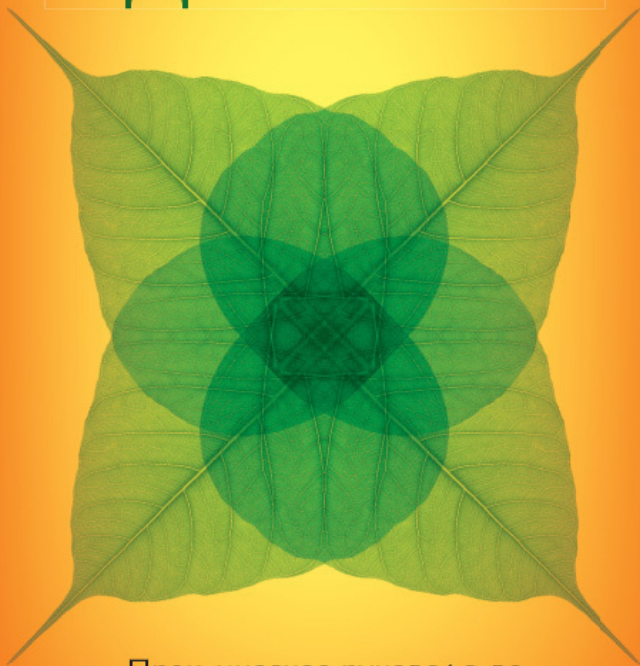


Шайла Катрин

ПУТЬ К ДЖХАНАМ



Практическое руководство
по достижению состояний глубокой
радости, спокойствия и ясности

Шайла Катрин
Путь к джханам. Практическое
руководство по достижению
состояний глубокой радости,
спокойствия и ясности
Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67830150

Ш. Катрин. Путь к джханам. Практическое руководство по достижению состояний глубокой радости, спокойствия и ясности:

ООО ИД «Ганга»; Москва; 2022

ISBN 978-5-907432-57-4, 0-86171-560-8

Аннотация

Книга Шайлы Катрин, американского учителя медитации, посвящена практике особых состояний медитативного поглощения – джхан, которых медитирующий достигает при совершенствовании в практике внимательности. В книге подробно разъясняются тонкости медитативных переживаний, возможные препятствия в практике и даются наставления по медитации.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

Благодарности	5
Введение. От глубокого сосредоточения к пробуждению и свободе от страха	9
Часть I. Радость сосредоточенного ума	17
Глава 1. Развитие сосредоточенного ума	17
Глава 2. Радость уединения	32
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Шайла Катрин
Путь к джханам.
Практическое руководство
по достижению состояний
глубокой радости,
спокойствия и ясности

Shaila Catherine

Focused and Fearless. A Meditator's Guide to States of Deep
Joy, Calm, and Clarity

© Shaila Catherine, 2008

© А. Никулина. Перевод, 2021

© ООО ИД «Ганга», 2022. Издание на русском языке,
оформление

* * *

Благодарности

Главным образом эта книга опирается на мой личный опыт, полученный во время десятимесячного медитационного ретрита в центре «Форест Рефьюдж» Общества медитации прозрения (Барр, Массачусетс). Тем не менее в этой книге нет почти ничего, что было бы исключительно моей заслугой. Уроки, истории, техники и учения, содержащиеся в ней, продолжают традицию бескорыстной передачи знаний, которая простирается за границы моего личного исследования. Содержание книги отражает влияние многих учителей, которые делились со мной мудростью и помогали мне проходить трудные уроки в то время, когда я старалась развить свой ум и понять природу вещей. Во-первых, стоит сказать о Кристофере Титмусе: более двадцати лет он своей непоколебимой, вдохновляющей поддержкой побуждает меня верить, что учения Будды способны освобождать, даже когда кажется, что их недостаточно, что это неудобный и непопулярный подход. Мой гуру, покойный Х. В. Л. Пунджа, или Пападжи, открыл мне глубину безвременной и чистой ясности. Хотя с момента его смерти прошло почти двадцать пять лет, он продолжает указывать мне путь к истине. Я глубоко восхищаюсь самоотдачей многих учителей «Форест Рефьюдж», которые сопровождали меня на протяжении четырнадцати месяцев практики, направленной на развитие джхан, особенно Мью-

шин Келли, Джозефа Голдстейна, Амиту Эми Шмидт, Сару Дёринг, Мишель Макдональд, почтенного Па-Аука Саядо и почтенного У Джагару. Я благодарю всех моих учителей, каждый из которых предлагал какие-то новые идеи, ставил передо мной сложные задачи или подставлял плечо; тем самым формировалась моя практика, а также – в те годы, когда я её писала, – эта книга.

Благодарю общину Центра медитации прозрения «Саут Бэй» в Маунтин-Вью (Калифорния) и многочисленных людей, щедрость которых позволила мне провести целый год в молчании. Поддержка множества друзей и учеников стала для меня источником энергии, который помог мне пройти самые трудные моменты ретрита и поддерживал меня, когда я писала черновые варианты книги.

С глубокой признательностью за щедрость и поддержку выражаю благодарность: Бетси Карри, Чейд-Мэнг Тан, Ли-энн Бьелле, Гленну Смигу, Вудсу Шумейкеру, Адаму Винклеру, Микаэле и Крейгу Барнс, Нэнси Холт, Рэйчел Белаш, Рону Пейсли, Грегу Макдональду, Майклу Уайлдингу, Ширли Квок, Стиву и Шари Габер, Джеку Эрвину, Джанет Тейлор, Стиву и Шерил Гаснер, Эди Янгу, Дрю Оман, Эду Хэртелю, Дугу Слэйки, Кристин Дэвис, Джиму Подольски, Мэри Рой, Морин О’Брайан, Дугу Форхенду, семье Фарра, Майклу Чою, Гордону Митчеллу, Винетт Ричардс, Джоан Митчелл, Линде Рохачек, Ричарду Сиверсу, Эллен и Дэвиду Шугармен, Фреду Херману, Лизе Гриннелл, Джону Висколи, Ми-

