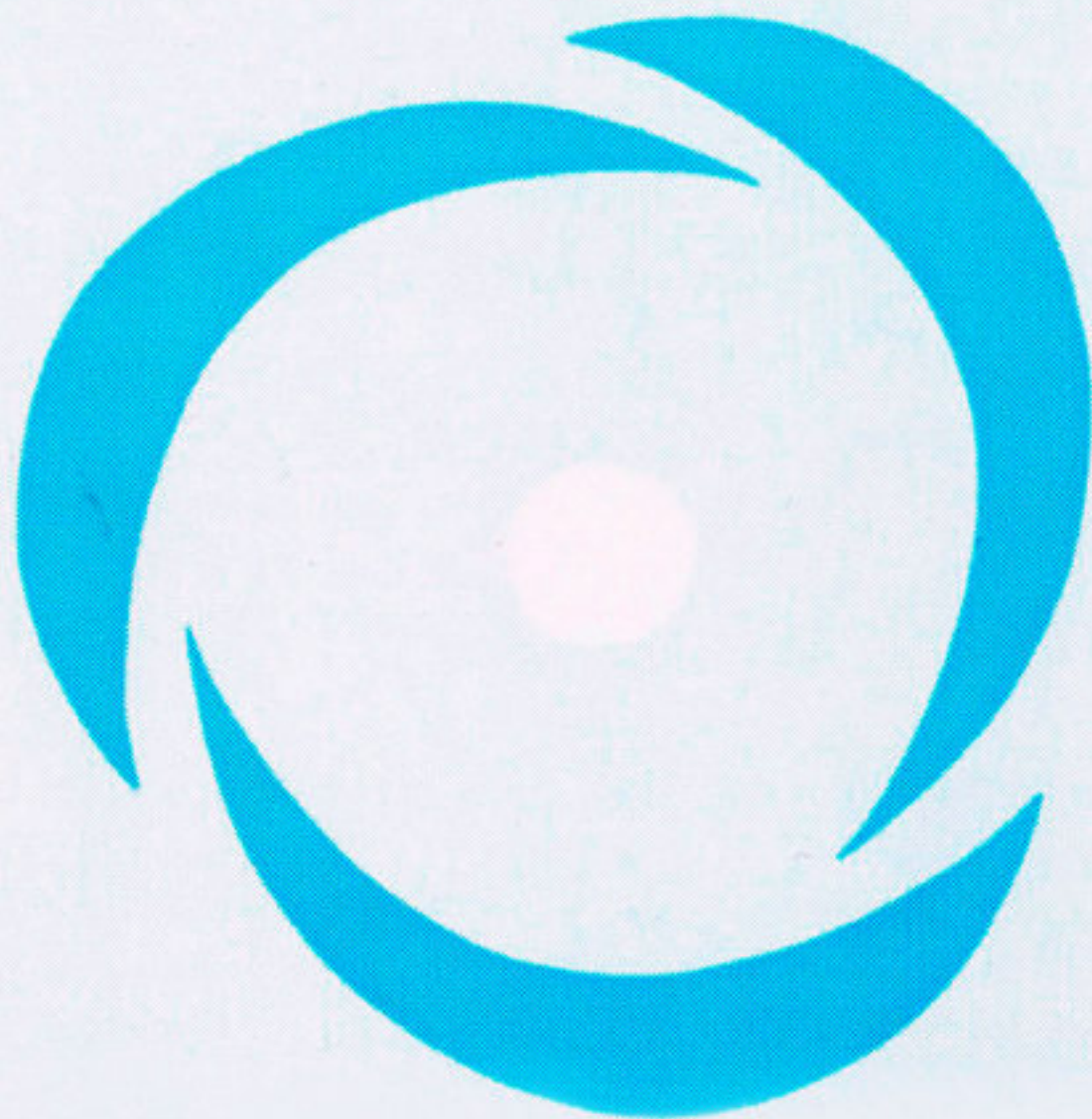


*В сухом дереве — рев дракона,  
в древнем черепе — ясный зрачок.*

**Владимир Герасимов**

# **Йога сознания против магии**



*В сухом дереве — рев дракона,  
в древнем черепе — ясный зрачок.*

**Владимир Герасимов**

**Йога сознания против магии  
(теория и практика медитации)**

Санкт-Петербург  
1997 г.

### **Аннотация**

Книга руководителя Санкт-Петербургской школы Дао психолога В.М.Герасимова адресована всем интересующимся вопросами духовного развития.

В своих выводах автор опирается как на теоретическое исследование, так и на многолетний личный опыт занятий цигун и медитацией.

В этой небольшой работе впервые дается критический анализ различных направлений и традиций, связанных с духовным развитием человека. Впервые выдвигается и обосновывается новая для нашей культуры концепция, утверждающая реалистические методы медитации и отвергающая фантазийные.

Путь йоги сознания, приверженцем которого является автор книги, сопоставляется с магией и путем религиозного поклонения.

Для психологов, философов, востоковедов, специалистов по психической саморегуляции, для широкого круга лиц, интересующихся теорией и практикой медитации.

**Герасимов В.**

**«Йога сознания против магии»**

СПб: Издательство «Сириус», 1997.

ISBN 5 – 88459 – 004 – 7

**ISBN 5 – 88459 – 004 – 7**

## Содержание

Предисловие автора .....	6
1. Методы психической саморегуляции, основанные на использовании воображения (самовнушение, самопрограммирование) .....	8
2. Принципиальное различие между медитативными методами, использующими воображение, и методами, направленными на очищение психики и достижение состояния умственной тишины (отличие йоги от магии) .....	15
3. Медитация-сосредоточение .....	24
4. Медитация-самонаблюдение .....	31
5. Медитация-присутствие .....	39
6. Дыхательная медитация .....	48
7. Распространенные заблуждения относительно медитации .....	54
8. В поиске истинного Пути (магия, религия и йога) .....	63

## Предисловие автора

Итак, читателю предлагается еще одна книга, посвященная вопросам духовного развития, теории и практике медитации. От многих других книг она отличается тем, что представляет принципиальную позицию автора, во многом отличающуюся от распространенных взглядов, и ни в коей мере не является повторением общих мест.

Эта работа, несомненно, вызовет возмущение многих людей, считающих, что они уже постигли истинный путь духовного развития и ущемленных критическим к нему отношением.

Дело в том, что автор является сторонником *йоги сознания*, суть которой изложена в данной работе, и рассматривает как магические пути, так и путь религиозного поклонения - тупиковыми и ошибочными. Обоснованию этой позиции и посвящена книга "Йога сознания против магии". Попутно отмечу, что в наше время в России в наибольшей степени процветает новая разновидность магии - порождение нашего времени - магия экстрасенсорная. Ее целью является культивирование сверхспособностей и их практическое использование. В то же время достаточно сильны позиции народной знахарской и колдовской магии, тогда как популярность основанного на Каббале классического западного оккультизма заметно упала. Можно также говорить о психотерапевтической магии, а также о религиозных ритуалах, по всем критериям относящихся к церемониальной магии.

Ключевым, наиболее важным материалом книги является раздел, посвященный анализу принципиального различия между фантазийными и реалистическими методами медитации. Автор глубоко убежден в непригодности фантазийных методов медитации (использование воображения, самовнушения, самопрограммирования) для духовного развития и стремился в меру своих сил и возможностей обосновать эту точку зрения.

Скептически настроенный читатель может сказать: "Опять нам предлагают единственно верное мировоззрение и единственно верный путь. Мы это уже проходили!"

Действительно, сейчас широко распространено мнение, что по вопросам, относящимся к духовной сфере, ни в коем случае нельзя быть категоричным. Общественное мнение, взращенное на идеалах западной демократии, полагает, что признаком зрелой и мудрой личности является широта и терпимость; плюрализм рассматривается как великое достоинство. "Пусть расцветают сто цветов", для всех найдется место под солнцем, все подходы имеют право на существование, ибо существует множество путей, ведущих к Истине, и пусть каждый идет своим путем. Если же находится человек, который нарушает это всеобщее благодушие и высказывает оценочные суждения - «вот это я считаю правильным, а это - ошибочным; вот истина, а вот - явное заблуждение» - на него тут же начинают смотреть как на человека жесткого,

категоричного и нетерпимого. Таким образом получается, что иметь четкое, ясное и однозначное мнение - признак ущербности, тогда как широкая терпимость и многовариантность - признаки мудрости и духовности. Поэтому многие, занимающиеся вопросами самореализации, самосовершенствования личности и духовного развития, имеют внутренний запрет на критичность, чрезмерно благодушны и тотально соглашательны. Этот упрек в некритичности и соглашательности прежде всего относится к современной западной культуре, пропитанной идеалами демократии, терпимости и уживчивости. Да, можно согласиться, что плюрализм и терпимость к разным мнениям действительно являются признаком зрелой личности, когда проявляются в социальном поведении человека, в сфере его общения и взаимодействия с окружающими. Но очень скверно, когда социальные идеалы терпимости и демократии переносятся в сферу познания. Истина не демократична, истина не может быть определена путем голосования. Решение или заключение, принимаемое демократическим путем, неизбежно является посредственным, отнюдь не самым верным, и не самым мудрым. Плюрализм может быть признаком зрелой личности, но ни в коем случае зрелого ума, ибо *истина неуживчива*. Я считаю, что там, где есть знание и компетентность, там всегда присутствует и категоричность, т.е. четкое размежевание истинного и ложного. И наоборот, чем меньше знания - тем больше многозначности, неопределенности и многовариантности. Что такое многовариантность? Это рыхлость, слабость познания, высокий уровень энтропии. Высокая компетентность всегда порождает четкость и категоричность. Посмотрите на работу профессионалов - никакого мельтешения, в высшей степени четкие и уверенные действия, экономность, лаконичность, однозначность, простота и высшая степень эффективности. Все действия профессионала - это выражение категоричности в действии, либо же поиск новой информации для того, чтобы убрать неопределенность и обрести ясность, необходимую для действия.

Таким образом, высшая мудрость всегда категорична (в пределах сферы своей компетентности), но категоричность далеко не всегда мудра. Есть прекрасная категоричность мудрости, и есть безобразная, убогая категоричность упрямого невежества. Есть прекрасная вдохновляющая неопределенность творческого человека и есть рыхлая неопределенность незрелого ума, лишённого внутренних критериев различения истинного и ложного.

Как видим, даже в категоричном отрицании категоричности присутствует некая зашоренность и ограниченность ума. Вспомним крылатую фразу знаменитого политического деятеля: "Относительно плюрализма двух мнений быть не может".

Автор охотно сознается в том, что он весьма категоричен в своем отрицании фантазийных методов медитации, в своем отрицании магического и религиозного путей, и предоставляет читателю самому судить о том, насколько эта категоричность оправдана.

# **1. Методы психической саморегуляции, основанные на использовании воображения (самовнушение, самопрограммирование)**

Все огромное разнообразие существующих методов психической саморегуляции (медитации) можно разделить на две большие группы:

а) методы медитации, основанные на использовании воображения, к которым относятся все разновидности самовнушения и самопрограммирования. Это медитативные методы магического типа;

б) реалистичные методы медитации, полностью исключающие использование воображения. Это классические медитативные методы, направленные на очищение психики, на развитие осознанности и на достижение состояния умственной тишины.

Между этими двумя большими группами методов существует глубокое и принципиальное различие, о котором и пойдет речь в этой книге.

Сначала рассмотрим первую группу методов, которая охватывает любые медитативные практики самовнушения и самопрограммирования, использующие воображение. Все эти методы я рассматриваю как разновидности медитации магического типа. Но об этом позже.

Прежде всего определимся в том, что такое воображение. Согласно "Психологическому словарю" (М., 1983), разработанному НИИ общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР, "воображение (фантазия) - психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте".

Нетрудно видеть, что воображение существенно отличается от восприятия. В случае восприятия происходит более или менее адекватное отражение реальности, объективного положения вещей. Воображение же к текущей реальности отношения не имеет. Оно является процессом извлечения информации из памяти и создания новых комбинаций прошлого опыта.

Для нас важно четко осознать, что воображение не реалистично в отличие от восприятия.

Проиллюстрируем на конкретном примере. Одно дело, если вы находитесь в сауне и воспринимаете весь комплекс реальных внешних воздействий. Совсем другое - если вы ночуете в холодной па-

латке и, спасаясь от холода, стараетесь воспроизвести в своем воображении комплекс ощущений тепла и комфорта, представляя себе, что вы находитесь в сауне. В первом случае актуальное содержание вашей психики соответствует объективной реальности, во втором - вы ушли от реальности в мир, созданный вашим воображением.

Для обозначения актуального (то есть имеющего место в данный момент) содержания сознания в санскрите имеется специальный психотехнический термин “пратьяя”.

Отметим попутно, что санскрит по количеству психологических и психотехнических терминов на порядок богаче любого другого языка. Как справедливо отметил специалист по истории веданты В.С.Костюченко, количество психологических терминов в санскрите в десять раз превосходит их количество в древнегреческом языке и значительно превышает число их в современных европейских языках.

Метафорически выражаясь, наше сознание - это ярко освещенная сцена, через которую непрерывной чередой проходят образы восприятия, образы воображения, мысли, переживания, наплывы эмоций и т.д. На санскрите все эти элементы называются “читта-вритти”, что обычно переводится как “модификации ума”. Их можно уподобить актерам, выходящим на сцену, исполняющим свою роль, затем уходящим за кулисы. То есть пратьяя - это то, что мы ощущаем, воспринимаем, чувствуем в данный момент, это то, о чем мы мечтаем, о чем вспоминаем, о чем мыслим в данный момент. Обычно в актуальном сознании представлен конгломерат, состоящий из мыслительных, эмоциональных и образных (ощущение и восприятие) компонентов.

Перейдем к рассмотрению методов психической саморегуляции, основанных на использовании воображения.

Приверженцы этих методов предполагают (в явной или неявной форме) наличие следующего психологического механизма развития личности.

Исходной посылкой рассматриваемого подхода является тот факт, что в нашем внутреннем мире различные мысли и переживания имеют разную значимость. Одни из них очень редко приходят в голову и оказывают малое влияние на наше жизненное поведение, для других это наблюдается в большей степени, наконец, есть и



такие, которые господствуют в нашем внутреннем мире, - мы постоянно поглощены этими мыслями и переживаниями, мы строим свое поведение, свою жизнь в соответствии с ними. Вот эти последние и будем называть доминантами.

Таким образом, доминанта - это самая сильная мыслеформа (мысль, переживание), господствующая в нашем внутреннем мире, имеющая самую высокую энергетику. Согласно этому подходу, наше внимание и есть канал, по которому мы даем питание своим мыслям и переживаниям. Во время концентрации внимания на какой-либо мысли мы насыщаем ее энергией, делаем ее сильнее. Причем чем лучше фокусировка внимания во время концентрации и чем длительнее время концентрации, тем больше насыщается энергией мысль, на которую направлено внимание.

Вся работа над психикой, с точки зрения этого подхода, и состоит:

1. в очищении ее от “ядовитых” доминант (мы ослабляем их, отказывая им в пище);
2. в “выращивании” нужных доминант путем систематической концентрации внимания на положительных, “хороших” мыслях и чувствах (спокойствие, доброжелательность, оптимизм, уверенность в себе и т.п.).

