ибо главное – осознанность действий, а не догматизм. Приведу два примера недогматического подхода. Когда я изучала тайцзы в Ладакхе, где преобладает буддизм, в нашей группе была китайка, которая записалась на курс випассаны, начинавшийся сразу же после окончания курса тайцзы. Мастер тайцзы очень переживал, что она позабудет форму, если не будет повторять ее целых десять дней, когда она еще только разучена и просто нуждается в повторении. Та заверила, что будет делать форму каждый день в ванной (практика занимает всего 7 минут), но когда она вернулась с випассаны, мы узнали, что ей вообще не пришлось прятаться. Когда доложили ламе о «нарушении порядка», он лично позвал ее, попросил показать, что она делает, а потом позволил ей продолжать тайцзы в форме випассаны – внимания к телу. Точно такие же случаи мне известны с практиками йоги: инструктор по йоге из Франции, принявший годовое монашество в бирманских лесах, даже продолжал обучать йоге самих буддийских монахов, практиковавших випассану вместе с ним. Что и говорить о том, что тайцзы и йога прогрессируют благодаря

випассане. Кроме личного опыта мне известно немало случаев, когда йоги с удивлением обнаруживали, что после курса випассаны они лучше делают асаны!

## VII. Объемный путь

Целевое «овнутрение» межкультурной коммуникации не так просто, как может показаться. При работе в храмовых пространствах ради всеединства вовсе не требуется простиаться перед распятием или креститься при обходе ступы. Мы входим в храм – и попадаем в модулированное пространство Реальности. Мы совершаем определенные ритуалы и поддерживаем заданную модуляцию. Храм имеет свою ось, свой тайминг, свой разум – таким образом все прихожане, сонастроившие личный ритм с деятельностью храма, получают некий шанс видеть Реальность и быть реальными. Мы видим просветленные лица в мусульманской мечети и индуистском храме – а потом мы видим те же лица, обращенные друг у другу и искаженные откровенной ненавистью. Отслеживание и нейтрализация эгрегорных тенденций – одна из тончайших работ при пересечении границ разных сакральных пространств. Мы снова попадаем в профанный мир, ибо только из него нас примут в другой религии. Если вы христианин, то вам заведомо нечего делать в буддийском храме, иначе вас просто не впустят обратно в церковь без некоего «чина отречения», что известно мне на личном опыте. Из мира вы можете вступить в любой храм, а вот из храма – только в тот же самый храм.

Так было тысячелетиями, и только совсем недавно проведение и стирание границ профанного и сакрального стало более осмысленным. Оно проходит не столько на уровне обычной религиозной веротерпимости, сколько на более высоком уровне духовной практики, то есть благодаря не слепой вере и воле, а развитому *буддхи* (разуму), трансцендентному традициям. Однако ради возведения частного во всеобщее вовсе не следует нарочито нагнетать ситуацию: можно оставаться в традиции, если личная ситуация складывается благоприятным образом для традиционной реализации. При работе же с несколькими традициями для многих очевидна проблема времени: «всего не успеть». Но на самом деле, она возникает только при «манасовом» (рассудочном) подходе к традициям, когда ищущий старается просто понабрать отовсюду разнообразных сведений, техник и обычаев. Неудивительно, что «многознание уму не научает», ибо в такой деятельности вообще не задействован и не развивается *буддхи*. Подобной проблемы нет и даже не может быть при изначальном обращении к принципам выявления Реальности. Вспомним снова Сократа, который отказался от посвящения в мистерии, а потом пифия провозгласила его наимудрейшим среди всех смертных. Традиционное сокрытие самих принципов, позволяющее выдавать новообращенным лишь построенные на них техники, бессильно против развитого *буддхи*.