шель Даунс, Мерил Лэнди, Сьюзан Этвуд-Стоун, Зине Дэниелс, Линде Друкер, Сандре Хан, Брайану Бушу, Кейт Сладен, Элизабет Ромеро, Мэри Джо Уайтмен, Марку Грэйвсу, Лоуренс Тарп, Сью Лакстед, Барбаре Байрон, Лидии Суччи, Сан-Хосе Санге, Арлин Нудлман, Сюзанне Крайдер, Бобби и Пэту Калберт, Эллен Миллер, Кливу и Дайан Пардью, Пэту Уайту, Лауре Крабб, Уинифреду Хегарти, людям из цветной сангхи Альбукерке, Майку Купферу, Лоис Герхман, Морин Кристин, Джерри Парки, Биллу Буххольцу, Барбаре Вана, Алексии Трухильо, Смите Джоши, Натану Уильямсу, Джоан Грейнджер, Деборе Хилл, Джорджу Шредеру, Кэссиди Трейджер, Эду Моргану и Мишель Гудман.

Чтобы оформить свой медитативный опыт в виде практического руководства, мне потребовалась помощь многих друзей и редакторов. В процессе написания книги я полагалась на поддержку нескольких друзей – они прочли первые черновики и поделились своими навыками, предложениями и вопросами. Эта книга не появилась бы без вдумчивых размышлений и постоянного воодушевления со стороны Пэта Макклелланда, Терри Фарра, Лилы Кейт Уиллер, Гленна Смита, Коэль Бодхи, Дайанны Иден, Керен Арбель, Стивена Фулдера, Шэрон Смолл, Амиты Эми Шмидт и Ли Брэйсингтона, а также без участия Барри Бойса, который как опытный редактор оформил финальную версию этой книги.

Выражаю особую благодарность издательству «Виздом пабליкейшнз» и моему редактору Джошу Бартоку. Этот про-

ект состоялся благодаря видению и энтузиазму Джоша, а его многочисленные полезные советы и точные исправления прояснили тонкости текста. Книги создаются благодаря труду бесчисленного множества невидимых людей – я очень признательна команде «Виздом павликейшнз» за их абсолютную преданность этому проекту.

И наконец, по-настоящему важную и вездесущую поддержку порой труднее всего заметить. За моим Я и тем, что я делаю в мире, стоит любовь моей семьи. Моя мать, Элизабет Тромович, сестра Лиза Тромович и брат Филипп Тромович оказывали мне невероятную поддержку – своим неизменным доверием, заинтересованностью и любовью. Даже когда в своих поисках я увлекалась незнакомыми религиями в разных концах света или разлучалась с родными на время длительных безмолвных ретритов, я ощущала рядом безграничную любовь своих близких. Это неоценимое сокровище и благословение, за которые я в неоплатном долгу.

Введение. От глубокого сосредоточения к пробуждению и свободе от страха

Сидя в тени джамбозы, юный Сиддхартха Готама (которого мы позднее узнаем как Будду) спонтанно вошёл в состояние глубокого сосредоточения, удовлетворённости и лёгкости. Гораздо позднее, после глубокого обучения у двух учителей медитации и практики крайнего аскетизма, он вспомнил безмятежность этого опыта своей юности. Теперь измождённого многолетним строгим постом Сиддхартху Готаму поразило это воспоминание. Обдумав его, он решил культивировать те естественно приятные состояния как средства, ведущие к пробуждению. Сделав это, он научился управлять возможностями собранного ума и превратил обычную практику сосредоточения в катализатор пробуждения, или просветления. По мере того как он учил своих последователей раскрывать силу счастливого ума¹, суровые практики

¹ Алара Калама наставлял Будду до седьмого уровня поглощения, а Уддака Рамапутта – до восьмого уровня (М. 26). Завершив своё обучение, Будда понял, что освоил всё, что могли дать ему учителя. Испытав разочарование, поскольку эти достижения не привели его ум «к покою, к прямому знанию, к просветлению, к Ниббане» (М. 26:15), но только к временному пребыванию в них, Сиддхартха Готама покинул общины этих великих учителей и многие годы практиковал аскезу.

умерщвления плоти по понятным причинам потеряли для него ценность.

Эта медитационная техника глубокого сосредоточения, которая ведёт к возвышенным состояниям умственного поглощения, известного как *джхана*, возникла до Будды – не поскольку ему удалось использовать её в качестве основы для своего просветления, она стала неотъемлемой частью его учений. Практика использования джханы как основы для прозрения сохранилась до наших дней. В суттах Палийского канона, самых ранних из записанных учений Будды, постоянно фигурирует «сосредоточение», и оно преподаётся как ключевой метод внутренней трансформации. На языке пали слово *jhana* буквально означает «думать» или «размышлять». Потому этот термин открыт для самых разнообразных применений и толкований, и до сих пор ведутся споры о его точном значении. В этой книге практика *джхань* означает традиционную последовательность особых состояний поглощения, в которых ум отрешён от воздействия органов чувств и глубоко объединён с выбранным объектом медитации. Внимание не отвлекается на мимолётные мысли, его не затрагивают колебания настроения. В конце концов даже физические ощущения и звуки исчезают, когда ум всецело сосредоточен на объекте в едином, неразделимом фокусе внимания.

Джханы – это состояния счастья, которые могут радикально преобразить сердце, изменить ум, наполнить созна-

ние непреходящей радостью и лёгкостью и стать внутренним источником спокойствия, который превосходит все мыслимые чувственные удовольствия. Джханы – состояния глубокого покоя, исцеляющего обновления и подлинного комфорта, которые создают устойчивую опору для преобразующего прозрения. В процессе развития джхан успокаивающие аспекты сосредоточения переплетаются с исследующими аспектами медитации прозрения. Плод сосредоточения – свобода сердца и ума.

Эта книга поведаёт вам о традиционной последовательности восьми уровней медитативного поглощения, составляющих практику джханы, и поможет их освоить – хотя подробно мы остановимся только на четырёх из них. Хотя джханы – мощная практика, не предназначенная для дилетантов, устойчивость и сила, возникающие в глубоком сосредоточении, принесут пользу усердным новичкам, а для опытных практиков джханы станут действенным методом, позволяющим углубить прозрение.