Представление о том, что выращивание желаемых положительных доминант является главным медитативным методом развития личности и ее изменения в нужном направлении, широко распространено как на Западе, так и на Востоке. Чтобы не быть голословным, приведу несколько цитат.

“Желая изменить себя, вы должны создать ясный, точный образ того, кем вы хотите быть. Это очень важный шаг. Нарисуйте ясную, конкретную картину и укрепляйте ее в своем уме. Пусть ваши мысли сосредоточиваются на этой умственной картине (мыслеформе), старайтесь вообразить, что вы уже обладаете желаемой чертой и проявляете ее в действии. Прокручивайте эту мыслеформу в своем воображении как можно чаще, настойчиво, постоянно, при всевозможных условиях и обстоятельствах. Регулярно работая таким образом, вы вскоре заметите, что начинаете выражать мысль в действии - объективируете субъективный умственный образ. Вам уже покажется “естественным” действовать все более и более в согласии с вашим умственным образом, пока наконец новая

привычка не водворится прочно в вашем уме и не станет вашим естественным способом действия и выражения”.

(*Рамачарака. “Раджа Йога”*)

“В процессе самоизменения человек должен усваивать представление о себе, как о человеке, обладающем теми желательными качествами, которые он у себя развивает. иначе говоря, утвердить представление о себе, которое свойственно людям, обладающим этими качествами”.

(*Г.Н.Сытин. “Животворящая сила”*)\*

Использование воображения лежит в основе всех многочисленных вариантов аутогенной тренировки, начиная от ставшего классическим аутотренинга по И.Шульцу. Немецкий психотерапевт И.Шульц предложил свой метод самовнушения в 1932 году. Он был основан на шести базисных упражнениях.

1. Самовнушение чувства тяжести в конечностях, во всем теле.

Используется повторение следующих формул самовнушения: “Моя правая (левая) рука (нога) очень тяжелая”. “Я совершенно спокоен”.

2. Самовнушение чувства тепла. Используются формулы: “Моя правая (левая) рука (нога) теплая”. “Я совершенно спокоен”.

3. Самовнушение благоприятного режима сердечной деятельности. Формулы самовнушения: “Мое сердце бьется спокойно и ровно”. “Я совершенно спокоен”.

4. Самовнушение благоприятного режима дыхания. Используются формулы: “Мое дыхание спокойное и ровное”. “Я совершенно спокоен”.

5. Самовнушение ощущения тепла в области солнечного сплетения. Формулы: “Мое солнечное сплетение теплое, совсем теплое”. “Я совершенно спокоен”.

6. Самовнушение ощущения прохлады в области лба. Используются формулы самовнушения: “Мой лоб приятно прохладен”. “Я совершенно спокоен”.

Последователи И.Шульца создали большое число модификаций аутогенной тренировки. Все эти многочисленные системы психотренинга по своему содержанию сильно варьируют и в значи-

---

\* Здесь и далее Г.Н.Сытин цитируется по его книге “Животворящая сила” (М., 1991).

тельной степени отличаются от классического аутотренинга. Приведем в качестве примера популярную в Санкт-Петербурге систему психической саморегуляции В.В.Антонова, для которой характерны сложные сценарии, близкие к стихотворениям в прозе, а также использование индийских эзотерических знаний (учение о биоэнергии - пране и психоэнергетических центрах - чакрах). Вот описание некоторых из предложенных Антоновым медитативных упражнений:

### *Медитация 1* (для медитативного бега)

“...Увидим себя лисицей. Рыжая лисица с большим пушистым хвостом ровно бежит по снегу. Бег для лисицы - естественное состояние. Бежим по мягкому зеленому мху - ощущаем его - между стволами деревьев, среди кустов и камней. Бежим, не обращая внимания на то, что вокруг. Впереди у лисицы цель. Лисица должна встретить восходящее солнце. Вот впереди голый, без леса, пологий холм. Бежим вверх, по его склону до вершины. Замираем на вершине. Стоит лисица на вершине холма и созерцает, как из-за леса начинает подниматься диск восходящего солнца. Трепетное ожидание, готовность. Солнце поднимается и касается холма своим светом. Вот оно появилось. Смотрим на его диск. Струящийся свет изливается из солнца и наполняет тело. Пусть тело наполнится светом, пусть свет сгущается, становится жидким. Наполняем им все тело от хвоста до глаз, плотность сжиженного света в теле возрастает”.

### *Медитация 2*

“Представим перед грудью (чакра анахата) душистую бело-розовую розу. Лучи восходящего солнца сверкают и переливаются в капельках росы на нежных лепестках. Введем цветок в грудную клетку (в полость чакры анахата). Грудная клетка наполняется нежным ароматом. Также введем образы цветов во все сегментные тела (чакры). погрузимся в голубизну ясного утреннего неба. Введем этот цвет в тело, заполним им все пространство внутри тела. Теперь заполним тело золотистым цветом восходящего солнца”.\*

При всем внешнем отличии медитативных сценариев В.В.Антонова от кратких формул самовнушения И.Шульца, в основе той и

---

\* В.В.Антонов цитируется по его книге “Психологическая саморегуляция в лечении некоторых сексуальных нарушений (Л., 1985).”

другой системы лежит один и тот же психологический механизм, а именно - самопрограммирование с использованием воображения.

По используемому психологическому механизму все эти многочисленные системы и методы не имеют принципиального отличия от народной знахарской психотерапии, лечащей старинными заговорами. Ярким тому примером является метод СОЭВУС (метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека) Г.Н.Сытина, который, согласно мнению его автора, "дает результаты, которые далеко превосходят все ранее известное в этой области".

Г.Н.Сытин считает именно самовнушение наиболее действенным средством "самоизменения". Анализируя этот метод, он совершенно справедливо отмечает:

"По содержанию самовнушение всегда противоречит действительности. Это его характернейшая особенность. Если нет такого противоречия, нет и самовнушения".

Точно так же как и другие системы психической саморегуляции, основанные на использовании воображения, метод Сытина подобен прополке огорода - он нацелен на то, чтобы уничтожить сорняки и активизировать рост полезных растений. Культивирование своей души, с этой точки зрения, состоит в устранении неприемлемого и поощрении желательного.

Приведу еще одну цитату из книги "Животворящая сила":

"В процессе занятий самоуправлением одни представления, мысли и поступки надо подавить, а другие укрепить. К тому, что нужно подавить, надо вызвать ненависть. Ненависть подавляет любое состояние. Эта особенность ненависти чрезвычайно важна. например, для подавления вспыльчивости рекомендуется использовать формулу: "Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу свою вспыльчивость".

Попутно отмечу, что если в общих представлениях о психологическом механизме самовнушения Сытин разделяет общераспространенную точку зрения, то идея культивирования состояния ненависти и использования энергии этой эмоции для самопреобразования и духовного роста действительно самобытна и оригинальна. Но глубоко ошибочна. Каждому специалисту в области практической психологии и психотерапии совершенно очевидно, что это состояние души (гнев, ненависть) всегда негативно и разрушительно, а его

использование для развития личности чревато духовной деградацией, ибо, “правда, сказанная злобно, - лжи отъявленной подобна” (Уильям Блейк).

Количество примеров, заимствованных из различных западных и восточных систем самовнушения и самопрограммирования, можно множить до бесконечности. Однако частности мне нужны только для иллюстрации общих принципов и общей закономерности.

Резюмируя суть рассмотренного подхода, можно сказать, что здесь медитация понимается как систематически проводимая внутренняя работа, заключающаяся в намеренном помещении и удерживании выбранного мыслеобраза в фокусе своего сознания.

Под мыслеобразом (мыслеформой) понимается информационно-психологическая целостность, в состав которой в тесном сплаве друг с другом входят образные, словесно-мыслительные и эмоциональные компоненты, объединенные единым смысловым стержнем. Мыслеформа отражает желаемое эмоциональное или соматическое состояние или же желаемое (подлежащее развитию) личностное свойство (черту характера) и т.д.

Чем чаще появляется мыслеформа в сфере сознания, чем дольше она там находится и чем лучше сфокусировано на ней внимание, тем быстрее растет “сила” данной мыслеформы, ее энергетика. По мере роста энергетической наполненности данной мыслеформы происходит увеличение ее информационного богатства и регуляционной силы.

Чем выше энергетическая насыщенность мыслеформы, тем богаче ее информационное и эмоциональное содержание и тем большее влияние мыслеформа оказывает на поведение человека. Пределом такого развития является развитие мыслеформы до статуса доминанты\*, то есть самой сильной мыслеформы, господствующей в нашем внутреннем мире и управляющей нашим поведением.

Такой тип медитативной работы можно назвать “медитация-выращивание”, поскольку он состоит в специальном, намеренном культивировании желаемых психосоматических состояний и личностных свойств и подавлении всего нежелательного и неприемлемого.

---

\* Здесь понятие “доминанта” используется как психологическая параллель понятию физиологической доминанты по Ухтомскому (господствующий очаг возбуждения в коре головного мозга).

## **2. Принципиальное различие между медитативными методами, использующими воображение, и методами, направленными на очищение психики и достижение состояния умственной тишины**

То, о чем говорится в этом параграфе, я считаю наиболее важным материалом данной книги. В то же время излагаемые идеи трудны для полноценного их восприятия. Причиной тому - невозможность пробуждения к этим древним истинам без достаточного личного опыта медитативной практики. Прекрасно об этом сказано Кеннетом Уолкером: "На Западе считают, что если человек имеет хороший мозг и достаточно усерден, то он может приобрести всякое знание, какое ему угодно, а также что он может понять все, что изучает. Его бытие, то есть все, что он представляет собой как личность, вообще не имеет никакого значения, поскольку дело касается знания, которое он может приобрести, и его понимания. Он может стать очень большим философом или ученым, сделать важные открытия и в то же время оставаться тем, кем он был, то есть тщеславным и претенциозным эгоистом, находящимся в более глубоком сне, чем окружающие его люди. Так смотрит Запад на вопрос о бытии и знании, но Восток смотрит иначе. На Востоке человек тренируется для восприятия истины так же, как спортсмен тренируется для состязания".

Важность понимания глубокого принципиального различия между двумя группами медитативных методов связана с тем, что в наши дни как в России, так и во всем мире получили необычайно широкое распространение магические методы психоэнергетической саморегуляции и психоэнергетического воздействия на других людей. С моей точки зрения, любые формы манипулирования воображением, внушения, самовнушения, программирования, самопрограммирования - относятся к магии и никакого отношения к истинной йоге, к истинному Пути-Дао, к работе над самопросветлением и просветлением других людей не имеют.

Почему истинное развитие личности невозможно через медитацию, использующую воображение (выращивание положительной доминанты)?

Известно, что человек, переживший духовное озарение, не сумеет, как бы он того ни желал, передать свой внутренний опыт, свое внутреннее постижение другим людям. Китайцы говорят, что совер-

шенномудрый, постигший Дао, не может передать Дао даже любимому сыну. Так же как человек, находящийся на более низком уровне развития, не способен понять человека более высокого уровня, точно так же невозможно, будучи в нашем “омраченном”, весьма несовершенном состоянии, смоделировать качественно иное, высшее духовное состояние и, медитируя на этой модели, постепенно вырасти до него. Это напоминает попытку поднять себя за волосы, подобно барону Мюнхгаузену. Любые прожекты, идеалы существа двухмерного, сколь бы возвышенно и благородно оно не старалось бы мыслить, не выходят за пределы его плоскостной картины мира, за пределы его наивного эгоизма. Оно просто не может, будучи двухмерным, построить идеал в трехмерном пространстве. На самом деле все происходит наоборот - сначала мы сами должны качественно измениться и лишь с этим изменением, лишь после него, приходит понимание духовного. А для этого нужен совершенно иной метод, иной путь.

Так что будет грубой ошибкой полагаться на созидательную силу наших идеалов. Все они неизбежно замутнены нашей эмоциональной, духовной нечистотой, которую мы даже не видим в себе. Например, мы говорим замечательные слова - Чистота, Доброта, Любовь, Духовность, но каждый вкладывает в эти слова свое содержание, обусловленное всем тем, что он представляет собою как личность. Оказывается, человек может проповедовать высокие идеалы, много говорить о них и в то же время совершать поступки, абсолютно несовместимые с этими идеалами. Самые страшные злодеяния творились там, где больше всего говорили о свободе, равенстве, братстве, где повсюду были лозунги типа “Все для блага человека, все во имя человека”.

У меня с годами сложилось очень настороженное отношение к тем, кто слишком много говорит о любви к ближнему, о Боге, о духовности. Как правило, именно эти люди дальше всего от тех идеалов, которые они проповедают. Как говорят в таких случаях французы, “невеста слишком красива”.

В качестве примера, весьма ярко демонстрирующего духовную нечистоту, замутненность наших идеалов, можно привести формулы самовнушения из системы СОЭВУС Г.Н.Сытина. Цитирую фрагменты из книги “Животворящая сила” - настрой “на долголетнюю женскую красоту”: “Неприступный замок женского превосходства светится в моих глазах, царственная гордость светится в моих глазах, царс-

твенное величие светится в моих глазах, торжествующая сила молодости светится в моих глазах, торжество несокрушимого крепкого здоровья светится в моих глазах, восторг счастливой молодости светится в моих глазах”.

Обратите внимание: “Неприступный замок женского превосходства... царственная гордость... царственное величие... торжествующая сила...”

Для любого практикующего психолога, для любого психотерапевта очевидно, что этот текст самовнушения нацелен не столько на женскую красоту, сколько на развитие паранойяльного личностного радикала (переоценка собственной личности, гордыня, самолюбие, обидчивость и т.д.).

В данном примере отягощенность образов и формул самовнушения нашим собственным несовершенством достаточно очевидна. Однако в той или иной степени то же самое можно сказать про любые другие образы и словесные формулы. При медитативной работе с ними мы неизбежно привносим себя, привносим свое понимание этих образов, свою “омраченность”. Например, говорим “любовь”, а привносим сексуальность, говорим о духовном совершенствовании, а подспудно, подсознательно желаем обрести магические силы (сиддхи) или стать “духовней всех на свете”.

К сожалению, даже у весьма авторитетных авторов можно встретить непонимание различия между медитацией фантазийной и медитацией истинной. В качестве примера приведу слова Ламы Анагарика Говинды из книги “Творческая медитация и многомерное сознание” (Мандала Бук, 1977): “...духовная дисциплина, или медитационная практика, избегающая использования силы воображения, лишает себя самого могущественного и жизненного средства трансформирования человеческой природы из того, чем она является, в то, чем она могла бы быть, если бы ее дремлющие потенциальные возможности были полностью разбужены. Однако пока эти потенциальные возможности не будут ярко представлены и обрисованы в человеческом уме, не будет побуждения трансформировать их в действительность”.

И тем не менее Говинда заблуждается. Самое могущественное средство самореализации не воображение, а медитативная практика, нацеленная на достижение состояния умственной тишины. Работа с воображением может давать полезные практические результаты,



но с точки зрения стратегической, с точки зрения Пути к просветлению - это тупик. Говинда не учитывает, что все, что наш ум, находящийся на данной ступени развития, может себе вообразить, намного беднее того, что воспринимается исходя из высших состояний сознания. Ум - это не то, что следует использовать, а то, что нужно преодолеть. Воображение оперирует лишь тем, что уже есть в опыте, и не способно помочь нам выйти в качественно иное, высшее состояние.

