

Атма Ананда



**Духовная практика
Философская трилогия**

Атма Ананда

Духовная практика.

Философская

трилогия (сборник)

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25013484

Духовная практика. Философская трилогия:
ISBN 978-1-546-89513-8, 978-1-546-89513-2

Аннотация

«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...»

Содержание

От автора. Суть трилогии	5
Книга 1. Стратегия самобытности. Авторская методика самоисследования в контексте восточных культурных традиций на уровне духовной практики	8
Пролог греческого философа	10
Предисловие философа из Китая	14
Введение. Данность	20
I. Понятие тайминга	27
Ситуативность	29
Динамичность	31
Периодичность	33
II. Осевая центрация	36
«Выстраивание»	37
Проработка оси	41
Духовный столп	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

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 кон-

статировала, 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 удалось 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 самостоятель-

ным 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 истинно-

стью 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 православными 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 пост-модерна, который в постсоветском обществе, продолжающем 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 привя-

зать религии «чистого опыта» к пренатальным переживаниям, исследованным С. Грофом, то М.В. Николаева, подобно Г. Ван дер Леуву, Ф. Брентано, 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 простран-

ства – 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. Дэнне-товские «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, смещения 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; нерелигиозовавшихся людей среди неприкаянных и преданных. Дело не в том, какая традиция или кто гуру. Важно, насколько вы едины с Реальностью.¹ 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,² 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

¹ См. Книгу 3 «Личная реальность».

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

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 практи-

чески 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, тенсёгрити – 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».³ Мы постараемся восстановить равновесие между пониманием и деятельностью, 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

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

деятельности или же в лоне которых оказываемся мы сами. Существенно выделить принципиальные параметры личной рефлексии, которые присущи всем системам, вместе с тем выработав стратегию задействия 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),⁴ а все время пользуетесь его знаниями. Например, в буддизме махаяны ваша структура полностью перестроится 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 «мо-

⁴ См. Главу «Сила различения».

менты узнавания». Здесь достаточно вспомнить начала путей тех, кто в конце концов обрел признание: Рамакришну Парамахамсу⁵ первую половину жизни принимали за сумасшедшего; Рамана Махарши⁶ подвергался избиениям камнями в ранней молодости и третированию в качестве «домохо-зяина» в средний период; после достижения Шри Ауробиндо⁷ нирваны и отказа от «учителя» тот объявил, что в него вселился дьявол; Шри Сатъя Саи Баба⁸ 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

⁵ 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».

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

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

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

может кончиться ничем в смысле возврата к обычной жизни.

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 словарь⁹ 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, осо-

⁹ 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.

знание 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,¹⁰ а как действующая форма с содержанием восприятия – в «Феноменологии сознания времени»

Гуссерля.¹¹ 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

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

¹¹ Эдмунд Гуссерль (1859-1938) – немецкий философ, основатель феноменологии.

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 «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 под-

няться, 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 пери-

од, 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 не требует прежде всего развития осевой центрации, при которой человек совмещает центр самости¹² 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:¹³ медитация длится 11 минут (ровно!) и – «у вас осталось четыре, три, две, одна... минута». А ведь в системе кундалини-йоги вся практика отстроена относи-

¹² «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.

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

тельно 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, взывая к Рама... 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 вызревает 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 Сатьянанда¹⁴ десять лет был наилучшим учеником Свами Шивананды,¹⁵ 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 странствий и обучения у других наставников. Точно так же

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

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

Свами Вивекананда¹⁶ 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 святыи места и медитируя сутками, он дождался явления вещего знака, и возникла решимость: «Теперь я готов». Тайминг дает неумолимое чувство начала и конца всего. Сверхшения не опережают события, но они никогда и не запаздывают. Развивается же мастерство тайминга в повседневной практике.

¹⁶ 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 обретае «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 на-

хождения 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. Бесплезно 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 куль-

турных 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 микрокосма 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 воспроизвела их в самых общих чертах. В даосизме это «столб» как основа всех динамических практик (тайцзы, багуа, синьи) и медитативная практика са-

ма 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 «уко-ренен», 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 ло-

тос 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 дервиши 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 крепления 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 сосредоточиваетесь 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.

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.