Хотя освоение восьми ступеней глубокого сосредоточения может сначала показаться крайне трудной задачей, система джхан вполне понятна, последовательна и на удивление проста. По традиции эта практика не предназначалась для особого круга людей и не оставалась в пределах монашеской общины. При жизни Будды ученики-миряне и суетливые торговцы время от времени наслаждались благами и ра-

достями пребывания в джхане². К этим восьми уровням сосредоточения и сейчас могут легко получить доступ современные практики, если смогут выделить необходимое время на ретрит, соблюдать нравственную дисциплину и прилагать размеренные усилия. Хотя я включила в эту книгу много учений, полезных для новичков, предполагается, что практическое знание собственного ума и некоторые навыки практики внимательности³ – необходимые условия для серьёзной практики джханы. Тем не менее я кратко рассмотрю практику внимательности и её использование, чтобы вы могли избежать типичных ловушек на пути практики джхан.

Основу этой книги составляет мой опыт, полученный во время десятимесячного безмолвного ретрита, главной целью которого было развитие джхан как основы для прозрения. Хотя прежде я уже занималась медитацией более двадцати лет, до этого ретрита я не использовала эти утончённые уровни сознания для развития прозрения целенаправленно. Методические техники, которые открывают доступ к джханам, усиливают и поддерживают каждый уровень поглощения, а затем обращают сосредоточенный ум к прозрению, оказали мощное влияние на моё сознание: они открыли мне опыт непрекращающегося счастья. Когда после завершения

² А. V:176.

³ В данном тексте палийский термин *sati* переводится как «внимательность». В русскоязычной буддийской среде другим распространённым вариантом перевода является «осознанность». – *Прим. ред.*

ретрита я поделилась некоторыми своими переживаниями с друзьями, мне стало ясно, что мои трудности, достижения и озарения во время ретрита прочерчивают отчётливый путь сосредоточения и мудрости. В этой книге я хотела бы предложить этот метод достижения глубокого и непоколебимого счастья тем, кто серьёзно практикует.

В процессе чтения этой книги некоторые опытные практикующие обнаружат, что они уже сталкивались с некоторыми факторами джханы (например с восторгом, счастьем и беспристрастностью) в других медитационных практиках. Действительно, состояния сильнейшего счастья, характерные для джханы, возникают самопроизвольно в самых разных глубоких медитативных переживаниях. Тем не менее культивация и применение джхан в качестве основы для прозрения – отдельная техника, выходящая за рамки случайного «вхождения в джхану», которое часто описывают опытные практики. Книгу «Путь к джханам» можно считать руководством для современных практиков, готовых развивать джхану как проявление устойчивости ума.

Когда Будду спросили: «Почему одни люди достигли освобождения, а другие нет?» – он не сказал, что освобождения достигают практики, способные к самому глубокому сосредоточению. Он ответил: «Любой, кто цепляется за объекты, воспринимаемые органами чувств, не сможет обрести освобождения. Любой, кто перестаёт цепляться, освободит-

ся»⁴. Освобождение через нецепляние составляет суть учения Будды. Проблема состоит в склонности человека к цеплянию; медитация предназначена для решения этой проблемы. Эти практики-близнецы – сосредоточение и прозрение – если применять их совместно, формируют условия, крайне благоприятные для пробуждения.

Возможно, некоторые читатели заметят, что метод и акценты в этой книге отличаются от тех, что встречаются в наставлениях других учителей. Многие подходы развивались столетиями, и каждый из них опирается на понимание древних текстов отдельным учителем, а также на то, как это понимание проявляется в его или её личной практике медитации. Если вы хотите по-настоящему пережить джхану, вам, скорее всего, придётся на некоторое время уйти в безмолвное затворничество под руководством учителя. В книге можно нарисовать карту местности, описать ступени практики и обозначить дорожные знаки, встречающиеся на пути, но ничто не заменит прилежной практики и совета опытного учителя.

Эта книга – руководство-введение, а не точное и исчерпывающее исследование. На всём протяжении книги вам будут предложены разные упражнения и размышления. Пожалуйста, постарайтесь их выполнять, даже если это замедлит чтение. Если вы просто будете читать упражнения, ум не приобретёт качества, благоприятные для сосредоточения. Прошу,

⁴ S. 35:118.

иногда откладываете книгу в сторону, закрываете глаза и сосредоточиваетесь в тишине. В этом случае данные практики помогут вам ощутить лёгкость и собранность присутствия в повседневной жизни – даже если вы не достигнете поглощения на уровне джханы. Только помните, что развитием спокойствия и мудрости нельзя заниматься поспешно. Прошу, не торопите их проявление. Сохраняйте терпение, если сначала не получится полностью их понять. Определённые принципы повторяются на протяжении всей книги и усложняются по мере развития практики.

В этой книге систематически рассматривается структура восьми классических состояний собранного ума – четырёх основных джхан и четырёх нематериальных сфер. Здесь объясняется, как получить доступ к этим состояниям, распознавая их качества и применяя каждое состояние как основу для возникновения мудрости. Хотя основной посыл книги – совершенствование глубокого сосредоточения джханы, развитие правильного сосредоточения в буддийской традиции всегда переплетается с мудростью. Практика джханы без мудрости в лучшем случае будет бессмысленной и несёт в себе опасность усиления привязанности к удовольствиям джханы. Поэтому я включила в книгу учения о мудрости, на которые может ориентироваться читатель, развивая сосредоточение, в том числе учения о нецеплянии, важности усиления, силе намерения, искусном применении внимательности, преодолении негативной силы привычки и мышления, о

работе с эмоциями и навыке отпускания. Но стоит отметить, что нужно также уделять внимание развитию нравственности, или правильному поведению, в реалиях относительного мира и социума, хотя в этой книге они не рассматриваются.