Через медитацию с использованием воображения фактически происходит не освобождение от плохого, нежелательного, нравственно неприемлемого, а вытеснение этого нежелательного, его запихивание в темные чуланы, в подвалы нашей психики, где оно сохраняется, накапливается и создает внутреннее напряжение. Рано или поздно вытесненная агрессивность или сексуальность прорвут плотину и неожиданно, взрывообразно, вырвутся наружу с разрушительными последствиями. Медитировать на позитивных, желательных духовных качествах, таких, как любовь, сострадание, целомудрие, смирение и т.д., значит, одновременно подавлять все противоположное, что делается неприемлемым для сознания, вытесняется (то есть загоняется вглубь) и отравляет нас изнутри. В результате вытеснения нежелательная черта характера не устраняется, а уходит за пределы нашей возможности ее видеть, переходит в более тонкие формы проявления, недоступные для нашего контроля.

Рассмотрим психологический механизм развития личности через медитацию-очищение в отличие от медитации-выращивания.

При таком подходе стремление специально развивать и усиливать желаемые духовные качества, намеренно и целенаправленно их культивировать, рассматривается как ошибка. Последователи этого направления (к которым относится и автор данной книги) считают медитацию на желаемых духовных качествах (медитация с использованием воображения) непригодной для духовного развития.

На самом деле, добавлять что-либо в себя совсем не нужно, ибо все самое лучшее, самое замечательное, весь набор высших духовных качеств и возможностей безграничного развития заложен в каждом из нас. Однако эти великие возможности не могут на данный момент быть реализованы из-за огромного количества наслоений "грязи", нечистоты на всех уровнях нашего существа - на соматическом, на энергетическом, на психическом и на других, более тонких уровнях, о которых мы мало что знаем.

Восточная мудрость (даос Чжан Бодуань) говорит нам, что для самореализации необходимо “просветление природы” человека в силу того, что вторичные наслоения закрывают его изначальную сущность, “подобно тому, как облака закрывают сущность луны”.

Таким образом, истинный Путь - это Путь очищения авгиевых конюшен нашей энергетики и психики.

Каждое из негативных качеств характера, каждая негативная эмоция имеют своим тонкоматериальным субстратом определенную патологию в энергетической системе человека. До тех пор, пока эта патология не устранена с помощью надлежащей энергомедитативной практики, никакие искусственные попытки быть смиренным, добрым и любящим не помогут.

Искусственное натужное стремление быть добрым и любящим неизбежно вырождается в фальшивку, в имитаторство духовности. Если мы хотим чистоты и пытаемся привнести ее извне - ничего не выйдет, мы только превратимся в “гробы повапленные”, то есть снаружи позолота, блеск, красота, а внутри гниль и смрад.

Тот, кто хочет чистоты, должен работать с грязью, ибо чистота есть всего лишь отсутствие грязи.

Как сказал шестой патриарх чань-буддизма великий Хуэй-нэн (638-715) в своем предсмертном стихотворении:\*

*Греховная природа сама по себе  
есть причина чистоты.*

*Отстраненность от греховности  
не есть чистота.*

*Если же внутри вашей природы  
вы освободитесь от ваших страстей,  
то вы сразу же узрите собственную природу,  
а это и есть истинный Будда.*

В числе нравственных требований йоги в разделе яма (первая ступень йоги) первой и самой важной называется ахимса - слово, которое часто трактуют как Любовь в христианском смысле. В переводе с санскрита “химса” означает убийство, шире - нанесение вреда. Частица “а” означает отрицание - “не”. В результате “ахимса” переводится как “невреждение”, “неагрессивность”. И в этом есть

---

\* Применительно к поучениям патриарха слово “писал” не подходит по той причине, что просветленный наставник был неграмотным человеком, читать и писать не умел.

глубокий смысл, ибо призыв “Возлюби ближнего” фактически призывает нас моделировать внешнее и внутреннее поведение в соответствии с нашими представлениями о христианской Любви, то есть фактически имитировать Любовь. Никакого удобоваримого ответа относительно того, а как все-таки это сделать, как возлюбить, - найти невозможно. Йогическая же заповедь - ахимса, то есть невреждение, неагрессивность, дает нам указание на ту внутреннюю грязь, которую нам надлежит устранить. Таким образом, очистить свою психику и свою душу можно только с помощью специальных медитативных методов, направленных на достижение состояния умственной тишины (пустоты). Посредством этих методов сознание должно быть избавлено от мутного и беспокойного мечущегося содержимого.

Согласно чань-буддизму, когда в сознании пребывает “умственная тишина”, человек становится свободным и одухотворенным, “пустым и чудесным”. При достижении этого состояния в человеке естественным образом начинают пробуждаться высшие духовные качества, душа сама расцветает изнутри. И только тогда появляется истинная Любовь, которая фактически представляет собой одну из высших и труднодостижимых сиддх (сверхспособностей). Сказать обычному человеку “возлюби” так же нелепо, как предложить ему прочесть чужие мысли или предсказать будущее.

Согласно чань-буддизму, “человек не может быть по-настоящему свободен, чист и непривязан, если его состояние есть результат искусственной дисциплины. Чистота такого человека поддельна, нарочита”.

“Истинно чистого состояния невозможно достичь с помощью преднамеренный усилий. Подлинного и окончательного просветления нельзя обрести с помощью насильственного исправления своей природы”

*(Уотс. “Путь дзэн”)*

Высшие духовные качества порождаются состоянием умственной тишины. И это понималось во всех глубоких духовных традициях. Истинный путь всегда был раньше и будет впредь только путем очищения через культивирование умственной тишины.

Обратимся в самой древней и самой авторитетной книге - к “Йога-сутре” Патанджали (II в. до н.э.). Во втором афоризме “Йога-сутры” дается определение йоги: “Йога читта-вритти ниродха”, что переводится так: “Йога есть прекращение модификаций ума”.

Модификации ума (читта-вритти) - это мысли, эмоции, переживания, ощущения, то есть информационное содержимое нашей психики во всех возможных модальностях (зрительная, слуховая, обоняние, осязание и т.д.), во всех возможных вариантах. Другими словами, йога - это достижение состояния умственной тишины. Суть йогической медитативной практики в том, чтобы опустошить ум, устранить все читта-вритти, какими бы они ни были - хорошими или плохими. Это путь, качественно отличный от самопрограммирования (использования воображения), при котором мы подбираем, комбинируем нужные нам читта-вритти, строим из них сложные сценарии и стараемся развить и усилить их внутри себя.

Йогическая медитация, в отличие от магической, основана на понимании глубокой истины о том, что бесполезно пытаться модифицировать свой ум, свою психику желаемым образом - это ошибка. Нужно убрать вообще все модификации ума, опорожнить, опустошить его, достичь состояния пустоты и прозрачности своего сознания. Это и есть состояние просветления, конечная цель самореализации согласно истинной, неизвращенной йоге.

Путь самореализации согласно буддизму (особенно ярко это представлено в школе Чань и школе Тянь-Тай) также является путем очищения ума. Чаньский мастер эпохи Тан по имени Вэйгуан (757-817) на вопрос китайского поэта Бо Цзюйи, почему в равной степени непозволительно держать в голове как дурные, так и добродетельные помыслы, дал ответ, ставший классическим: "Ничему нельзя позволять застревать в человеческом глазу. Даже золотой песок, если он попадает в глаз, причиняет боль".

В пути самореализации, согласно школе Чань, отправная точка и главное направление - контроль над умом. Необходимо его очистить. Как сказал мастер Чань по имени Те Гуй: "Практика Чань состоит только в опорожнении ума".

Традиция тибетского буддизма - учение Махамудры также как центральный момент признает умственную тишину. Слово "налджор" - тибетский эквивалент слова "йога" - означает умственное спокойствие, неподвижность сознания, пребывание ума в его изначальном, природном состоянии. Мастер учения Махамудры сказал: "Если сознание остается расслабленным, оно обретает спокойствие. Если вода остается недвижимой, она обретает чистоту".

Даосский путь саморегуляции также основан на достижении умственной тишины как на главной цели. Проиллюстрирую это несколькими цитатами:

“Душевное состояние человека требует спокойствия и тишины. Без волнения и суетливости, сама собой приходит гармония Дао”.

*(Гуань-цзы)*

“Оставь “гуманность”, отбрось “справедливость” - и обретешь истинную любовь к ближнему”.

*(Лао-цзы)*

“Некто спросил учителя Ле-цзы:

- Почему ты ценишь пустоту?

- В пустоте нет ничего ценного, - ответил Ле-цзы и продолжал:

Дело не в названии. Нет ничего лучше покоя, нет ничего лучше пустоты. В покое, в пустоте обретаешь свое жилище, в стремлении взять, отдать - теряешь свое жилище. Когда дела пошли плохо, прежнего не вернешь игрой в “милосердие” и “справедливость”.

*(Ле-цзы, даосский наставник)*

Как видим, все великие духовные традиции Востока (йога, буддизм, даосизм) как основу пути самореализации, пути к просветлению признают очищение нашего сознания. Все великие мастера четко осознавали неприемлемость манипулирования воображением. Однако в наше время как на Востоке, так и на Западе широко практикуются методы самопрограммирования, при этом утверждается, что это и есть истинная йога, истинный буддизм. Такое положение дел совершенно естественно, так как легко и просто понять методы саморегуляции, использующие воображение, намного труднее пробудиться к истине относительно умственной тишины, намного труднее понять, что истинный Путь - это только путь очищения. Понять это трудно сейчас и столь же трудно было и в прошлом. Поэтому с давних пор существуют направления и школы, относящие себя к йогической (буддийской, даосской) традиции, наставники которых не пробудились к этой истине, и, вследствие низкого уровня понимания, практикуют ложные медитативные методы (как, например, тибетский тантрический буддизм, ряд направлений которого выродился в изоощренную магию с детально разработанными методами визуализации).

Великие учения древности претерпевают процесс размывания, искажения; допущение недопустимого приводит к их отравлению

различными подходами и методами, совершенно чуждыми начальному периоду их возникновения. Таким образом, Истинный путь, глубокий мудрый и чистый в своих истоках, имеет тенденцию с ходом времени вырождаться либо во внешнюю формальную религиозность, либо в магию (манипулирование воображением).

Согласно великим восточным традициям умственная тишина является единственным путем обретения высшего знания. Вне состояния умственной тишины невозможно пробудить в себе интуитивную мудрость - праджню, через которую достигается высшее знание, высшая адекватность.

Шестой патриарх Хуэй-нэн говорил:

“Благомудрые друзья! В этих вратах моего Учения основой являются сосредоточенность (дхиана) и мудрость (праджня). Ни в коем случае нельзя ложно утверждать, что мудрость и сосредоточенность различаются. Сосредоточенность и мудрость являются единым целым и не разделяются надвое. Сосредоточенность есть субстанция мудрости: мудрость есть функция сосредоточенности. Как только появляется мудрость, значит, в ней присутствует сосредоточенность; как только появляется сосредоточенность, значит, в ней присутствует мудрость”.

*(“Сутра Помоста”)*

А великий учитель йогов Миларепа (тибетский буддизм) сказал: “Когда сознание остается в изначальном, неизменном состоянии, - знание пробуждается. Когда это состояние сохраняется, сопоставимое по своему спокойствию с течением спокойной реки, знание обретается во всей своей полноте”.

Еще две цитаты: “Если мудрец позволит своим мыслям блуждать, он станет сумасшедшим. Если же безумец начнет контролировать свои мысли - он станет мудрецом”.

*(Шу Цзин)*

“Единственный способ думать ясно и понятно заключается в том, чтобы не думать вообще”.

*(Карлос Кастанеда. “Сила безмолвия”)*

### 3. Медитация-сосредоточение

Существуют две большие группы медитативных методов, направленных на очищение психики и достижение состояния умственной тишины (две группы методов медитации йогического типа). Это медитация-сосредоточение и медитация-осознание. То и другое известно на Востоке с незапамятных времен. Медитация-сосредоточение на санскрите называется “шаматха”, на китайском языке - “чжи”. Медитация-осознание на санскрите называется “випашьяна”, на китайском - “гуань”.

Рассмотрим каждый из этих методов начиная с медитации-сосредоточения.

В этой группе методов общим, принципиально важным моментом является отказ от манипулирования воображением. Вместо этого используется сосредоточение внимания на одном, специально выбранном реальном объекте. Существует огромное количество медитативных практик, построенных на этом принципе и различающихся выбранным объектом медитации. В качестве такого объекта могут служить различные энергетические центры (чакрамы) нашего тела; например, в китайской (даосской) йоге широко используется медитация-сосредоточение на так называемом Дань-Тяне (область живота ниже пупка), в индийской йоге широко применяется сосредоточение на копчике (Муладхара-чакрам), на центре, расположенном на средней линии лба (Аджна-чакрам), и на других известных в классической йоге энергетических центрах. В качестве объекта могут быть использованы любые зоны нашего тела - кончик носа, макушка, ахиллесовы сухожилия и т.д. Объектом медитации также может служить специально подобранная точка в окружающем пространстве; например, в одной из даосских школ цигун - “Небесная форма цигун”, базисным упражнением для начинающих является медитация на точке, расположенной на полу впереди, в двух-трех метрах от сидящего на стуле ученика. Известна также медитация на круге заданного цвета, помещенном на стену перед практикующим, медитация на пламени свечи - все это различные формы медитации-сосредоточения в зрительной модальности. Возможен выбор объекта в слуховой модальности - медитация на звучащем объекте (метроном, тиканье часов).

Различные формы мантра-йоги (длительное повторение кратких словесных формул с полным сосредоточением внимания) также

являются разновидностями медитации-сосредоточения. Объектом в данном случае является священный слог или краткая молитва. Рассмотрим эту форму медитации-сосредоточения более подробно.

Пожалуй, нет ни одной религиозной традиции, где бы наряду с формальной религиозностью не присутствовало бы мистическое направление. Наиболее распространенным в различных религиозно-мистических традициях является длительное повторение священных слов, кратких молитв (мантра-йога). В индуизме - это медитативный метод повторения священного слова "Ом". В мистическом христианстве - так называемая "Иисусова молитва": "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя". В буддизме (школа Чистой Страны) мантра Амитабха-Будды. Основным методом этой буддийской школы - многократное повторение имени Амитабха-Будды. В суфизме (мистическое направление в исламе) - также хорошо известен метод непрерывного памятования Аллаха, при котором используются различные священные формулы. Наконец, нельзя не упомянуть получившую в последнее время широкое распространение как в России, так и в странах Запада, новую школу индуизма - кришнаитов (вайшнавов), главным методом в которой является так называемая "маха-мантра" (великая мантра), состоящая из различных имен Господа Кришны: Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе # Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе".

Во всех этих случаях легко увидеть общие черты:

- неперенное включение имени (имен) Бога в состав молитвы-мантры (Иисус, Кришна, Амитабха-Будда, Аллах);
- длительное многократное повторение молитвы-мантры с использованием четок для контроля объема медитативной практики;
- требование полного сосредоточения внимания на священной формуле (объекте медитации);
- краткость молитвы-мантры.