## Всеобщая карма

Отстраивая осевую центрацию микрокосма, далее вы совершаете *прадакшину* (обход) вокруг Себя, расширяя витки спирали, пока не охватите весь макрокосм в своей собственной Самости. Всеобщность кажется при поверхностном взгляде «неразборчивостью», поэтому стоит остановиться на вопросах «накопления личной силы», «взятия на себя чужой кармы», «борьбы добра со злом» и прочей оккультной проблематике. А вся она возникает только от того, что частное возводится не во всеобщее, а лишь в особенное. Всех этих проблем просто нет на уровне всеобщности, даже если он достигается путем обычной традиционной реализации. Христианский святой, проливающий слезы за весь мир, которому даже и бесов жалко, что отпали они от бога и не вкушают благодати, обратись вы к нему с рекомендациями по «кармической защите» от врагов и сущностей, оплачет также и ваше «слабоумие». Мастер випассаны, с раннего утра до поздней ночи выслушивающий откровенные отчеты по практике и дающий каждому личные наставления, обратись вы к нему с добрым советом «побережь энергию» для самореализации, удивленно спросит: «А разве она кончается?», одарив

также и вас своим вниманием и любовью. Просто после Апокалипсиса христианин ждет Второго Пришествия Спасителя, а каждый буддист знает, что Авалокитешвара не уйдет в нирвану, пока последнее живое существо не спасется.

«Топливо кармы» – самый мощный энергетизирующий фактор для подвижников. Он однозначно решает вопрос наличия личной силы, нужной для самореализации. Окончательное освобождение предполагает нейтрализацию всей кармы – как «плохой», так и «хорошей», а ведь энергией обладает любая карма. Отсюда и феномены чудесного преображения убийц и блудниц в почитаемых святых, которыми изобилуют канонические жития наряду с пожизненно добродетельными просветленными. Вот почему, чем больше «грехов мира» берут на себя подвижники, тем ярче горение их личной трансформации и тем большей духовной мощью они обладают. Как писала в полном отчаянии, желая докричаться до людей, поэтесса Марина Цветаева: «Что другим не нужно – несите мне! Все должно сгореть на моем огне!». Страхом «набраться чужой кармы» уже заразилось немало российского народа, что приводит лишь к усугублению «дебелости ума и сердца», говоря по-христиански. Это вопрос тайминга: на материальном уровне невозможно находиться в единстве со всеми, и он решается лично. Так, если Рамана Махарши провел в затворе первую половину жизни, то Шри Ауробиндо – вторую, признав единство сознания в самореализации более эффективным. Но у обоих половина жизни знаменовалась погружением в народ с совершенно конкретной целью облегчения чужих страданий, освобождения целой страны, – а ведь все это вело к обременению якобы «чужой» кармой.

## Всеобщее благо

*Панъя* (мудрость) – это состояние превыше *самадхи* (поглощенности), которое возникает в результате практики випассаны. Сферичность практического сознания проявляется даже на социальном уровне. Так, в техническом плане мне доставили качественную проработку принципов всеобщности мои собственные медитации в храмах на острове Пинанг в Малайзии, где при сильном смещении религий почти отсутствуют трения на конфессиональной почве, хотя официальной признано только мусульманство. Однажды, в течение всего одного дня я смогла побывать в буддийских храмах нескольких разных стилей – бирманском, тайском, китайском. Посещение множества расположенных в городе Джорджтаун буквально по соседству мусульманских мечетей, христианских церквей и индуистских храмов доставило еще более глубокий опыт. Разумеется, уважение к самим традициям требует при посещении ограничиваться внутренней работой, не прибегая к тем или иным ритуальным действиям, если только вы не способны в строгости выполнять ритуалы каждой традиции так, что никого вокруг не смутят ваши неправильные или неуверенные действия. Однако подобный опыт трудно получить всего за несколько недель – не случайно я проживала в Юго-Восточной Азии годами, и на его основе позже были написаны две новые книги.

Кроме полной веротерпимости и разумного взаимопроникновения с другими системами, достаточно назвать такую редкостную и характерную ныне почти исключительно для центров випассаны материальную определенность, как курсы за пожертвования. Лишь изредка вы встретите фиксированную плату за обучение, включая жилье и питание. Обычно каждый «оставляет столько, сколько он пожелает» – не случайно монастыри не бедствуют, ибо, как сказала одна американка: «Вы чувствуете желание отдать все тем, кто дал вам Все». Эта же система помогла многим серьезным практикам в трудные времена продолжать самосовершенствование, не заботясь о средствах к существованию. Опасений «пригревать тунелю» в храмах нет, ибо каждый находящийся в монастыре практикует круглыми сутками! Для этого он должен обладать гораздо более высокими показателями к ответственности, дисциплине и труду, чем простой обыватель, способный неплохо зарабатывать. Если у него

их нет, то он попросту сам покинет монастырь, никого не обременяя, а если они у него есть, то, как правило, у него хватает и средств, и щедрости также и на пожертвования. Что и говорить, что после цунами центр медитации на Шри Ланке сразу же принял детей, потерявших родителей, чему я была свидетелем. Никому и в голову не пришло беспокоиться о «шумовых помехах» для практики или внезапных материальных расходах. Правда, сейчас нестяжательность далека от идеальной.