В книге содержится пять разделов. В первом разделе, «Радость сосредоточенного ума», практика джханы понимается как обучение отречению и исследование счастья. Во втором разделе, «Подготовка ума к состоянию поглощения», рассматриваются темы, необходимые для подготовки ума к вхождению в джхану. В третьем, «Как достичь медитативного поглощения», объясняется практика четырёх основных уровней джханы. В четвёртом, «Работа прозрения», исследуется мудрость, которая возникает, когда джхану применяют в качестве основы для прозрения. В пятом разделе под названием «Опыт нематериальных сфер» четыре нематериальные сферы рассматриваются как практическое исследование пустоты. В эпилоге обсуждается та важная роль, которую джхана может играть в свободной от страха, пробуждённой жизни.

*Пусть читатель откроет глубокий покой в своём сердце
и принесёт непреходящий покой в наш мир.*

Пусть эта книга поможет освобождению всех существ.

Часть I. Радость сосредоточенного ума

Глава 1. Развитие сосредоточенного ума

Как скалистую гору не колеблют бури, так и видимые формы, звуки, вкусы, запахи, тактильные ощущения и мысли – как желательные, так и нежелательные – не поколеблют человека, утвердившегося в благих качествах. Его ум устойчив и освобождён.

Арахант Сона⁵

Сосредоточение – главное качество созерцательной жизни, которое можно развивать в формальной практике медитации, а также в различных повседневных занятиях. Сосредоточение приносит естественную радость – она возникает, когда ум успокаивается и перестаёт отвлекаться. Хирург может любить своё дело не потому, что в операционной приятно, а потому, что его дело требует такого глубокого внимания, что ум радуется сосредоточению. Людей, которые сплавляются на байдарках, часто охватывает восторг,

⁵ А. VI:55.

хоть они и теснятся в узеньких лодках под брызгами холодной воды. Сосредоточенный ум собран, целостен и устойчив при любых условиях – как неудобных, так и роскошных.

Палийский термин *samadhi* из ранних буддийских писаний чаще всего переводят на английский словом *concentration* – «сосредоточение», но самадхи описывает не просто узкий фокус внимания, который подразумевает данное слово. Это спокойное объединение ума, которое происходит, когда ум глубоко сосредоточен. Самадхи – прекрасное состояние беспристрастного ума, который в палийских текстах описывают как «внутренне устойчивый, собранный, единый и сосредоточенный»⁶. Эти четыре качества указывают, что самадхи – не просто сосредоточение на одном объекте. Это состояние глубокой безмятежности, которое предполагает уравновешенную, радостную собранность, выражающую естественную устойчивость невозмутимого присутствия.

В буддийской традиции обсуждаются три уровня самадхи:

- самадхи краткого сосредоточения;
- самадхи, которое открывает доступ к джханам;
- самадхи поглощения джхан.

Каждый из этих уровней – глубоко сосредоточенное состояние сознания, и все уровни могут содействовать осво-

⁶ А. III:100.

бождающей мудрости. Накопленная сила ясного и устойчивого внимания делает ум спокойным, сдерживая энергию, которая может питать неблагие или отвлекающие умственные состояния.

Если сейчас вы чувствуете, что далеки от этих прекрасных спокойных состояний, – это нормально. Большинству людей нужно поддерживать своё намерение и усердно практиковать, чтобы сформировать внутренние условия для самадхи. Они возникнут постепенно, по мере практики, и эта книга – первый шаг, который поможет вам взрастить эти состояния.

Самадхи краткого сосредоточения

В буддийских дисциплинах различают качество самадхи, которое развивается через непрерывную *внимательность* к меняющимся восприятиям, и качество *самадхи*, которое развивается при фиксированном внимании.

Когда для развития внимательности используют дыхание, акцент делается на ясном восприятии изменчивых ощущений на всём протяжении вдоха и выдоха. Практикующий невероятно отчётливо воспринимает множество мимолётных ощущений, например покалывания, вибрации, давление, тепло. Ощущение давления может возрастать или ослабевать. Ритм пульсации может меняться. Сила жара или холода может колебаться. Такая скрупулёзная чувствитель-

ность к изменениям в теле вводит ум в состояние утончённой ясности, которое позволяет вам видеть непостоянную и пустотную природу явлений и созерцать отношения между умом и телом. Вы можете наблюдать, как зрительные образы и запахи пробуждают яркие воспоминания, как намерения влияют на физические движения и как в теле проявляются эмоции.

По мере развития внимательности соответственно усиливается и сосредоточение. Сосредоточение, которое развивается через *непрерывную внимательность к меняющимся объектам*, называется «кратким сосредоточением». Ум на мгновение собирается, но затем рассеивается вместе с отливками и изменениями потока чувственных переживаний. Вы можете думать, но эти мысли не ослабляют состояния сосредоточения. Внимательность препятствует переизбытку мыслей, потому что напрямую взаимодействует с опытом мышления. Содержание мыслей связано только с ближайшими явлениями.

Пока самадхи не обретёт устойчивость, мысли могут множиться через когнитивные ассоциации. История, которую мы рассказываем себе, создаётся на основе простых чувственных стимулов. Например, простой зрительный образ пятна на рубашке может породить быстрый поток мыслей: планы относительно того, как её постирать, размышления о последнем приёме пищи, где оно могло появиться, стыдливые воспоминания о том, с кем я встречалась после обеда,

предположения о том, что эти люди могли обо мне подумать, выдумывание оправданий пятна и т. д.

При наличии внимательности мы быстро ловим эти мысли, что составляет резкий контраст со склонностью к домысливанию. Например, когда я приехала на свой последний ретрит, я довольно сильно устала и в первый день проспала медитацию рано утром. Когда после завтрака я пила чай, мой ум активно работал: он тешился историей о моей страшной усталости, представлял меня в образе делового человека, оправдывал лишний час сна множеством важных дел, которыми я занималась в предыдущие дни. Попивая чай, я осознала, что эта история вызывает у меня беспокойство. Я стала наблюдать за своим телесным состоянием и заметила, что на самом деле не устала. Единственным, что, казалось бы, поддерживало чувство усталости, была неадекватная вера в историю о моём утомлении. Когда я стала осознавать такое мышление, история об усталости рассеялась. Внимание легко вернулось к переживанию настоящего – к ощущению того, как рука держит чашку, к восприятию окружающих шумов, к ощущению своего тела и дыхания.