Последнее требует некоторого разъяснения. Дело в том, что для вхождения в состояние умственной тишины требуется "однонаправленность ума" - его полная сосредоточенность на одном объекте. И этот объект должен быть по возможности простым и целостным ("атомарным"). Вот почему длинные молитвы "не работают", так как задают не один объект, а множество объектов.

Отсюда легко увидеть, что чем короче молитва-мантра, тем сильнее ее медитативный эффект. Так, например, различные варианты



Иисусовой молитвы можно расположить в порядке возрастания эффективности в следующий ряд:

- 1) Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного (ую).
- 2) Господи Иисусе Христе, помилуй мя.
- 3) Господи, помилуй.

Поэтому можно согласиться с древними индусами, которые утверждали, что самая сильная мантра - это священный слог "Ом". Его сила - не только в односложности и краткости и не только в мощном очищающем воздействии на энергетику и психику органного звучания м-м-м, но и в абстрактности, в отсутствии конкретной смысловой определенности, неизбежно снижающей очищающий эффект мантры.

Метод сосредоточения внимания на одном объекте известен с глубокой древности. Он практиковался, по крайней мере, пять-шесть тысяч лет назад как в Индии, так и в Китае. Целью метода является не выращивание положительной доминанты (как в методах, использующих воображение), а очищение ума и достижение состояния умственной тишины. Суть метода - в прекращении блуждания ума через фиксацию внимания на одном объекте (однонаправленность ума). Главным решающим фактором достижения состояния глубокого покоя (умственной тишины) является не выбор объекта сосредоточения (хотя и это имеет немаловажное значение), а сам факт сосредоточения внимания на одном объекте. Во время практики сосредоточения ум все время норовит убежать в сторону, все время сбивается фокусировка сознания на выбранном объекте. В процессе медитации, как только мы заметили, что внимание ушло на посторонние мысли, отвлеклось на внешние стимулы, - мы тут же должны его вернуть к избранному объекту, опять потеряли контроль - снова вернуться. На протяжении всего периода медитации внимание многократно отвлекается, что является совершенно естественным. Всякий раз следует спокойно и терпеливо возобновлять утраченную фокусировку внимания.

Хотелось бы предостеречь читателя от чрезмерных ожиданий и требований к себе. Не требуйте от себя идеального качества медитации-сосредоточения, не досадуйте и не сердитесь на себя при отвлечении внимания. По мере практики сила концентрации постепенно растет, а количество отклонений уменьшается.

Длительное осознанное удерживание выбранного объекта в фокусе внимания исключает отождествление с наплывающими мыслями,

эмоциями и тем самым лишает их питания. В результате ум успокаивается и очищается. Такой однонаправленный контролируемый ум можно уподобить козе, привязанной к колышку. Еще раз подчеркнем, что эффект очищения и успокоения ума достигается независимо от выбора объекта концентрации. Сосредоточение внимания не следует понимать как напряженную психическую работу, как психический аналог мышечного напряжения. Само слово “сосредоточение” несет в себе нечто напряженное, натужное. Возможно, лучше использовать термин “созерцание”. Медитация-сосредоточение должна выполняться в спокойной, расслабленной манере. При правильном подходе после медитации практикующий должен чувствовать себя спокойным и отдохнувшим.

Медитация-сосредоточение на одном объекте подробно рассматривается в “Йога-сутре” Патанджали. В этом трактате согласно йогической традиции для обозначения метода и процесса сосредоточения используется санскритское слово “самьяма”.

*Самьяма*, будучи одним и тем же медитативным методом, одним и тем же ментальным процессом, в зависимости от достигнутой глубины сосредоточения, может выполняться либо на начальном ученическом уровне (стадия, называемая на санскрите “дхарана”), либо на более продвинутом уровне (вторая стадия - “дхиана”), либо на мастерском уровне (третья стадия, называемая на санскрите “самадхи”).

*Дхарана*, согласно “Йога-сутре”, представляет собой “удерживание ума на одном месте”. В дхаране (первая стадия процесса самьямы) ум (внимание, сознание) удерживается (фиксируется) в пределах ограниченной области, задаваемой объектом концентрации. В процессе медитации внимание удерживается в пределах ограниченной ментальной территории и при всяких отклонениях в сторону немедленно возвращается назад. Однако на этой начальной стадии медитативного процесса самьямы способность к сосредоточению внимания еще не развита и постоянно происходит расфокусировка внимания, убегание ума на посторонние мысли. Таким образом, на стадии дхараны главная работа состоит в многократном и терпеливом возвращении блуждающего ума к объекту медитации.

*Дхиана*, согласно “Йога-сутре”, - это вторая стадия процесса самьямы, которая характеризуется непрерывным удерживанием внимания на избранном объекте. Регулярная практика дхараны

приводит к постепенному уменьшению случаев отвлечения внимания в процессе медитации. Когда такие отвлечения внимания полностью устранены и ученик способен удерживать внимание на объекте длительное время при полном отсутствии посторонних мыслей - тогда он достигает второй стадии медитативного процесса - стадии дхианы.

Медитация-сосредоточение на стадии дхианы носит уже не дискретный характер (как это было на стадии дхараны), а непрерывный и напоминает масло, льющееся непрерывной струей из кувшина.

*Самадхи.* Определение самадхи (третьей и наивысшей стадии медитации-сосредоточения) дается в третьем афоризме третьего раздела “Йога-сутры” Патанджали. Ввиду большой сложности излагаемой в “Йога-сутре” теории в сочетании с краткостью афоризмов, в обширной комментаторской литературе нет единого понимания, и часто одни и те же сутры (афоризмы) истолковываются различным образом.

Понятие “самадхи” является одним из таких камней преткновения. Поэтому рискну предложить собственный вариант перевода третьего афоризма третьей части “Йога-сутры”.

Тад эвартхаматра-нирбхасамсварупа-шуньям ива самадхих.

Подстрочный перевод с санскрита,

Тад эва - тот же самый;

Артхаматра - объект медитации (то, на чем медитируют);

Нир - только (но только);

Бхасам - сияющий или появляющийся в этом месте;

Сварупа - внутренняя суть, истинная тонкоматериальная (энергетическая) сущность объекта медитации в отличие от рупа - грубоматериальной, вещественной, доступной обычному восприятию форме объекта медитации;

Шунья - пустота;

Ива - как будто бы;

Самадхи - самадхи.

Перевод афоризма в целом:

“Стадия самадхи достигается, когда тот же самый медитативный процесс приводит к пустоте, из которой объект медитации появляется в своей сияющей тонкоматериальной форме”. Понять смысл этого утверждения без развернутого комментария просто невозможно.

После того как медитация-сосредоточение на некотором избранном объекте (например, на зоне тела, соответствующей определенному

энергетическому центру - чакраму) достигла стадии дхианы (непрерывность удерживания внимания, отсутствие его отклонений, уходов в сторону), тогда начинается в высшей степени удивительный процесс, который невозможно понять без личного опыта, без собственной медитативной практики.

Начальную фазу этого процесса можно обозначить как рупа сампраджнята самадхи, промежуточную - как асампраджнята самадхи и завершающую - как сварупа сампраджнята самадхи. Термин сампраджнята самадхи (медитация с "знанием") означает, что во время медитативного процесса в поле сознания наличествует информационное содержание - отражение нашей психикой объекта медитации.

Рупа - это грубоматериальная форма объекта медитации, то, как он воспринимается обычными органами чувств.

Таким образом, рупа сампраджнята самадхи - это отражение нашей психикой объекта медитации в обычном, грубоматериальном режиме его восприятия. (Тот, кто никогда не занимался энергомедитативной практикой, другого режима восприятия и не знает).

Медитация в режиме рупа сампраджнята самадхи рано или поздно приводит к совершенно необычному состоянию. Неожиданно объект медитации исчезает, хотя процесс медитации не нарушен, ум полностью сосредоточен и находится под полным контролем. Эта стадия "пустоты", или "вхождения в облако", в йогической традиции называется асампраджнята самадхи, или медитация "без знания". На этой стадии сознание практикующего проходит "перегородку" между грубоматериальным (вещественным) и тонкоматериальным (энергетическим) планами существования. Таким образом, на стадии асампраджнята самадхи в поле сознания отсутствует какое-либо информационное содержание, хотя медитативный процесс продолжается. Ситуацию можно охарактеризовать так: субъект имеется, а объект отсутствует. Если продолжать медитацию, терпеливо осуществляя сосредоточение своего сознания и не смущаясь отсутствием объекта, - рано или поздно прохождение через "перегородку" между двумя планами (телами) завершится, и наше сознание появляется по другую сторону этой "перегородки". При этом вновь появляется утраченный ранее объект медитации, но уже не в прежнем, грубоматериальном виде, а в "сияющем" тонкоматериальном (энергетическом), являя свою истинную суть (сварупа). Практикующий вновь вернулся к фазе сампраджнята самадхи, вновь в сфере сознания появилось

информационное содержание, соответствующее объекту медитации, но это содержание носит уже тонкоматериальный характер, поэтому третья фаза и получила название “сварупа сампраджнята самадхи”.

#### 4. Медитация-самонаблюдение

Существует два глубоко различающихся механизма функционирования психики - *осознание и отождествление*.

Отождествление заключается в том, что человек, будучи вовлеченным в какой-либо процесс (восприятие, мышление, воспоминание, переживание какой-либо эмоции), не сознает самого факта собственного участия в этом процессе, сливается с ним, "себя не помнит".

*Осознание* же состоит в том, что человек не просто мыслит, вспоминает или переживает некоторое психоэмоциональное состояние, но и видит, *знает* сам факт своего участия в этом психическом процессе, может смотреть на него "со стороны".

Другими словами, при отождествлении имеется участник, но нет наблюдателя, тогда как при осознании мы занимаем позицию наблюдателя по отношению к самим себе.

Именно во время отождествления происходит интенсивное замусоривание психики: чем больше мы отождествляемся, чем ниже уровень осознанности, тем более мы далеки от состояния умственной тишины. Во время осознания, напротив, происходит очищение психики от мутного и мечущегося ее содержимого.

Из кибернетики мы знаем, что управление возможно только при наличии обратной связи. Осознание или самонаблюдение как раз и является процессом намеренного установления и поддержания такой обратной связи для обеспечения психической саморегуляции.

Метод осознания можно подразделить на метод самонаблюдения (медитация интравертированного типа, при которой осознание направлено на внутренний мир) и метод присутствия (медитация экстравертированного типа, при которой осознание направлено на внешний мир). Рассмотрим каждый из этих методов.

*Самонаблюдение.* Метод заключается в том, что мы смотрим внутрь себя, наблюдая события, происходящие в нашем внутреннем мире. Во время наблюдения за содержимым своего сознания мы ни в коем случае не должны с ним сливаться, не должны допускать отождествления. Фактически самонаблюдение - это намеренное сохранение наибольшей доступной для практикующего осознанности в течение всего времени медитации. Процесс медитации-самонаблюдения можно уподобить спокойному пребыванию на берегу и наблюдению потока, который мчится перед вами. Спокойно и отрешенно наблюдая поток своих мыслей, ощущений, воспоминаний,

переживаний, полезно время от времени напоминать себе: “я наблюдаю”, “я отдельно”, “помню”. Это дает возможность восстановить необходимое состояние трезвости, так как внимание неизбежно время от времени уплывает, осознанность утрачивается, мы проваливаемся в поток воспоминаний, который нас уносит по цепочке ассоциаций. При этом требуемая позиция отрешенного наблюдателя утрачивается. Слова “помню”, “наблюдаю”, помогают нам вновь вернуться в нужное медитативное состояние. Осознающее внимание будет многократно (особенно вначале) уплывать, то есть периоды осознанности будут чередоваться с периодами отождествления. На это следует реагировать совершенно спокойно, такие периодические нарушения осознанности естественны и неизбежны. Поэтому досадовать и гневаться на себя не нужно. Всякий раз надо спокойно и терпеливо возвращать свое внимание. Сто раз убегает - сто раз возвращаем. В этом и состоит медитативная практика на весьма продолжительном начальном этапе.

Некоторые важные технические моменты.

Прежде всего, самонаблюдение должно быть пассивным процессом, представлять собой спокойное, отрешенное, пассивное наблюдение содержимого собственной психики.

Будет большой ошибкой намеренно пытаться выбросить из себя нечто неприятное, нежелательное. Не должно быть никакого собственного вмешательства в поток ваших мыслей, никаких попыток его исправить. Только смотреть на них и более ничего, смотреть спокойно, отрешенно, бесстрастно.

Для лиц с гипертрофированным интеллектуальным началом главная проблема - снять интеллектуальную цензуру и прекратить процесс думания, то есть не отождествляться с собственным мышлением, не сотрудничать с ним, а осознавать его.

Например, во время медитации возникает очень интересная идея, такая увлекательная и такая многообещающая, что невозможно продолжать медитацию: хочется додумать эту ценную идею, пока она не забылась и не потерялась. Если вы с этим согласились, поддавшись интеллектуальному соблазну, - вы тут же попались в ловушку собственного ума. Слуга (ум) командует вами - его хозяином. Вы оказались неспособны его остановить. Если ваша идея действительно имеет большую ценность, - вы ее не забудете, доработаете и продумаете потом, а сейчас главное отнаблюдать желание продумать

и развить эту идею, но ни в коем случае не поддаваться интеллектуальному соблазну.

Мастер Дао говорит нам: “Оставь мудрость, отбрось знание - это окупится во сто крат”.

Интеллектуальная внутренняя цензура проявляется в стремлении организовать, упорядочить хаотический поток мыслей, эмоций, переживаний. Этого также делать не следует. Пусть поток сознания идет так, как ему хочется. Ключевым словом в практике самонаблюдения является невмешательство (отстраненность, беспристрастность).

У людей “рассудочного типа”, имеющих предрасположенность к отождествлению с ментальной сферой, имеется тенденция подменять медитацию, сутью которой является “недумание”, - размышлением и внутренним обсуждением того, что такое медитация, как правильно медитировать и т.д. Медитация вырождается в мышление, темой которого является техника медитации, теория медитативного процесса и т.д. Пусковым моментом является тревожная мысль о том, правильно ли я медитирую, дальше начинает раскручиваться стремление иметь полную, исчерпывающую ясность и полноту знания о технике медитации и всей совокупности вопросов, с ней связанных.

Эта желаемая полнота знания в принципе не может быть реализована, так как наш ум подобен гидре из древнегреческого мифа, у которой вместо одной отсеченной головы тут же вырастают две новые. То же самое с умом - решение на интеллектуальном уровне одной проблемы немедленно приводит к появлению нескольких новых. Поэтому процесс обсуждения проблем медитации принимает бесконечный, затяжной характер.

Выход только один - не размышлять, а практиковать в соответствии с тем уровнем понимания техники медитации, который имеется сейчас, и не пытаться его углубить. Не думать, но делать. Или, во всяком случае, разделить во времени эти две деятельности. В одно время думать, но не пытаться медитировать. В другое время - медитировать, но ни в коем случае не думать. Это два взаимоисключающих режима функционирования психики. Медитация, практикуемая прилежно и регулярно, сама всему выучит. Только через достижение состояния умственной тишины появляется особая йогическая способность к познанию - интуитивная мудрость - праджня. Никакое размышление, никакое интеллектуальное иссле-



дование предмета не смогут дать того глубокого и полноценного знания, которое дает праджня.