## Глупое счастье

Хотелось бы коснуться еще одного «духовного предрассудка», который западные люди имеют о состоянии просветленного и даже используют в качестве критерия для оценки уровня развития. Видимо, в контексте американского морализаторства просветленный должен непременно все время улыбаться, как продавщица в магазине, а иначе «духовный товар» будет плохо продаваться. Посмотрите на иконы христианских святых, на портреты ведантических гуру и буддийских лам или даосских мастеров. Много вы увидите улыбок? На вас смотрят крайне суровые и даже скорбные лики, часто изборозжденные морщинами, обычно с совершенно нейтральным или усталым выражением лица, однако сияющие неким внутренним свечением, сквозящим через явно безэмоциональный настрой. Такова всем известная «улыбка Будды» – она чуть трогает уголки губ, но он не улыбается, а спокойно сияет изнутри. Вот это тихое духовное свечение и пытаются подменить широченной улыбкой «до ушей», исходящей из эмоциональной приподнятости в энтузиазме перед публикой. И впрямь, они всегда счастливы в жизни. Просто это счастье не имеет ничего общего с тем блаженством или благодатью, которая за пределами эмоциональной сферы в целом. На духовном пути одинаково мешают и страдание, и счастье – в буддизме они прорабатываются по очереди именно в таком порядке. Легко растождествиться со страданием, а отрешенность от счастья дается гораздо труднее, и многие в нем надолго «застревают».

Например, Ачаан Маха Бува<sup>36</sup> после долгой практики все-таки освоил методику буддийской сосредоточенности и проводил время в блаженстве. Освоение этих приёмов уже является крупным достижением. Но потом он отправился повидать Ачаана Мана,<sup>37</sup> который прочёл ему суровую лекцию о различии между блаженством и мудростью просветления. После Ачаану Маха Буве много лет не удавалось вступить в высшее состояние блаженной сосредоточенности, но в конце концов он вошёл в него с великой мудростью и прозрением. На энергетическом же уровне обычное счастье проявляется в форме затратного излучения, от которого истощаются внутренние органы. В китайской медицине известно, что «радость иссушает сердце». Ведь не случайно целителям, которые работают на энергоотдачу приходится выделять периоды времени для самовосстановления. Всякая духовная практика должна выполняться в нейтральном эмоциональном состоянии, которое безусловно положительно в смысле спокойной наполненности, ровной устремленности и самоудовлетворенности. Однако подобное состояние требует естественности и реальной проработки эмоций, а не завинчивания. Важна сбалансированность, чтобы даже радость не выбивала практикующего из равновесия.

---

<sup>36</sup> Ачаан Маха Бува (1913-2011) был хорошо известен как настоятель монастыря и учитель лесной аскетической традиции в северо-восточном Таиланде. Один из главных учеников Ачаана Мана.

<sup>37</sup> Ачаан Ман Бхуридатта Тхера (1870-1949) – тайский буддийский монах лаосского происхождения, который вместе со своим учителем считается основателем тайской лесной традиции Камматхана.

## VIII. Целеполагание

Всякое целеполагание требует целесообразности в действии. Коль скоро ставится такая величайшая цель, как освобождение, то само достижение должно быть освободительным, иначе она останется фатально недостижима. «Объемный путь» в наибольшей мере целесообразен при таком целеполагании, как всеобщее сознание. Полное единство с Самостью, сознанием как таковым, субстанциально неотделимым от чистого бытия Реальности, закономерно проявляется у святых как всеведение – знание прошлого и будущего в единстве времен в вечности и любых фактов и событий в единстве пространства в бесконечности. Это не последовательное мышление, а глубокое «объемное сознание», где все создается моментально и безошибочно. Это еще одна причина «бездеятельности» святых – все всегда есть, тогда как мирская активность направлена на последовательное выявление тех или иных аспектов, которое при всеобъемлющем осознании становится бессмысленным. «Что делать просветленному в миру? – Он умрет или уйдет в монастырь. – Разве святой неадекватен миру? – Нет, это мир неадекватен святому». Вот такой диалог происходил между греческим царем и буддийским монахом пару тысяч лет назад, а сейчас вырабатывается тип «монаха в миру».