Аджан Чаа, мастер тайской лесной традиции, сравнивал краткое сосредоточение с ситуацией, когда человек сначала идёт, затем отдыхает, после чего снова начинает движение. Путешествие периодически приостанавливает возникающая мысль, но это ему не препятствует, ведь вскоре путь продолжается. Краткое сосредоточение, которое развивает-

ся посредством непрерывной внимательности, может стать очень глубоким и открыть уму стадии глубокого счастья, вершина которых – мудрость. Хотя краткое самадхи – не основная тема этой книги, это истинное проявление сосредоточения, достойное уважения, – и крайне полезное в контексте прозрения.

Предполагаю, большинство читателей, которые занимались практикой внимательности, знакомы с этим качеством сосредоточения или могут узнать о нём из обширной литературы о внимательности к дыханию, так что в этой книге я ограничусь рассмотрением последовательного развития *самадхи с неподвижным объектом внимания* на примере двух следующих типов самадхи. Чистоту ума, возникающую на пороге состояния поглощения, называют *доступом к джханам*, а полное поглощение – *джханой*.

Доступ к джхане

Чтобы достичь доступа к джхане, не нужно отмечать изменчивую природу опыта, как вы могли делать в случае внимательности к дыханию. Вместо динамического потока изменчивых ощущений само *явление* дыхания становится объектом внимания. По мере углубления сосредоточения физический характер изменчивых ощущений отступает на второй план. На первый план в качестве преобладающего умственного объекта выходит характеристика устойчивости ума. В

некоторых случаях она проявляется как яркий свет в поле внимания или «тонкое поле вибраций» в уме. Каждый практикующий будет воспринимать этот сдвиг в сознании по-своему, и переживания будут варьировать. С углублением самадхи ум постепенно перестаёт ориентироваться на чувственный мир.

Ориентация на ощущения – это, конечно, аспект здоровой работы восприятия, глубоко укоренённый в нас. Он играет важную роль в выживании животных, развитии детей и структуре социальных организаций – если упомянуть лишь несколько обширных сфер. И всё-таки необходимое очищение, которое делает возможным погружение в джхану и придаёт этим состояниям сосредоточения «изменённый» характер, происходит тогда, когда сознание перестаёт зависеть от чувственного восприятия.

При доступе к джхане объект сосредоточения смещается с восприятия физической природы явлений на более утончённое переживание умственных факторов, или образов света, являющихся отражением объекта в уме. Сюда относятся такие умственные факторы, как удовольствие, сосредоточение, внимательность, счастье и беспристрастность (но ими список не исчерпывается). На стадии доступа внимание постоянно сохраняет связь с этими положительными и приятными умственными качествами. Это отчётливый сдвиг в сторону уединения, но ещё не уход в изменённое состояние джханы.

Аджан Чаа сравнивал *доступ к джхане* с хождением по

собственному дому. Сознанию хорошо в пределах комфортного поля восприятий. Внимание не отвлекается от объекта медитации. Мышление ещё может возникать, но оно тесно связано с медитативным опытом. Могут появляться лёгкие и тонкие мысли, которые часто являются отражением процесса медитации, но эта умственная деятельность не нарушает спокойного умиротворения, которое наполняет ум. Возникает глубокая и фундаментальная чистота, но ещё сохраняется тонкое беспокойство, не позволяющее достичь глубины покоя, которая требуется для поглощения.

Об этой стадии Будда говорил: «Даже если бы я стал думать и обдумывать мысли об отпускании хоть день и ночь – я не вижу в этом никакой опасности. Но лишними мыслями и размышлениями я могу утомить своё тело, а если тело устанет, это может навредить уму. Повреждённый ум далёк от сосредоточения. Поэтому я сделал свой ум устойчивым и сосредоточил его так, чтобы он был невредим»⁷.

Хотя нет ничего дурного в мыслях, которые регулируют опыт медитации, – например в желании усмирить навязчивые мысли и намерении вернуться к наблюдению за дыханием, через дальнейшее развитие спокойствия можно достичь бóльших покоя и уединения. Когда мы продолжаем успокаивать внимание, может появиться возможность достичь поглощения (перехода на следующий уровень самадхи).

⁷ М. 19.

Погружение в состояния джханы

Когда ум прерывает контакт с ощущениями, в том числе с дискурсивным мышлением, возникает сосредоточенное поглощение джханы. Ум становится совершенно неподвижным и сосредоточивается на своём объекте. Конкретный объект внимания с развитием сосредоточения постепенно становится всё более тонким, меняясь от физических ощущений дыхания до восприятия света. Яркое сияние ума могут сопровождать восторг, удовольствие и беспристрастность, при этом внимание постоянно направлено в точку, где познаётся дыхание. По мере того как эти восприятия становятся всё тоньше, внимание сохраняет с ними связь и тонкое восприятие дыхания распознаётся как восприятие устойчивого света в уме.

В джхане внимание фактически сливается со своим объектом, отчего возникает впечатление полного единения. Даже в присутствии чувственного воздействия звуков и ощущений ум сохраняет полную неподвижность. Чувственный контакт – даже сильная боль или громкий шум – не нарушает спокойствия и не влияет на единение ума с объектом сосредоточения. Вы словно ничего не слышите, но слух работает, как раньше. Вы словно не чувствуете боли, однако телесные процессы продолжают. Тонкое сознание воздействия звука или физического контакта может как возникать, так

и не возникать, но ум отпускает его настолько автоматически, что не остаётся никакого чувственного осадка, который нарушил бы сосредоточение. Поскольку ум так неподвижен, что даже боль не отвлечёт внимания, джхану можно поддерживать очень долго. Хотя бывает трудно достичь такой глубокой отрешённости, когда человек достигает устойчивого уединения, последовательное продвижение по стадиям джханы происходит довольно легко.