Эмоциональная цензура проявляется в подсознательном стремлении избежать отрицательных эмоций, неприятных переживаний, в желании вытолкнуть их из сферы сознания (эгозащитный психологический механизм вытеснения), а также в стремлении удержать те образы и переживания, которые имеют выраженную положительную эмоциональную окраску (приятные мечтания, воспоминания). Истинная осознанность или, как говорят буддисты, “осуществление прямоты сознания”, состоит в том, чтобы, сохраняя отрешенность и беспристрастность, не задерживать приятное и не выталкивать неприятное.

Наконец, моральная, или нравственная, цензура проявляется в подавлении морально неприемлемых мыслей, эмоций, переживаний. Все то, что не соответствует принятому нравственному стандарту, не впускается в сферу сознания, а следовательно, исключается возможность отнаблюдать, сжечь огнем своего осознания и избавиться от этой внутренней нечистоты. Вытеснение неприемлемых сексуальных или агрессивных мыслей - это всего лишь псевдорешение проблем. Человек при этом не обретает чистоту, а всего лишь загоняет свою грязь внутрь - типичный результат прямой религиозно-нравственной самодисциплины.

Осознавать нужно все - любые мысли, все что угодно, каким бы плохим и ужасным оно ни было. Ни в коем случае не следует осуждать себя за те или иные мысли, предаваться самообвинению и самобичеванию.

Если во время медитации вы испытываете физическую или душевную боль, нельзя реагировать на нее обычным образом: либо бегством от нее (не хочу думать, надо чем-то заглушить, отвлечься), либо агрессией на нее, с наличием внутреннего желания выкинуть это плохое из себя.

Правильная реакция - ни то, ни другое. Нужно *принять* эту боль, расслабиться, сказать себе - “принимаю, пусть она будет, я согласен с этим”, а затем медитировать на самом чувстве боли, отрешенно и расслабленно ее наблюдать.

Конечно, при сильной боли или сильном эмоциональном страдании это может сделать только человек, владеющий своим сознанием на мастерском уровне. Однако при умеренной боли это доступно для всех.

Вытеснение происходит оттого, что нахождение некоторой неприятной информации в зоне актуального сознания весьма болезненно и даже опасно, так как производит отождествление и рост соответствующих патологических доминант (например, навязчивых страхов). Человек стремится избежать этой боли и старается заполнить сознание чем-либо другим.

Фактически вытеснение является спасительным в случае сильного психотравмирующего воздействия, поскольку человек не владеет методами очищения своей психики с помощью медитации, и пусть лучше она будет вытеснена, удалена в глубь психики и там инкапсулирована, нежели будет происходить спонтанная медитация - выращивание патологической доминанты. Но суть медитации-осознания именно в том, что она является прямой противоположностью вытеснению. Осознание есть антивытеснение.

Медитация-самонаблюдение является мощным и высокоэффективным процессом очищения психики от тяжелого и беспокойного содержимого.

Душа тоже имеет свой "желудок", в который попадает все, что обрушилось на нас в течение прожитого дня, - все конфликты, заботы, все неприятности, общение с разными людьми и т.д. И очень часто душа не справляется с этим огромным количеством эмоционально заряженной информации. Возникает невроз - информационный "запор". Душа не может самостоятельно освободиться от тяжелого, отравляющего ее изнутри психического содержимого, умственная тишина напрочь отсутствует, легко формируются патологические доминанты. Естественные процессы очищения психики уже не справляются. В этом случае огромную помощь может оказать медитация-самонаблюдение, которая по своему эффекту представляет из себя душевную "рвоту" - процесс достаточно болезненный, трудный, но в высшей степени полезный.

Еще одна типичная ошибка начинающих - чрезмерное старание, ведущее к внутреннему зажиму, который блокирует процесс очищения психики. Такое напряжение, возникающее из чрезмерного усердия, допускать нельзя. При правильном подходе мы расслаблены, мы созерцаем, не вкладывая в это большую психическую силу. Только в этом случае, когда внутренний диалог прекращен, когда мы не вовлечены во внутренний процесс, не сотрудничаем со своими мыслями, переживаниями, а находимся в позиции бесстрастного,

отрешенного наблюдателя - только тогда открываются заслонки и из авгиевых конюшен нашего подсознания мутным потоком начинает выходить накопившаяся информационная грязь. Стоит только переусердствовать, вложив слишком грубое усилие, - тут же эти внутренние заслонки захлопываются и процесс очищения останавливается. Вот почему не следует “тарашить глаза” вовнутрь.

Обычное затруднение начинающего состоит в следующем: когда я наблюдаю, старательно и добросовестно смотрю внутрь себя - ничего там не вижу. Субъект есть, а объекта нет. Потом, спустя какое-то время, вдруг, спохватившись, я обнаруживаю, что позиция наблюдателя потеряна и мой ум неуправляемым образом несется от одного переживания, воспоминания, мечтания к другому. Объект (материал для наблюдения) есть, но субъекта (наблюдателя) - нет. Получается по поговорке: хвост вытащил - нос увяз, нос вытащил - хвост увяз. Эта проблема автоматически снимается, если медитация-самонаблюдение проводится правильным образом, включая не только душевный мир (мысли, эмоции, переживания), но и физическое тело. При этой усовершенствованной и продвинутой технике медитация-самонаблюдение состоит в свободном перемещении осознающего внимания в пределах двух следующих сфер:

1) физическое тело (наблюдение неоднородности ощущений физического тела);

2) внутренний (душевный) мир (наблюдение информационного содержимого своего сознания, наблюдение собственной психики - мыслей, эмоций, переживаний, мечтаний, воспоминаний и т.д.).

Свободное перемещение осознающего внимания между этими двумя сферами означает, что здесь нет заданности, нет алгоритма. Наше произвольное внимание отпущено на волю, оно может идти туда, куда ему хочется (то есть к самому сильному стимулу). Но куда бы оно ни пошло, всюду его сопровождает осознание, то есть наблюдатель.

При такой технике самонаблюдения ситуация “субъект есть, а объекта нет” - невозможна. Если мы пытаемся наблюдать свой душевный мир, смотрим “внутрь себя” и ничего там не видим, нужно просто перейти к наблюдению неоднородности ощущений физического тела - уж там-то всегда есть что наблюдать. Поработав достаточное время с физическим телом, мы создадим необходимые условия для высвобождения информации, находящейся в подсознательной

сфере. Эта высвобожденная изнутри информация всплывает в поле сознания. Появляются соответствующие воспоминания, образы, мысли, переживания и т.д. Теперь уже есть что наблюдать в психической сфере. Как только мы это заметили - сразу же переходим от физического тела к психике.

Часто содержание нашего сознания имеется, мы просто не можем его увидеть, поскольку именно здесь слабое место нашей психики, нашей личности, которое образует “непростреливаемую”, мертвую зону для нашего самонаблюдения и где очень легко возникает отождествление. Простой пример:

“Сажу, смотрю в себя, а там ничего нет, сажу, долго сажу, уже надоело, скучно, а внутри все еще ничего нет, интересно, сколько мне еще сидеть, много ли осталось до окончания положенных минимальных двадцати минут?” и так далее. Практикующий считает, что внутри так и не было ничего для наблюдения, а на самом деле он был переполнен спешкой, скукой, чувством занудности этого занятия, желанием быстрее его закончить, мыслями о том, сколько времени еще осталось и т.д. И со всеми этими мыслями, желаниями, переживаниями от отождествился. Что надо было делать? Сказать себе: “Наблюдаю свою спешку, скуку, нетерпение, наблюдаю желание взглянуть на часы, наблюдаю все то, что не дает мне сидеть спокойно, что гонит меня вперед, все это наблюдаю, терплю. Наблюдаю, терплю”.

Правильно (то есть в соответствии с перечисленными ранее принципами) выполняемое осознание подобно незримому огню, который сжигает, уничтожает все плохое, нечистое, что имеется внутри нас\*, а нечистыми являются любые читта-вритти (модификации ума), какими бы хорошими и духовными мы ни пытались бы их сделать. Все они неизбежно несут на себе печать нашего несовершенства. На уровне психики осознание очищает ум от его мутного содержимого. Мысли, эмоции постепенно исчезают, растворяются только за счет отрешенного их наблюдения и без каких-либо попыток от них освободиться.

---

\* Образ “незримого огня” сжигающего всё нечистое внутри нас - не более как метафора. Не следует к ней привязываться и использовать её в своей медитации. Это будет означать замену истинной реалистической медитации - ложной, фантазийной. В этом случае, как говорят китайцы, вы уподобились человеку, который в ночной темноте (образ омраченности и неведения) ошибочно принял грабителя за сына.

Как только мы отнаблюдали информационное содержимое своей психики и вновь возникла ситуация - смотрю, а смотреть не на что, объект отсутствует,- вновь возвращаемся к физическому телу. Медитация-самонаблюдение применительно к физическому телу высвечивает наиболее зажатые зоны - зоны с избыточным мышечным напряжением. В таких зонах всегда имеют место нарушения кровообращения, а также нарушения циркуляции энергии (спазмирование кровеносных сосудов, капилляров и блокирование энергетических каналов, проходящих через эту зону). При хронических мышечных зажимах прямая намеренная попытка расслабить эту зону дает очень ограниченный результат. Истинное расслабление, снятие зажима возможно только через медитацию-самонаблюдение зажатой зоны. Истинное расслабление состоит в длительном и отрешенном (то есть без всяких попыток расслабить это место) наблюдении зажима. Сознательное расслабление выполняется только в самом начале, как вводный момент. Но сама медитация выполняется уже без каких-либо мыслей о расслаблении.

При исходном отрицательном эмоциональном состоянии медитация-самонаблюдение очищает психику, успокаивает и возвращает в спокойное, эмоционально нейтральное состояние. Во всяком случае, за 30-60 минут медитативной практики, если отрицательное состояние и не снимается полностью, то достаточно выражено смягчается. Если сделать градацию: отрицательное душевное состояние сильной степени выраженности, затем средней степени выраженности, затем низкой степени выраженности, затем нейтральное эмоциональное состояние - нулевое, затем то же самое для "плюсовых" эмоциональных состояний, то медитация-самонаблюдение от негативного состояния сильной степени выраженности в течение одного занятия переводит нас если не в "нулевое" (нейтральное), то как минимум в негативное состояние низкой степени выраженности. Крайне благотворное влияние медитации-осознания на психику легко увидеть уже через одну-две недели регулярных занятий.

## 5. Медитация-присутствие

Этот медитативный метод подобен самонаблюдению, с тем лишь различием, что в этом случае осознание практикуется по отношению к внешнему миру. Другими словами, самонаблюдение является медитацией-осознанием интровертированного типа, тогда как присутствие - медитацией-осознанием экстравертированного типа.

В наше время широко распространено представление о медитации исключительно как об интровертированном процессе, как о поиске Высшего внутри себя. Считается, что истинный йогин - это тот, кто отвернулся от внешнего мира и полностью обратился к внутреннему. На самом деле такой подход является односторонним и таит в себе серьезную опасность.

Практикуя медитацию интровертированного типа, вы можете получить ее плоды - прийти к замечательным состояниям сознания и обрести необычные способности - сиддхи. Однако за это придется заплатить дорогой, слишком дорогой ценой - ценой чрезмерного погружения в себя, с разрывом связей с окружающим миром, ценой нарастающей аутизации и, в конечном счете, выпадения из социума. Такой подход недиалектичен, односторонен, приводит к гипертрофированному развитию одних аспектов личности, одного комплекса психических свойств с угнетением и подавлением других, не менее важных. Развитие личности приобретает нездоровый, дисгармоничный характер по причине нарушения древнего китайского методического правила: "Один раз инь - один раз - ян - таков Дао-Путь". Тот, кто практикует медитацию-самонаблюдение должен также практиковать медитацию, направленную на внешний мир, то есть медитацию-присутствие, для обеспечения сбалансированного развития.

В апокрифическом Евангелии от Фомы читаем:

"Иисус сказал: "Почему вы моете внутри чаши и не понимаете, что тот, кто сделал внутреннюю часть, сделал также и внешнюю часть?"

Выбор того или иного метода в качестве основного направления работы зависит от психотипа - если ученик имеет слабо развитый внутренний мир и является выраженным экстравертом, тогда, естественно, главным направлением медитативной практики должна быть медитация-самонаблюдение. Если ученик аутичен, чрезмерно погружен в себя, тогда для обеспечения правильного личностного развития, необходимо практиковать медитацию-присутствие. Наконец, для

амбиверта (гармоничное соотношение между направленностью внимания на внутренний мир и на внешний мир) следует практиковать оба метода параллельно.

Поскольку существует три модальности (качественно отличных формы) восприятия окружающего мира - слух, зрение, обоняние (дистантные анализаторы, то есть направленные не на себя, а на окружающий мир), то, соответственно, возможны три вида медитации-присутствия:

- 1) на звуках окружающего мира,
- 2) на данных зрительного восприятия,
- 3) на данных предоставляемых обонятельным анализатором (запахи).

Рассмотрим в отдельности каждый из этих трех методов.

#### *Медитация на звуках*

Этот вид медитации выполняется только при закрытых глазах. Медитация на звуках состоит в осознании звуков окружающего мира. Другими словами, это медитация-слушание. Но не простое слушание. Обычный, не контролируемый нами процесс слушания сопровождается отождествлением с тем, что мы слышим. Фактически наше слуховое восприятие представляет собой слушание-думание, или слушание-понимание. Конечный результат этого процесса переработки "сырого" звукового стимульного материала через его взаимодействие с нашей памятью, и его осмысление и есть то, что мы обычно слышим.

Однако медитация-присутствие на звуках окружающего мира имеет своей целью как раз нечто противоположное обычному процессу звукового восприятия. Конечной целью этой медитации является преодоление обычного, наработанного в течение всей жизни механизма отождествления со звуками (восприятия их жестко заученным образом). Другими словами, нужно выйти на *сырое* восприятие звуковых стимулов окружающего мира, лишенное какого-либо опосредования прошлым опытом. Это трудно, это может быть достигнуто только как конечный результат длительной и усердной практики. Опять же это вопрос практики, а не понимания. Если практикующий сумел выйти в такое медитативное состояние, то он, будучи в этом состоянии, слышит обращенные к нему слова на родном языке, но воспринимает их не как слова, имеющие какой-то смысл, а как некий набор звуковых стимулов. В этом состоянии медитирующий на зву-

как не понимает смысла обращенных к нему слов, ибо воспринимает только сырой стимульный материал. (Однако, не понимая речи, он тем не менее прекрасно понимает и чувствует говорящего человека. Слова могут обмануть, интуитивное прямое восприятие - никогда не обманывает).