Конечная цель – бесконечность. Наивность утверждения «все пути ведут к одной цели» вполне очевидна каждому даже при самом беглом сравнительном анализе традиционных целей, где принципиальную разницу задают идеалы сознательной реализации или телесной трансформации. Для адвайтиста достаточно слияния с Самостью, а тело может сгнить, тогда как тантрик нацелен на достижение полного физического преображения с превращением тела в свет сознания. Точно так же очевидна ущербность передачи достижения цели через аналогии «многих путей на одну вершину» или же «переплывания на другой берег на разных лодках», которыми чаще всего оперируют миссионеры, призывающие вас выбрать один – лучший! – путь. В духовном плане нет никаких «гор» и «рек», а полная реализация предполагает единство с Реальностью, которая не находится где-то там высоко, а есть вообще Все. Целеполагание всегда начинается с некой абстракции, которой в самой духовной реальности почти ничего не соответствует вовсе. Только по мере обретения духовного опыта при обнаружении фактов осознанной реальности постепенно сама цель становится ясной и отчетливой. Когда же начинающий слышит слова *нирвана* или *кайвалья*, едва ли он способен даже смутно представить, где это находится и куда двигаться. На этом и держатся все духовные традиции, как вехи, оставленные прошедшими для следующих за ними.

## Контроль смерти

Современные альтернативы уходу святого состоят в нацеленности на физическую трансформацию теми или иными методами, что соответствует техногенной ориентации. Не случайно все больше внимания привлекают традиции, где работе с физическим телом уделяется значительное внимание: хатха-йога, тайцзы и т. п. Такая самореализация, при которой человеку безразлично, что его тело живьем сгниет от рака, приводит в наше время только в ужас. А ведь такова участь многих святых, которых все равно признает и почитает современное человечество: Раманы Махарши, Рамакришны Парамахамсы и др. Парадоксальным образом, ныне духовная практика интересует и применяется с целями оздоровления тела и психики. Всякий цивилизованный человек склонен считать целеустремленность к совершенной самореализации скорее «религиозным фанатизмом». Точно так же духовный уровень становится прочно сопряжен с социальным успехом, и никто не воспринимает всерьез речи о духовности человека, не стоящего во главе ашрама или организации, не проводящего

семинары или читающего лекции. Отчего же ныне никто не вспоминает, сколько бедствовали святые в древности? Святая Мирра даже молила Господа, чтобы ее бедствия не кончались, ибо они позволяли ей никогда не забывать о Нем. В житиях святых мы найдем все: голод, нищету, несправедливые унижения, клевету, побои, мученическую смерть!

Последнее, принятие смерти, – пожалуй, самое существенное. В христианстве вообще никого не канонизируют при жизни, ибо известно немало случаев падения подвижников с духовных высот. Так, один старец в Афонском монастыре говорил: «Я непременно спасусь, ибо кладу столько-то поклонов в день», – но когда пришла смерть, он «порвал на себе рубашку».<sup>38</sup> Но всякий, попадавший в кризисные ситуации, знает, что «смерть всегда сейчас», а не когда-то в конце жизни. Мне это знакомо по таким ситуациям, как вынужденная посадка самолета или подозрение войсками в шпионаже – ясно, что это конец, и он длится целую вечность. Самые сильные медитации и мощные акты обретения целостности, одним охватом сознания отправляющие весь мусор нереального в чистый огонь Реальности. Другой парадокс внешнего признания святости состоит в том, что «только святой может узнать святого». Все остальные формы признания держутся на вере и чудесных знамениях. Вот почему в традициях признание осуществляется «сверху вниз»: мастер оценивает ученика как мастера, а всем остальным остается принимать. Но сколько святых явилось в мир помимо всех устоев и сами создали целые традиции, обрета не просто признание – поклонение!

---

<sup>38</sup> Цит. по: Архимандрит Сафроний (Сахаров) «Старец Силуан». Ч. 2. XVII «О помыслах и прелести».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.