В стандартной формуле, которая снова и снова приводится в учениях Будды, сосредоточение описывается через развитие четырёх основных уровней джханы:

И что же такое способность сосредоточения, бхиккху? Здесь, бхиккху, благородный ученик, сделав [своим] объектом отпускание, обретает сосредоточение, обретает односторонность ума. Оставив чувственные удовольствия, оставив неблагие качества, он входит в первую джхану, которую сопровождают мышление и исследование⁸, с восторгом и счастьем, порождёнными уединением, и пребывает в ней. С утихомирением мышления и исследования он входит во вторую джхану, которую отличают внутренняя уверенность и собранность ума, где нет мышления и исследования, где есть восторг и счастье, порождённые сосредоточением, и пребы-

⁸ В рамках Абхидхаммы мышление (пали *vitakka*) и исследование (пали *vicāra*) – это направление и удержание внимания на объекте медитации. – Прим. ред.

вает в ней. С угасанием восторга, беспристрастный, внимательный, ясно осознающий, он испытывает счастье телом. Благородные об этом говорят так: «Он беспристрастен, внимателен, живущий счастливо». [Так] он входит в третью джхану и пребывает в ней. Отбросив удовольствие и боль и положив конец прежним радостям и неудовольствиям, он входит в четвёртую джхану, где нет счастья и несчастья, где есть внимательность, очищенная беспристрастностью, и пребывает в ней. Это называют способностью сосредоточения⁹.

Развитие этой способности требует умения ценить как силу уединения, так и формы счастья, которые превосходят чувственное удовлетворение. В следующих двух главах исследуются эти элементы, без которых не обойтись на пути к джхане.

Основная практика

Эта начальная медитация составляет основу практики джханы. Невзирая на её кажущуюся простоту, она ведёт к глубокому сосредоточению и преображающему прозрению, если практикуется ежедневно. Многочисленные упражнения и размышления, включённые в данную книгу, опираются на эту ключевую технику развития сосредоточения с помощью бдительного внимания к дыханию.

⁹ S. 48:10.

Медитация сосредоточения. В медитации сосредоточения мы ставим перед собой очень простую задачу: выбираем один объект и сосредоточиваемся на нём. В методе, которому я обучаю, дыхание является первичным объектом сосредоточения. Мы ставим перед собой задачу наблюдать за ощущениями дыхания, когда оно входит и выходит из ноздрей.

При сужении фокуса внимания до одного объекта уходит множество случайных мыслей, которые отнимают и рассеивают драгоценную умственную энергию. Основу этой медитации составляет простая практика – постоянное возвращение внимания на дыхание и удержание его там. Вот простые инструкции:

Сядьте в удобную позу. Почувствуйте своё тело, когда сидите. Почувствуйте, как касаетесь стула. Мягко направьте внимание на дыхание. Сначала ощутите дыхание в целом – как расширяются и сжимаются грудь и живот. Затем остановите внимание на ощущении дыхания у самого внешнего края ноздрей; наблюдайте эту начальную точку контакта с дыханием. Наблюдайте за ощущениями дыхания, не изменяя его и не воздействуя на него. Пусть дыхание происходит естественно. Замечайте, каким оно является сейчас, а не каким вы хотите его видеть. Следите за ощущениями на вдохе, выдохе и во время паузы – вдох, выдох и пауза.

Если внимание переключается на мысли, мягко возвращайте его к дыханию. Скорее всего, ум будет отвлекаться неоднократно. Когда ум поглощён мыслями, а внимательность слабая или отсутствует, нет условий, чтобы быть бдительным. Когда вы осознаёте тот простой факт, что внимание захвачено мышлением, вы можете перенаправить его на дыхание. Не оценивая свою способность к медитации, просто вернитесь к восприятию дыхания. Вы не разовьёте внимание, если намертво «приклеите» его к дыханию или «прибьёте» к ноздрям. Внимание становится непоколебимым, лишь когда есть упорная готовность спокойно начинать снова и снова.

Это упражнение развивает вашу способность отпускать отвлекающие факторы и укрепляет навык управления вниманием. Оно ослабляет привычку к отвлечению и развивает мирное и спокойное сознание. Пожалуйста, ежедневно находите время для этого основного медитационного упражнения. В качестве общего ориентира я рекомендую практиковать от двадцати минут до часа в день, чтобы утвердиться в ежедневной практике; тем не менее можете варьировать это время в зависимости от вашего образа жизни и интересов. Ежедневная практика – неважно, сколько она длится, – может принести большие плоды в плане сосредоточения и мудрости.

Дополнительные инструменты

Успокаивайтесь на выдохе. Если в начале медитации вы испытываете беспокойство, можно сознательно использовать дыхание для успокоения тела и ума. Несколько раз подряд сосредоточьтесь на выдохе, медленно удлиняя его. Мягко и плавно контролируйте выдох – словно вы дышите через соломинку – чтобы воздух выходил плавно, медленно и равномерно. Наслаждайтесь этим действием в течение нескольких вдохов, а затем восстановите естественный ритм дыхания, перенеся внимание на точку возникновения дыхания около ноздрей. Не выполняйте дыхательные упражнения слишком долго, иначе возникнет слабость, головокружение или дискомфорт. Нередко всего три-шесть глубоких вдохов позволяют достаточно собраться в начале медитации.

Внимательное движение. Аккуратная растяжка, осознанная ходьба или движение могут сделать ум более спокойным и собранным. Физические проявления собранности в положениях тела и движении поддерживают внутреннее единение. Хотя телесные движения, безусловно, можно совершать бездумно – так многие люди ежедневно ходят от машины до офиса, не проявляя сознательного внимания к обстановке, шагам или дыханию, – дисциплина осознанного движения развивает сосредоточенное внимание, потому что согласует телодвижения с ритмом вдоха и выдоха, потоком чувств, энергией и равновесием, а иногда и визуальными образами. Разные люди обычно предпочитают разные

стили осознанного движения, поэтому я не рекомендую какой-то один подход, а предлагаю включить ту или иную форму осознанного движения в свою повседневную практику. Это может быть упорядоченная дисциплина, например йога, тай-цзи, цигун, линейный танец или плавание. Это также может быть менее организованная практика, например прогулка в одиночестве или с собакой, с намерением полноценно сознавать происходящее. Главное – ощущать своё движение в пространстве. Спокойно сосредоточивайтесь на ощущениях в теле, когда оно движется.