Особенно ценной является эта медитация для тех, кому свойственна раздражительность, непереносимость резких звуков, болезненная реакция на различные звуки. Дело в том, что в это время у такого человека происходит энергетический выброс, при этом энергия перетекает к источнику звука. Например: вас сильно раздражает собеседник, непрерывно постукивающий пальцами по столу. Это означает, что между вами и собеседником происходит процесс перетекания энергии, вы обесточиваетесь, лишаетесь своей жизненной энергии, а он, напротив, наполняется, забирая вашу силу. Во время постукивания ваше внимание притягивается к звуку, и вы отождествляете с ним. При этом вам очень трудно сосредоточиться на чем-либо другом, так как внимание "залипло" на этом постукивании. В такой ситуации уже возникла патологическая психоэнергетическая связь, и отделиться, разрушить это отождествление в данный момент невероятно трудно, коль скоро у собеседника задействован вход энергии через его самые сильные энергетические каналы, а у вас эти же каналы и соответствующие им зоны вашей энергетической оболочки, к несчастью, самые неблагополучные и самые слабые. Значит, нарабатывать эту способность к разотождествлению со звуками, к их осознанию, к их отрешенному наблюдению нужно дома, в уединенной, спокойной обстановке. И только тогда, когда вы, через усердную практику медитации на звуках, сумеете выйти в состояние умственной тишины и тем самым сумеете закрыть свои слабые зоны в энергетической оболочке, сумеете закрыть свои "энергетические прорехи", - только тогда вы будете защищены и никакие звуки не смогут вывести вас из равновесия и не будут, как ранее, выдирать из вас энергию.

Медитация-осознание на звуках окружающей среды не имеет ничего общего с медитацией на музыкальных произведениях. Это совершенно разные вещи.

Дело в том, что музыка оказывает очень сильное воздействие на психику и энергетику, подчиняя их себе посредством мелодической и ритмической компонент. При этом психоэнергетика человека



подчиняется музыке и уподобляется ей. Фактически мелодия и ритм заставляют отождествиться с ними. Если такое отождествление происходит при прослушивании музыкальных произведений, имеющих высокий уровень гармоничности, сложности, богатых по содержанию и совершенных по форме, - таких, например, как произведения И.-С.Баха и индийские раги, - тогда происходит обогащение психики, ее гармонизация и развитие.

Но если мы слушаем примитивные по мелодичному рисунку и жестко ритмизированные произведения, происходит огрубление и порабощение нашей психоэнергетики, интенсивное ее замусоривание. При этом уровень умственной тишины резко снижается.

Однако, какими бы совершенными ни были музыкальные произведения, созданные человеком, все они неизбежно имеют свои пределы, свои ограничения, тогда как музыка умственной тишины в потенции заключает в себе беспредельность совершенства, красоты и гармонии.

Таким образом, медитация-присутствие на звуках окружающего мира - это не медитация на музыкальных произведениях. Более того, для начинающего невозможно успешно практиковать медитацию на звуках, если в это время поблизости звучит музыка. В этом случае будет очень трудно достичь главной цели такой медитации - разотождествления со звуками, ибо мелодия и ритм поработают, втягивают в себя, в то время как мы стремимся сохранить позицию невовлеченного свидетеля (я слышу, я отдельно). Для неподготовленного (не имеющего должной медитативной практики) человека слушание музыки неизбежно означает участие в ней. Начинаящий должен медитировать при отсутствии созданных человеком жестко организованных звуковых рядов. Лучше всего выполнять такую медитацию в естественном, природном звуковом окружении (шум прибоя, шум деревьев под ветром, журчание ручья, пение птиц и т.д.).

Медитация на звуках описана в знаменитой буддийской "Шурангама-сутре". Согласно традиции, Будда повелел двадцати пяти великим Бодхисаттвам, которые присутствовали на соборе в священном городе Шурангаме, рассказать об их методах практики и личном опыте достижения просветления.

После того как каждый из двадцати пяти великих сообщил о своем личном опыте и достижении, Будда повелел Манджушри сравнить эти методы и выбрать наиболее подходящий метод медитации для людей нашего времени (для периода упадка дхармы).

После отбрасывания двадцати четырех методов, трудных для неподготовленных умов, Манджушри выбрал, как самый подходящий и наиболее эффективный, метод, которому следовал Авалокитешвара. Этот метод и состоял в медитации на звуках.

В “Шурангама-сутре” Бодхисаттва Авалокитешвара описывает свой метод осуществления полного просветления в следующих словах:

“Сначала посредством направления слышания в поток медитации орган слуха был отделен от своего объекта.

Посредством стирания понятия звука и входя в поток медитации и шум и тишина стали несуществующими. При продвижении вперед, шаг за шагом, и слышание, и его предмет прекратились.

Но я не остановился там, где они закончились.

Когда осознание этого состояния и само состояние были осуществлены как несуществующие, субъект и объект погрузились в пустоту. И осознание этой пустоты стало всеобъемлющим. Когда и создание и уничтожение исчезли, состояние нирваны проявилось. Внезапно я перепрыгнул и через мировое и через сверхмировое, осознал всеобъемлющий блеск, наполняющий десять направлений, и приобрел две непревзойденные заслуги”\*.

Еще одна цитата из “Шурангама-сутры”:

“Ананда и все, кто слушает здесь, должны обратить внутрь свою способность слышания, чтобы услышать свою собственную природу, которая одна достигла Высшего Бодхи. Вот как приобретается просветление. Это путь для осуществления Бодхи. Будды, многочисленные, как песчинки на берегах Ганга, вошли через эти врата в Нирвану. Все Татхагаты прошлого достигли результата этим методом. Все Бодхисаттвы теперь входят в это совершенство. Все, кто будет практиковать в будущем, должны основываться на этой дхарме. Авалокитешвара практиковал ее не один - я также прошел через нее. Просветленный и Всемирный Достопочтенный спросил относительно наилучших средств для тех, кто в век окончания

---

\* “Шурангама-сутра” здесь и далее цитируется по книге Лу Куан Юй (Чарльз Лук) “Секреты китайской медитации”.

дхармы хочет избежать самсары. В своих поисках сердца Нирваны им лучше всего созерцать на мирском звуке”\*

*(Бодхисаттва Манджушри)*

Как видим, согласно “Шурангама-сутре”, суть медитации на звуках заключается в медитативном слушании звуков окружающего мира. В отличие от обычного слышания, которое устремляется к объекту (к источнику звука) и сопровождается отождествлением с тем, что мы слышим, медитативное слушание производится в режиме отрешенного осознания (я слышу, я отдельно), при котором не допускается отождествление. Говоря словами “Шурангама-сутры”, необходимо “обратить внутрь свою способность слышания”, “отделить процесс слухового восприятия от его объекта (звука)”.

Во время медитации-присутствия на звуках мы воспринимаем грубоматериальный аспект окружающего мира в звуковой модальности (звуковые волны). Эта стадия медитации соответствует уже рассмотренной нами рупа сампраджнята самадхи (когда объект медитации воспринимается в обычной грубоматериальной форме). Разница лишь в том, что в медитации-осознании, в отличие от сосредоточения, нет жестко заданного отдельного объекта, а задается весьма обширное поле восприятия - в пределах всего слышимого, при возможности свободного перехода от одного звука к другому.

Рано или поздно усердная практика приводит к исчезновению как процесса слухового восприятия, так и его объекта - звуков окружающего мира. В “Шурангама-сутре” эта стадия описывается в следующих словах: “Субъект и объект погрузились в пустоту, и осознание этой пустоты стало всеобъемлющим”. Это уже известная нам стадия пустоты, или “вхождения в облако”, которая в йогической традиции называется асампраджнята самадхи. На этой стадии сознание практикующего проходит перегородку между тем, что можно условно назвать физическим телом мира, и тонкоматериальным (энергетическим) телом мира.

---

\* На самом деле медитация на звуках имеет свои показания и свои противопоказания. Вопреки тому, что утверждается в Шурангама-сутре, этот метод не является универсальным. В условиях северного климата примерно для 30 процентов занимающихся медитация на звуках противопоказана. Особую ценность она представляет для тех, кто живет в условиях тропического климата. Вероятно этим и объясняется столь высокая оценка этого метода в индийской сутре.

При дальнейшей практике сознание, пройдя через эту перегородку, выходит в другой мир. Вновь появляется содержание сознания, но это содержание воспринимается уже не в грубоматериальной (рупа), а в тонкоматериальной (сварупа) форме. Это снова будет сампраджнята самадхи (медитация с наличием в сознании определенного информационного содержания), но это содержание уже имеет другую - тонкую природу. Поэтому эта стадия называется сварупа сампраджнята самадхи.

### *Медитация на данных зрительного восприятия окружающего мира*

Медитация выполняется, естественно, при открытых глазах, но взгляд должен быть расфокусирован. Обычный способ зрительного восприятия - сложно организованная деятельность, требующая высокой координации движения глаз. Новорожденный ребенок так смотреть не умеет. Мы все научились смотрению в раннем детстве. Именно этот процесс зрительного восприятия позволяет нам видеть мир таким, каким мы его видим. Наше зрение, так же как и наш слух, - это зрение-думание, оно чрезвычайно далеко от непосредственного, "сырого" зрительного восприятия окружающего мира. Сфокусированный взгляд - всегда взгляд напряженный, всегда взгляд излучающий.

В случае зрительной медитации взгляд должен быть расфокусирован, при этом не мы смотрим на вещи, а вещи смотрят на нас. Мы не излучаем энергию, а, напротив, принимаем ее в себя. "Глаза поили душу красотой" - как сказал великий суфийский мистик Ибн Аль-Фарид. При этом для нас должен быть совершенно безразличен мир явленных форм и красок. Во время такой медитации нельзя цепляться за известную, знакомую картину мира. Нужно суметь уйти от обычной перцептивной ясности в неопределенность и не бояться этой неопределенности.

На первой стадии такой медитации мы воспринимаем грубоматериальный аспект окружающего мира в зрительной модальности (рупа сампраджнята самадхи). В отличие от медитации-сосредоточения здесь нет заданного конкретного объекта медитации, зрительное осознание осуществляется в пределах всего, что имеется в поле зрения. При успешной медитации наступает момент, когда неожиданно исчезает, распадается привычная картина мира, исчезает зримый мир. Это стадия "вхождения в облако", или сампраджнята самадхи.

Как об этом говорилось ранее, на этой стадии практикующий ушел от старой, грубоматериальной картины мира, но еще не сумел собрать новую, тонкоматериальную. Другими словами, сознание практикующего проходит перегородку между физическим телом мира и тонкоматериальным (энергетическим) телом мира. При дальнейшей практике сознание, пройдя через эту перегородку, выходит по другую ее сторону, в другой, тонкоматериальный мир. вновь появляется содержание сознания (взамен исчезнувшего привычного мира приходит другой, непривычный и удивительный), но это содержание воспринимается уже не в грубоматериальной (рупа), а в тонкоматериальной (сварупа) форме. Это снова будет сампраджнята самадхи (медитация с наличием в сознании информационного содержимого), но содержание сознания уже имеет другую, тонкоматериальную природу. Поэтому данная стадия и называется сварупа сампраджнята самадхи.

#### *Медитация на запахах*

Чтобы не повторяться, сразу отмечу, что все то, что говорилось о двух предыдущих формах медитации-присутствия (слуховой и зрительной), все принципиальные моменты остаются справедливыми и для медитации на запахах. Но с точки зрения технической, эта медитация имеет свои особенности. Прежде всего, в отличие от двух предыдущих, эта медитация одновременно является дыхательным упражнением. На фазе вдоха выполняется медитация-осознание на запахах окружающего мира, на фазе выдоха - на самом процессе дыхания.

#### *Медитация свободного осознания*

В четвертом и пятом разделах был рассмотрен метод осознания в двух его вариантах:

- а) самонаблюдение, или медитация-осознание интровертированного типа, и
- б) присутствие, или медитация-осознание экстравертированного типа.

Высшей формой медитации-осознания является медитация свободного осознания, представляющая собой синтез этих двух базисных методов. Свободное осознание заключается в сохранении на весь период медитации максимально возможного уровня осознанности. При этом допускается свободный переход осознающего внимания между тремя следующими сферами:

- 1) физическое тело,
- 2) внутренний мир (мысли, эмоции, душевные переживания),
- 3) внешний мир.

Допустим, во время медитации внимание направлено на какое-либо телесное ощущение, которое в данный момент является наиболее сильным стимулом. Спустя некоторое время интенсивность этого внутреннего стимула снизилась, он потерял свою актуальность, а наиболее сильным стимулом, привлекающим внимание, стал громкий разговор поблизости (внешний стимул). Медитирующий тут же переходит к осознанию этих звуков и уже практикует медитацию-присутствие. Затем неожиданно всплывают какие-то яркие образы, вспоминаются какие-то эмоционально значимые события из прошлого - тут же спокойно переходим от медитации-присутствия к медитации-наблюдению. Если наше внимание задерживается на некотором стимуле, мы не должны его понукать и насильно переводить его на что-либо иное; в то же время, если оно само уходит с одного стимула на другой, не следует его насильственно задерживать.

Таким образом, в медитации свободного (тотального) осознания мы отпускаем на волю свое произвольное внимание. Оно может свободно и беспрепятственно переходить от физического тела к внутреннему миру, от внутреннего мира - к внешнему. Здесь недопустимо никакое вмешательство с нашей стороны, понуждающее оставаться на данном объекте или переходить на другой, но, куда бы ни было направлено наше внимание, куда бы оно ни перемещалось, всегда вместе с ним должно перемещаться и наше осознание. Хуэй-ин об этой высшей форме медитативной практики говорил следующим образом:

“А теперь я расскажу, что из себя представляет на самом деле сидячая медитация согласно нашему учению.

То, что называется чаньдин-самадхи, - это есть состояние тотальной осознанности. Осознанное (то есть происходящее без отождествления. - В.Г.) восприятие всего, что происходит во внешнем мире, - это чань. Осознанность по отношению ко всему, что происходит во внутреннем мире, - это дин. Отстраненность от внешних феноменов и есть чань, несмешанность (неотождествление. - В.Г.) с внутренними феноменами есть дин. Осознанность на внешнем уровне - чань, осознанность на внутреннем уровне - дин”.

## 6. Дыхательная медитация

Дыхательная гимнастика и дыхательная медитация - это не одно и то же. Это совершенно разные вещи. Различие между ними носит принципиальный характер, точно так же, как различие между европейской оздоровительной гимнастикой, например, аэробикой, и восточной динамической медитацией (тай-цзи, багуа).

В классической индийской йоге дыхательная медитация обозначается психотехническим термином "пранаяма".

Что такое пранаяма? Обратимся к первоисточнику - к "Йога-сутре" Патанджали:

"После освоения асаны можно начинать практику пранаямы, которая представляет собой исчезновение вдыхания и выдыхания".

*(Садхана-пада, афоризм 49, перевод автора)*

Существующие переводы этого исключительно важного афоризма, к сожалению, приводят к потере его глубинного смысла. В одних случаях пранаяма определяется как "контроль и регулирование вдоха и выдоха"; в других - как остановка или прекращение дыхания. При этом сутью пранаямы объявляется кумбхака (задержка дыхания). Однако пранаяма - это не просто регуляция дыхания и не культивирование кумбхаки. На самом деле пранаяма - это субъективно воспринимаемое исчезновение дыхания.