Считайте свои шаги. Если вы хотите развивать сосредоточение во время прогулки более целенаправленно, можете считать свои шаги. Считайте от 1 до 10, затем от 1 до 9, от 1 до 8 и т. д., пока не дойдёте до 1–1. Затем повторите практику в обратном порядке: 1–1, 1–2, 1–3, 1–4... 1–10. Считать дальше десяти не имеет смысла. Никому не интересно, за сколько шагов можно обойти ваш квартал. Но счёт занимает ум, защищая его от проблем, поддерживая общий настрой сосредоточения. Попробуйте какое-то время считать, а затем отпустить счёт и непосредственно осознавать ходьбу. Счёт сосредоточивает внимание, но если он становится навязчивым или непрерывным, то внешние представления о числах могут в итоге отвлечь нас от чёткого сознания настоящего.

Глава 2. Радость уединения

Что ценнее – многотысячная толпа или твоя подлинная уединённость?

Свобода или власть над целым народом?

Немного одиночества в своей комнате

На деле ценнее любой вещи, которую тебе могут дать.

Руми¹⁰

Будда описывал переход от обычного сознания к изменённому состоянию джханы так: «Оставив чувственные удовольствия, оставив неблагие качества, человек входит в первую джхану и пребывает в ней»¹¹. В этой главе мы говорим о поиске уединения через тренировку ума. В ней также рассматривается более глубокое значение уединённости – как пробуждения, не подразумевающего уединения.

Прежде всего стоит сказать, что «уединение» не предполагает подавления или отрицания; это не состояние отчуждения, одиночества или разделённости. Уединение, которое поддерживает практику медитации, опирается на мудрость и ясность. Понимая причины страдания, вы мудро выбираете путь, который ведёт к счастью. Будда довольно просто гово-

¹⁰ Руми «Песня птиц» (пер. на англ. Коулмана Баркса).

¹¹ Это формула, отсылающая к джханам, повторяется во многих суттах. См., например, М. 66:19–21.

рил об этом моменте:

Если, отказавшись от меньшего счастья,
Можно испытать большее счастье,
Мудрый откажется от меньшего,
Чтобы познать большее¹².

Побуждаемые природным стремлением к счастью, мы движемся по пути практики, которая однажды выведет нас за грань всех мыслимых наслаждений.

В буддийских учениях описывают три вида уединения: 1) физическое одиночество, которое переживается, когда мы отстраняемся от сложной социальной динамики; 2) умственное уединение, а именно отстранённость ума, погружённого в джхану, – оно указывает на отделение от неблагих состояний и чувственных удовольствий; и 3) освобождение как отречение от коренных причин страдания. Оно подразумевает приостановку избыточных мыслительных процессов¹³.

Уединение в одиночестве

Физическая уединённость позволяет временно отделиться от отвлекающих факторов и занятий, которые заполняют повседневную жизнь, но подлинное упрощение внешней

¹² Dhп., стих 290.

¹³ S. I, примечание 525.

жизни связано не просто с отречением от материальной собственности. В этом процессе сердце отбрасывает занятия и роли, на которые полагается личность. Будда говорил: «Монах часто бывает в уединённом месте: в лесу, у подножия дерева, на горе, в ущелье, в пещере на склоне холма, на кладбище, в зарослях джунглей, на открытом месте, у кучи соломы»¹⁴. Конечно, этот список можно расширить и включить в него современный вариант – центр для формальных ретритов.

На примитивном уровне такое отстранение можно уподобить духовному отпуску. Ретрит может длиться сколько угодно – от одного дня молчания до многих лет. Временный уход от лишних повседневных обязанностей может принести облегчение. Большинство людей в какой-то мере нуждаются в периодическом уединении, чтобы научиться успокаивать беспокойное сердце и умиротворять рассеянный ум. Чередование периодов внутреннего уединения с периодами полноценного участия в карьере, семье и социальных вопросах представляет собой сбалансированный подход к мирской жизни. По сути, безмолвие способствует глубине медитации, но только в наших социальных взаимодействиях созревает и проверяется понимание. Жизнь Будды – это образец, где уединение и сочувственное участие в обществе пребывают в равновесии. В некоторые периоды своего служения он держался вдали от учеников, а во многие другие – учил, руко-

¹⁴ М. 27:17; М. 39:12; М. 51:18; М. 107:8; М. 125:20.

водил и служил общине.

Я искренне люблю тишину. Она стала незаменимой ценностью на моём пути самоисследования. К сорока трём годам я провела около семи лет в молчании. Не всем нужны долговременные ретриты и не у всех есть возможность их проходить, и сосредоточение можно развить в активной социальной среде; однако духовное удовлетворение – вещь, которую нужно открыть в одиночестве. Можно пожить в монастыре, забронировать комнату в ретритном центре, сходить в горы, посидеть в городском парке или уединиться в тихой комнате у себя дома. Любое место сгодится, хотя у ретритных центров есть преимущество – опытные учителя и безопасные условия для успокоения ума.

Многие люди, не способные представить себе беспредельную радость, которую приносит спокойствие ума, считают, что безмолвный ретрит будет скучным, но когда мы приступаем к нему, мы откладываем в сторону свои проекты, отвлекающие факторы и развлечения. Вы можете позволить уму расслабиться в уединённом прибежище, где не нужно защищать свою безопасность или соответствовать социальным ролям. Когда вам удастся организовать духовный ретрит, важно извлечь из него максимум пользы – для этого уладьте мирские дела, прежде чем погружаться в молчание. Не берите с собой ничего, что может отвлекать. Позвольте своему уму по-настоящему отдохнуть от повседневных дел. Пусть тишина откроет глубину знания, которую обычно

упускают в стремительном круговороте ежедневных личных достижений.