Приведем описание дыхательной даосской медитации по книге "Секреты китайской медитации": "Вдох и выдох должны быть плавными, глубокими и непрерывными, достигающими нижней части живота. Задержки дыхания не делать. Вдохи и выдохи должны быть медленными, непрерывными и тонкими; и это следует практиковать, пока дыхание не станет незаметным. когда вышеуказанный результат достигнут, то дыхание кажется исчезнувшим, несмотря на наличие дыхательных органов, которые кажутся ставшими бесполезными. Практикующий, таким образом, чувствует, как если бы его дыхание входило и выходило через поры по всему его телу. Это является высочайшим достижением в искусстве дыхания".

*(Инь-Ши-Цзы)*

Таким образом, пранаяма - это прекращение (исчезновение) дыхания не в смысле его намеренной волевой задержки (кумбхака), как это часто истолковывается комментаторами, а в смысле его незаметности, его исчезновения для практикующего, несмотря на то, что сам процесс дыхания продолжается.

Дыхательную медитацию можно рассматривать как разновидность медитации-сосредоточения.

Объектом сосредоточения или объектом медитации в данном случае является сам процесс дыхания, который может выполняться в двух возможных режимах - даосском и буддийском.

#### *Техника даосского дыхания*

Во время вдоха нижняя часть живота (живот ниже пупка) сокращается, втягивается. В конце вдоха область ануса (задний проход) и промежности подтягивается вверх (так называемая мула-бандха). Вдох является фазой напряжения в нижней части тела.

Во время выдоха живот ниже пупка выпячивается; область ануса и промежность расслабляются. Выдох является фазой расслабления в нижней части тела.

#### *Техника буддийского дыхания*

Во время вдоха живот ниже пупка выпячивается, анус и промежность расслабляются. Таким образом, вдох является фазой расслабления в нижней части тела. Во время выдоха живот ниже пупка втягивается, анус и промежность подтягиваются вверх. Таким образом, выдох является фазой напряжения в нижней части тела.

И в том, и в другом варианте упражнение выполняется без задержки дыхания, вдох плавно переходит в выдох, и выдох - во вдох. Дышать следует только через нос, как пишет китайский мастер Инь-Ши-Цзы: "оно (дыхание) должно входить и выходить через ноздри, но никогда через рот".

Наконец, и в том, и в другом случае дыхание должно быть глубоким, в отличие от поверхностного дыхания по Бутейко. Глубокое диафрагмальное дыхание в сочетании с Мула-Бандхой (втягивание, поджимание ануса и промежности) оказывает глубокое массирующее и стимулирующее воздействие на все внутренние органы, расположенные в нижней части тела, а также на сердце и легкие. Поверхностное дыхание не оказывает такого воздействия на органы, расположенные в брюшной полости, и на мочеполовую сферу.

#### *Режим дыхания*

Нормативы продолжительности вдоха и выдоха намеренно не даются по тем же причинам, по которым мы носим одежду и обувь индивидуального размера, а не среднестатистического. Дыхательный режим должен быть естественным для занимающегося, а стало быть, индивидуальным. При выборе этого режима следует руководствоваться следующими принципами:



1) Чем длительнее дыхательный цикл (время вдоха плюс время выдоха), тем сильнее воздействие упражнения. Поэтому надо стараться дышать медленно. Идеальный режим дыхания такой, при котором вы не слышите звука собственного дыхания.

2) В то же время дыхание должно быть удобным, естественным, ненапряженным. Стараясь дышать медленно, не следует переходить предела своих возможностей во избежание появления нежелательного напряжения.

Таким образом, ученик должен опытным путем найти подходящий для него режим дыхания. В любом случае начинающий должен стремиться к тому, чтобы частота дыхания не превышала шестивосьми дыханий в минуту (средняя частота дыхания составляет около восемнадцати дыханий в минуту). При регулярной практике она снизится до четырех - шести дыханий в минуту, затем до двух - четырех, наконец, на мастерском уровне частота дыханий достигает одного дыхания в минуту и менее. Однако процесс постепенного снижения частоты дыхания ни в коем случае не следует форсировать, это должно происходить естественным образом, само по себе.

Согласно личному опыту Инь-Ши-Цзы, “как только практикующий привыкнет к упражнению, он сможет без какого-либо напряжения постепенно удлинять свое дыхание, пока каждый вдох и каждый выдох вместе не будут продолжаться целую минуту”. Естественно, для достижения успеха практика должна быть ежедневной, без перерывов.

Что же превращает дыхательное упражнение в дыхательную медитацию?

Можно выделить четыре различительных критерия, или четыре принципа, дыхательной медитации. Все они являются взаимосвязанными.

1) *Медленность*. Это важнейший принцип. Без преувеличения можно сказать, что именно медленность является ключом к медитации. Чем меньше частота дыхания, тем глубже медитативное состояние, тем больше реализовано погружение в состояние умственной тишины. Настоящая медитация начинается, когда частота дыхания достигает двух дыханий в минуту и менее.

С медленностью тесно связана неслышимость дыхания. Во время дыхательной медитации практикующий дышит столь медленно, что не слышит звука собственного дыхания.

2) *Непрерывность*. Это означает, что дыхательный процесс выполняется плавно, без рывков, при отсутствии дискретности, прерывистости. Начинаящий легко убедится в том, как трудно сделать дыхание плавным и непрерывным. Кроме того, важно научиться плавно, без жестких разрывов переходить от вдоха к выдоху и от выдоха к вдоху.

3) Дыхание должно быть *расслабленным, свободным, незажатым*. Это легче сказать, чем выполнить, так как в начале практики дыхание всегда является зажатым, затрудненным, скованным.

4) Дыхание должно быть *тонким, почти неощутимым*. Контроль дыхательного процесса должен проводиться очень осторожно, деликатно, на информационном, а не на силовом уровне. Другими словами, следует воздерживаться от грубого применения силы при осуществлении контроля над процессом дыхания. Этот контроль должен быть очень тонким, почти незаметным, так как будто бы дыхание происходит само собой.

Излишне говорить, что совершенно недопустимо во время дыхательной медитации заниматься посторонними вещами (например, смотреть телевизор, слушать музыку), все внимание должно быть полностью занято процессом дыхания. При появлении посторонних мыслей, при отвлечении внимания всякий раз нужно возвращаться к процессу дыхания - в соответствии с главным принципом контроля ума: "делать и думать одно".

Кратко повторим самое важное в дыхательной медитации: медленность, неслышимость, непрерывность, расслабленность, тонкость, контроль ума.

Дыхательная медитация по мере ее прогрессивного развития проходит те же стадии, что и любая другая форма медитации-сосредоточения.

Первая стадия - рупа сампраджнята самадхи - это отражение нашей психикой объекта медитации в обычном грубоматериальном режиме его восприятия. Объектом здесь является сам процесс дыхания вместе с телесными ощущениями, ему сопутствующими. Медитация в этом режиме рано или поздно приводит к исчезновению объекта медитации при сохранении процесса медитации. Это вторая стадия "пустоты", или "вхождения в облако", которая в йогической традиции называется асампраджнята самадхи (дословно "медитация без знания"). На этой стадии сознание практикующего проходит

“перегородку” между грубоматериальным (вещественным) и тонкоматериальным (энергетическим) планами существования. Применительно к дыхательной медитации это и есть пранаяма - исчезновение дыхания, понимаемое как переход медитации в стадию асампраджнята самадхи, а вовсе не как волевая задержка дыхания. Таким образом, пранаяма по Патанджали и кумбхака - совершенно разные вещи.

Вновь обратимся к “Йога-сутре” Патанджали:

“Практика пранаямы приводит к постепенному размыванию (растворению) покрова, скрывающего свет”

*(Садхана-пада, афоризм 52, перевод автора)*

Многие комментаторы ошибочно считают, что речь здесь идет о свете души, о свете Атмана (Атман, по определению Г.Гессе, - “сокровеннейшая часть каждой души - божественная и вечная”). На самом деле в этой сутре описывается переход на следующую стадию медитативного процесса - стадию сварупа сампраджнята самадхи, которая состоит в том, что осуществлен переход через “перегородку” между двумя планами и наше сознание появляется по другую сторону этой “перегородки”. При этом вновь появляется утраченный ранее объект медитации, но уже не в прежнем, грубоматериальном виде, а в “сияющем” (свет) тонкоматериальном или энергетическом (сварупа). Однако это не означает, что практикующий достиг конечной цели и реализовал Божественное внутри себя. Тот “свет”, о котором идет речь в последней сутре, относится не к Атману, а к очередной оболочке, ближайшей к физическому телу, значительно более тонкой по сравнению с ним, более близкой к “Я сокровенному”, но отнюдь им не являющейся.

Последний из трех ключевых афоризмов “Йога-сутры”, посвященных пранаяме, - это афоризм 53 из Садхана-пады:

“А также (практика пранаямы) делает ум пригодным для занятий дхараной”.

Дыхательная медитация (пранаяма) также является дхараной. Почему же Патанджали выделяет ее как особую подготовительную ступень?

Дело в том, что во время дыхательного упражнения с каждым вдохом и каждым выдохом происходят сильные изменения в теле, результатом которых является наплыв телесных ощущений. Другими словами, во время дыхательной практики создаются очень благоприятные условия для осознания собственного тела. Дыхатель-

ный процесс постоянно поставляет материал для осознания, что обеспечивает усиленную медитативную проработку физического тела. Вот почему на первом этапе самой эффективной, самой полезной будет именно дыхательная медитация. Переход к другим формам медитации-сосредоточения рекомендуется только после достижения успеха в практике пранаямы.

Кроме пранаямы, существуют и другие формы медитации, которые также обеспечивают полноценную медитативную проработку физического тела и успешный переход от физического тела к энергетическому. В этих медитативных техниках обостренное восприятие тела обеспечивается за счет выполнения движений и чередований мышечных расслаблений и напряжений. Речь идет о различных формах динамической медитации, в которых объектом медитации является собственное физическое тело в процессе движений.

Для того чтобы гимнастика превратилась в динамическую медитацию, необходимо соблюдение тех же принципов, что и при выполнении пранаямы:

- 1) медленность;
- 2) непрерывность, плавность, отсутствие дискретности; движения должны выполняться без рывков; перетекание одного движения в другое “без швов”;
- 3) максимальное расслабление;
- 4) отказ от использования грубой силы (динамизирующей силой движения является скорее сознание, нежели мышцы);
- 5) сохранение медитативного состояния сознания.

К таким динамическим формам медитации относятся многочисленные китайские комплексы цигун. Особенно отметим ба-гуа-чжан и тай-цзи-цюань.

Попутно отмечу, что так называемый медитативный бег никакого отношения к динамической медитации не имеет (не соблюдаются критерии медленности, непрерывности и плавности движений).

Динамическая медитация - это медитация на выполняемых движениях тела, на неоднородности ощущений физического тела в процессе движения, тогда как медитативный бег - это психические упражнения (как правило, с использованием воображения), выполняемые во время бега. Разница очевидна.

## 7. Распространенные заблуждения относительно медитации

При всей кажущейся простоте медитативные методы представляют собой тонкое и глубокое искусство и имеют множество подводных камней. Рассмотрим некоторые из типичных ошибок.

1) Неискушенные люди могут ошибочно принимать состояние транса за состояние медитативного погружения. Это качественно различные вещи. Транс - это особое психологическое состояние, отличающееся высокой энергетической насыщенностью и появлением необычных способностей у человека, который в нем находится. Однако в то же самое время это состояние характеризуется утратой осознанности, потерей контроля над собой. Состояние транса очень опасно для психического здоровья, поскольку, входя в него, человек делает себя крайне уязвимым, доступным любым вредным воздействиям. Об этом замечательно сказано японским буддийским монахом Кэнко-Хоси (1283-1350) в его знаменитых "Записках от скуки": "Посторонний человек не явится, когда ему захочется, в дом, где есть хозяин. Если же хозяина в доме нет, туда, не задумываясь, заходит путник, а разные твари, вроде лис и сов, коль не отпугивать их людским духом, с торжествующим видом войдут туда и заселят дом, и объявятся там безобразные чудища..."

Медитация имеет своей целью усиление и развитие осознанности, тогда как для вхождения в транс требуется противоположное - потерять осознанность. Для вхождения в транс используются наркотические вещества, пение, танцы (радения в некоторых религиозных сектах имеют своей целью групповое вхождение в состояние транса).

Спиритические сеансы для своей успешной реализации также требуют потерю самоконтроля и вхождение в состояние транса, что часто приводит к тяжелым и трудноизлечимым расстройствам психики.

В древневосточной символике состояние полноценной осознанности выражалось образом царя, восседающего на престоле, а потеря этого состояния центрированности - образом дома, покинутого хозяином и оставшегося без присмотра.

2) Во время медитативной практики могут появиться необычные феномены устрашающего или, напротив, приятного содержания, например, зрительные или слуховые образы. В таких случаях важно сохранить правильную психологическую установку по отношению к этим явлениям, а именно: ни в коем случае с ними не отождествляться, не принимать их всерьез, не обсуждать их, не сотру-

ничать с ними. По отношению к ним необходимо сохранять бесстрастность и отстраненность, как к некоему внутреннему кино. Эти образы должны пройти через канал нашего сознания, для чего нужно по отношению к ним практиковать медитацию-осознание. В противном случае происходит отождествление с ними и замусоривание нашей психики вместо ее очищения.

Христианский наставник Григорий Синаит предупреждал об этом в следующих словах: “Когда, делая свое дело (то есть во время молитвы), увидишь свет или огонь вовне или внутри, или лик какой, - не принимай того, чтобы не потерпеть вреда. И сам от себя не строй воображений, и которые сами строятся - не внимай тем и уму не позволяй напечатлеть их в себе. Ибо все сие, со вне будучи печатляемо и воображаемо, служит к прельщению души. Когда также увидишь ум свой вовне или в высоту влекомым от некоей невидимой силы, не верь сему и не попускай уму влекому быть, но тотчас понудь его на дело его (то есть на молитву)”.

3) Глубоко ошибочным является представление о том, что умственная тишина достигается путем подавления мыслей, насильственной остановкой их потока. На самом деле попытка остановить поток сознания приведет к тому, что практикующий проваливается в тупое трансоподобное состояние, при котором осознанность отсутствует. Это псевдоштишина, которая является ошибкой, но не достижением.

Лучше всего об этом сказано великим чаньским патриархом Хуэй-нэном. Его знаменитая “Сутра Помоста” является единственным произведением китайского буддизма, получившим статус Сутры, то есть священного писания. Вот что в ней говорится (параграф 14):

“Заблуждающиеся люди отождествляются с вещами и явлениями и, когда начинают заниматься медитацией, ошибочно принимают, что она заключается в том, чтобы во время неподвижного сидения практиковать непричастность духа к иллюзорному миру.

Занятия такой практикой уподобляют человека бесчувственным вещам и создают препятствия для Пути-Дао. Истинный же Путь должен течь свободно, как же можно препятствовать ему? Если же дух наш не пребывает свободно в этом свободно живущем потоке, то это и есть связанность”.

И далее в параграфе 17 “Сутры Помоста” читаем:

“Благородные друзья! В моих вратах Дхармы с самых древних времен и по сию пору все основано на “не-мысли” (“отсутствии мысли”,

“не-мышлении”. - В.Г.) как главном принципе Учения, на осознанности (“не-отождествлении”. - В.Г.) как на субстанции, на непрерывности потока сознания как на основе.