Состояния сосредоточения опираются на «безопасные» условия ретрита. Они, как и все вещи, непостоянны – и рассеиваются после ретрита. При этом прозрения, которые возникают благодаря чистоте сосредоточения, сохраняются ещё долго после исчезновения этих состояний. Сосредоточение не должно быть постоянным, чтобы иметь смысл¹⁵. При переходе в обычный режим может показаться, что мирская деятельность происходит невероятно быстро. Этот период адаптации не представляет серьёзной угрозы. Он может длиться несколько часов, несколько дней, недель или больше, в зависимости от продолжительности ретрита и глубины сосредоточения, но, когда вы свыкнетесь со своими привычными обязанностями, проявится мудрость, которую вы почерпнули из практики медитации; она наполнит вашу жизнь.

Для размышления

Как вы заполняете пространство своей жизни? Остаётся в нём место для уединённости или его вытесняют навязчивая суета, шум радио и мелочные заботы? Вам легко быть наедине с собой или трудно? Вы заменяете одни отношения другими или между ними есть промежуток, когда вам хоро-

¹⁵ С. 22:88.

шо в одиночестве? Как много у вас дел? Если вас попросят описать, как вы проводите свой день, то как бы выглядело это описание – как расписание или счастливая жизнь?

Вдохновившись первым опытом своей медитационной практики, я активно искала возможности для уединения. Однажды я жила в затворничестве в небольшом лесном монастыре провинции Чонбури (Таиланд) на помосте из деревянных досок. У него не было стен, но его частично прикрывала крыша из травы. Моё намерение было простым – медитировать в одиночестве. Я покидала помост, только чтобы быстро принять пищу (один раз в день), сходить в туалет и искупаться в ближайшем ручье. Мне не хотелось, чтобы практику медитации ограничивал распорядок и социальные условности. Вскоре я заметила, что никогда не бываю одна. Я делила этот простой помост с двумя змеями, ветром, птицами, жуками и вселенной. Ночью приходила луна, били струи косо дождя, а воздух кишел летающими существами. Я жила в природной общине друзей.

В юности, ещё не понимая более глубоких значений понятия «уединённость», я стремилась сильнее отрешиться от мира в пещере в районе Краби, Таиланд. Туда можно было попасть только через туннель, который изгибался таким образом, что внутрь не проникал свет. Но даже под землёй, в полной темноте той пещеры, кипела жизнь. Свод пещеры заполнили летучие мыши, и то и дело поохотиться на них

приползала большая белая змея. Иногда с фонариками приходили местные жители, чтобы собрать помёт летучих мышей, который используют как удобрение. Даже под землёй я была не одна.

Мы часто ищем спокойное место для медитации, но реальная внешняя уединённость не является необходимой, её может и не быть. Я стала понимать, что уединённость – это опыт отношений, а именно наших отношений с реальностью. Тот, кто любит уединённость, дорожит этими отношениями и уделяет им внимание. Мы находим время для того, чтобы медитировать, слушать тишину, вдыхать бескрайний окружающий простор, – время, чтобы подружиться с собой.

В беседе с монахом по имени Мигаджала Будда подробно описывал качества двух типов медитирующих; одного описывают как «живущего одиноко», а другого – как «живущего с партнёром». Будда объясняет:

Есть, Мигаджала, формы, распознаваемые глазом, желанные, прекрасные, приятные, дорогие, связанные с чувственными удовольствиями, соблазнительные. Если бхиккху радуется им, приветствует их и, вцепившись, держится за них, возникает наслаждение. Когда есть наслаждение, есть страсть. Когда есть страсть, есть оковы. Скованный наслаждением, Мигаджала, бхиккху называется живущим с партнёром...

Мигаджала, даже если монах, живущий так, уходит в леса

и рощи, в отдалённые жилища, где мало звуков и шумов, – пустынные, скрытые от людей, подходящие для уединения, – его всё ещё называют живущим с партнёром. По какой причине? Потому что жажда – его партнёр, и он не оставил её; поэтому его называют живущим с партнёром¹⁶.

Опыт может быть приятным и радостным. Если вы ищете удовлетворения через такой контакт, влечение овладеет сознанием и жажда станет вашим спутником. С точки зрения медитации уединённость не зависит от того, сколько людей обитают в вашем жилище. Уединённость – это размышление над вопросом: каких спутников мы приютили в своём уме? Нам не нужно изгонять других; скорее, в уединении мы думаем о состояниях, которые лелеем в своём сознании. Хотим ли мы и дальше общества жажды? Физическая уединённость сводит к минимуму сложности социальной жизни. И всё же это лишь первый шаг.

Уединённость спокойного ума

Ваш ум всегда с вами – на пляже, в лесном походе, на формальном медитационном ретрите или в безлюдном саду. Вы можете сидеть в тихом месте, но если ваш ум тревожат суждения, планы на будущее, беспокойство или фантазии, вы

¹⁶ S. 35:63.

ещё не достигли уединения, необходимого для медитации. Когда я жила в Индии, служа своему учителю Пападжи, один из учеников попросил о личной встрече с Гуру. Он сказал: «Хочу увидеть тебя наедине перед своим отъездом». Пападжи ответил: «С радостью встречу с тобой наедине. Приходи ко мне один. Не приводи с собой никого – ни своей одежды, ни своего тела, ни своего ума. Тогда ты сможешь увидеть меня наедине»¹⁷. Нет, он не предлагал ученику прийти к нему без рубашки и штанов, он просил о более глубоком отречении – отказе от масок личности, социальных рангов и представления о себе, которые обычно сопровождают нас.

Вы когда-нибудь были так открыты, свободны от фасадов личности, от ролей, отождествления с социальным статусом, совершенно свободны от концепций, не заботясь о том, кто вы и как вас воспринимают?

Внутренняя уединённость побуждает нас очищать свой ум от мыслей, реакций и препятствующих умственных состояний, таких как страсть, отвращение, беспокойство и сомнение. Хотя на начальном уровне практика джханы предписывает просто отбросить отвлекающие факторы и помехи, требуются внимательность и понимание, чтобы умело это делать. Вы не сможете лихорадочно уничтожать мысли и трудные состояния ума как нежелательные помехи, чтобы поскорее войти в джхану. Нужно исследовать мысли до тех пор, пока их природа не станет совершенно очевидной. Тогда вы

¹⁷ [Poonja H. W. L., *The Truth Is*. Lucknow, India, 1995].

сможете легко и без отрицания их отбросить.

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.