Что такое “не-мысль”? Это означает наблюдать процесс мышления, но не участвовать в нем. Осознанность означает, что во время пребывания среди различных феноменов мы практикуем отстраненность от них. Непрерывность потока сознания означает, что не следует препятствовать его естественному ходу, пытаться его остановить. Последовательный поток мыслей не должен задерживаться на чем-либо.

Благомудрые друзья! Осознанность и есть неототождествление. Практикуя осознанность, вы очищаете вашу собственную природу.

Если же вы стараетесь ни о чем не думать и постоянно заставляете свои мысли прекратиться, - значит, вы попали в путы ложного понимания учения”.

4) Прискорбной ошибкой является медитация на желаемых духовных качествах - на любви, сострадании, доброжелательности, смирении - то есть на любых возвышенных и духовных качествах, поскольку в этом случае вместо медитации, направленной на достижение состояния умственной тишины, мы практикуем медитацию магического типа, использующую воображение.

“Если воду не мутить, она сама по себе отстоится. Если зеркало не пачкать, оно само по себе будет отражать свет. Человеческое сердце нельзя своей волей сделать чистым. Устраните то, что его загрязняет, и его чистота сама по себе проявится. Радость не нужно искать вне себя. Устраните то, что доставляет вам беспокойство, и радость сама собой воцарится в вашей душе”.

*(Хун Цзычэн. “Вкус корней”)\**

Точно так же будет ошибкой пытаться медитировать на атрибутах умственной тишины - на спокойствии, безмятежности, на чистоте и пустоте сознания. Это та же самая медитация с использованием воображения, рисующего те качества, которые мы желаем обрести. Этой прискорбной ошибки не избежал и ученик Шри Ауробиндо Гхоша, известный автор-популяризатор “Интегральной Йоги” - Сатпрем.

Он считает, что в практике медитации, направленной на то, чтобы установить молчание ума, “можно также использовать образ, напри-

---

\* Хун Цзычэн - даосский автор XVI века.

мер, безбрежный океан, гладкую поверхность без зыби, на которой мы лежим, по которой мы плывем, становясь спокойной беспредельностью. Так мы учимся не только успокоению ума, но и расширению сознания”\*.

Увы, работа с воображением никак не способствует расширению сознания.

Предостережение относительно всех этих ошибок было дано тринадцать столетий назад патриархом Хуэй-нэном в параграфе 18 “Сутры Помоста”:

“Познающие добро! В нашем учении сидячая медитация не является медитацией на духовных качествах, не является медитацией на чистоте и не является попыткой остановить поток сознания. Медитировать на (желаемых) духовных качествах - значит, немедленно погрязнуть в иллюзиях и заблуждениях.

Если говорить о медитации на чистоте, то природа человека изначально чиста, но поскольку представление о чистоте иллюзорно, оно антуманивает способность к истинному восприятию реальности. Поэтому отстраненность от иллюзорного представления и есть чистота изначальной природы. Возбуждать свой ум медитацией на чистоте - это значит породить омраченность чистотой.

Истинная чистота не имеет форм и признаков, но некоторые пытаются установить и усилить в своем уме признаки чистоты и говорят, что это и есть практика психического и морального самоусовершенствования. Люди, которые придерживаются таких взглядов, отдаляются от собственной природы и тем самым будут отделены от чистоты.

...Разговоры о медитации на духовных качествах, о медитации на чистоте и есть причина, препятствующая познанию Дао - истинного Пути”.

В другом месте “Сутры Помоста” (параграф 24) Хуэй-нэн объясняет:

“...Свойства сознания обширны и подобны пустоте. Все миры Будды подобны пустоте, чудесная природа человека в своей основе пустотна.

...Вы слушаете мои объяснения пустоты и привязываетесь к пустоте. Не сидите в медитации, сосредоточиваясь на идее или представлении пустоты”.

---

\* Сатпрем. Шри Ауробиндо, или Путешествие сознания. Л., 1989, с. 45.



5) Еще одна распространенная ошибка состоит в том, что человек считает вполне достаточным практиковать контроль ума (“осуществление прямоты сознания”) в повседневной жизни, не выделяя специального времени для ежедневных занятий медитацией. Такая самонадеянность наказуется отсутствием продвижения. Для достижения успеха абсолютно необходимы ежедневные специальные занятия медитацией дважды в день, по 30-60 минут каждое.

Без специальной практики попытки достичь состояния умственной тишины в повседневной жизни обречены на полный провал.

Ошибкой противоположного типа является отделение медитации от повседневной жизни, возведение искусственной стенки между тем и другим. Правильный подход предполагает, что ученик стремится к тому, чтобы медитативное состояние, легче всего достигаемое в специальных занятиях, сохранялось и после занятия, постепенно все более и более пропитывая всю жизнь ученика. В специальном медитативном занятии состояние умственной тишины нарабатывается и углубляется, а в повседневной жизни мы должны стараться сохранить достигнутый результат.

Хуэй-нэн, с одной стороны, настаивал на необходимости регулярных занятий сидячей медитацией, с другой - считал, что “духовная практика состоит в непрестанном сохранении медитативного состояния осознанности всегда и везде: когда ходите, стоите, сидите и лежите”.

6) Для людей с гипертрофированным интеллектуальным началом серьезную опасность представляет подмена медитативной практики бесконечными интеллектуальными поисками. Человек изучает восточную философию, ходит на различные лекционные курсы, посвященные вопросам религии, оккультизма, психологии, перечитывает горы литературы по этой тематике, но при этом не делает главного - не практикует медитацию. Его познания и эрудиция в этой области огромны, но, увы, - совершенно бесплодны. Вся эта информационно-познавательная деятельность создает у него иллюзию движения по пути самосовершенствования.

В действительности же он попался в ловушку и, сам того не замечая, является жертвой одного из наиболее распространенных среди интеллигентных людей порока - информационного обжорства. Его ум постоянно требует пищи, все время нужно подкидывать информацию для поддержания непрерывного процесса ее перемалывания.

Однако, несмотря на всю свою эрудицию в области религии, психологии, философии, понимание человека и путей его совершенствования неизбежно оказывается лишенным той глубины, полноты и силы, которые могут быть получены только в результате серьезной и длительной медитативной практики. Что бы лично он по этому поводу ни думал, столь много изучив, он на самом деле почти ничего не знает. Самая страшная форма невежества - это ученое и самоуверенное невежество. Как сказал Хуэй-нэн, “заблуждающиеся люди говорят, вместо того, чтобы действовать, а мудрые практикуют осознанность”.

И в другом месте “Сутры Помоста”: “Духовная практика самопросветления не обретается в словесных спорах. Если вы начинаете спорить, что первично, а что вторично, то впадаете в заблуждения...”

Другой известный чаньский наставник, Линь-цзы (ум. в 866), об этом же сказал следующим образом: “Достопочтенные! Не впадайте в заблуждение! Для меня не имеет никакого значения, что вы толкуете и разъясняете сутры и шастры... для меня не имеет никакого значения, что ваше красноречие подобно водопаду или горному потоку; мне неважно, что вы обладаете острым умом и мудростью. Мне нужно лишь, чтобы вы обрели истинно правильное прозрение.

Изучающие Путь! Даже если вы смогли изучить сотни томов сутр и шастр, вам не сравниться с одним наставником не-деяния\*. Толкуя и разъясняя (сутры и шастры), вы лишь морочите головы другим людям... преодолевая неведение человека относительно своего “Я”, вы лишь увеличиваете адскую карму, подобно монаху Сунакшитра (Прекрасная звезда), который изучил двенадцать разделов Учения, но переродился в аду. Он провалился в ад, ибо земля не выдержала его учености. Гораздо лучше обрести покой и не-деяние: есть, когда захочется есть; спать, когда захочется спать. Дурак будет смеяться надо мной, но умный поймет”.

(“Линь Цзи лу”)

7) Еще одно опасное заблуждение - ошибочное разделение методов воздействия на энергетическую систему человека и медитативных методов.

---

\* Не-деяние - это действие, порожаемое состоянием умственной тишины, в отличие от обычных человеческих действий, порожаемых различными самостоятельными желаниями. Не-деяние всегда является в высшей степени адекватным действием (полностью соответствующим реальности).

На самом деле любая форма медитативной практики - это не только сильное воздействие на психику, но и не менее сильное воздействие на энергосистему человека. Фактически не существует медитации как чисто психоинформационного упражнения. Любая медитация является одновременно весьма мощным энергетическим упражнением.

С практической точки зрения имеет огромное значение соответствие метода медитации индивидуальным психоэнергетическим особенностям ученика. При неправильном подборе метода занятия медитацией могут нанести серьезный ущерб здоровью занимающегося (как психическому, так и соматическому).

Как правило, самостоятельные занятия медитацией без контроля компетентного учителя приводят к "выходу" на ту форму медитативной практики, при которой эксплуатируется наиболее сильный энергетический канал и соответствующий ему энергетический центр. Практикующий обретает определенные сиддхи (сверхспособности), во время медитации испытывает состояние выраженного эмоционального и соматического благополучия и считает все это признаками своего прогресса. На самом деле при этом происходит одностороннее психоэнергетическое развитие - чрезмерное усиление одних энергетических каналов и подавление, угнетение других. В результате быстрыми темпами развивается не замечаемая самим практикующим патология как на психическом уровне (психопатическое развитие, эмоциональные нарушения), так и на соматическом (отложение камней, образование опухолей).

Таким образом, занятиям медитацией должна предшествовать качественная психоэнергетическая диагностика. При выборе метода медитации также необходимо (и это имеет огромную важность) учитывать позицию тела (положение рук и ног), поскольку в одних случаях рекомендуется медитация со скрещенными ногами, в других - сидя на стуле, ноги расставлены, в третьих - в позиции лежа. Кроме того, крайне важен выбор времени суток, поскольку одно и то же медитативное упражнение в зависимости от времени суток оказывает совершенно различное воздействие (требуется учитывать суточный цикл циркуляции энергии).

Наконец, при изменении состояния ученика необходимо корректировать программу домашних энергомедитативных занятий - отменять одни методы и добавлять другие.

Такая система психоэнергетической диагностики, а также необходимый арсенал энергомедитативных методов разработаны автором в рамках возглавляемой им Санкт-Петербургской школы Дао.

8) Крайне опасным как для самого практикующего, так и для окружающих его людей, является ложное понимание медитации как метода самонастройки с целью вхождения в блаженное состояние - в состояние выраженного благополучия и наплыва положительных эмоций. По сути дела, мотивация такого "йога" ничуть не отличается от мотивации наркомана и алкоголика. Для него характерно то же самое пребывание в рабской зависимости, двойственности Рага-Двеша (в философии йоги это две основные преграды на пути освобождения - стремление обрести наслаждение и стремление избежать страдания). Главное что им движет - стремление уйти от отрицательного опыта и соединиться с положительным. В такой "медитации" изначально отсутствует главное - вайрагья (отрешенное принятие любого опыта, без предпочтения положительного, без бегства от отрицательного). Вместо этого практикующий выполняет своеобразную настройку психики, как радиоприемника на такую волну, где звучит приятная и нежная музыка. Цель этой настройки - усилить звучание положительного, приятного и устранить звучание отрицательного. С точки зрения психологической это означает вытеснение неприятной информации по истероидному типу, с точки зрения энергетических процессов - это настройка на использование самого сильного энергетического канала и включение энергосистемы в режим патологического поглощения энергии из окружающей среды. Такая "медитация" приводит к целому ряду негативных последствий - к духовной деградации личности, энергетическому паразитированию на окружающих людях, а на соматическом уровне - к развитию опухолей и отложению камней.

9) Довольно часто приходится слышать глубоко ошибочное мнение о том, что восточные пути самореализации (йога, даосизм, буддизм) пригодны только для китайцев и индусов, но никак не для нас. Как пишет Лу-Куан-Юй в книге "Секреты китайской медитации", "Буддха Дхарма одинакова для людей различных рас и национальностей, и ничто не является более неверным, чем безосновательное утверждение, что люди Запада не пригодны для этой практики".

Сознание любого человека, независимо от цвета его кожи, вероисповедания, культуральной принадлежности, функционирует по

одним и тем же законам. Различным у всех этих групп людей является только содержимое сознания.

Это содержимое является важным лишь для магических путей, использующих воображение. Для истинного Пути-Дао, опирающегося на умственную тишину, на безмолвие и недеяние, оно глубоко безразлично.

Медитативные методы сосредоточения, самонаблюдения, присутствия, - с равным успехом могут практиковаться индусом, китайцем, русским, американцем, евреем или арабом.

## **8. В поиске истинного Пути (магия, религия и йога)**

### *1. Йога и магия*

Слово “йога” в этой книге используется как синоним пути само-совершенствования через развитие сознания. Таким образом понимаемая йога резко отличается как от магии, так и от пути религиозного поклонения. Об этом различии и пойдет речь в данном разделе.

Итак, чем отличается путь йогического развития сознания от магии?

Прежде всего, глубоко различны их цели. Целью истинной йоги является гармоничное и сбалансированное развитие личности, постоянное развитие и расширение сознания человека. Конечная цель йогического пути - достижение полного и окончательного просветления. Просветленный человек обладает совершенным сознанием, которое коренным образом отличается от сознания обычного человека. Если все мы постоянно переполнены отрицательными эмоциями, то у просветленного мастера внутренний мир исполнен гармонии, ясности, радости, чистоты и глубокого, незамутненного покоя. Средний человек живет беспокойной жизнью, обуреваемый своими желаниями и амбициями, жизнью, в которой очень много суеты и забот - и очень мало смысла. Если же вы считаете, что эта ваша жизнь имеет смысл, задайтесь вопросом - откуда тогда в ней такая неудовлетворенность? Истинным смыслом жизни человека является развитие его сознания. Вне этого пути у него нет и быть не может истинного удовлетворения.

У обычного человека всегда существует тягостный конфликт между его убеждениями и реальным поведением. (То, что я должен исполнять, - этого мне не хочется, а то, чего мне хочется, - часто противоречит моим убеждениям). Просветленный же мастер обладает удивительным качеством - цельностью души, в которой нет разрыва между “хочу” и “надо”. Его поведение полностью согласовано с его убеждениями. Внутренний конфликт отсутствует. На этом уровне развития уже нет необходимости в волевых усилиях, ибо нет борьбы мотивов. Ценность этого качества по сравнению со столь часто встречаемыми экстрасенсорными способностями - все равно что ценность алмазного ожерелья по сравнению со стеклянными бусами. Перефразируя В.О.Ключевского, можно сказать: “Христы редки, как кометы, а экстрасенсы плодятся, как комары”.

Наконец, у обычного человека видение своего места в жизни, осознание смысла своего существования, понимание себя и окру-

жающего мира, как правило, неадекватно, замутнено неведением. Замечательно об этом сказал Герман Мелвилл в "Моби Дике": "Мне думается, что, рассматривая явления духовные, мы уподобляемся устрицам, наблюдающим солнце сквозь толщу воды и полагающим, будто эта мутная вода и есть наипрозрачайший воздух".

Дело в том, что наше сознание и есть то зеркало, посредством которого мы отражаем окружающий мир, посредством которого мы видим и понимаем как себя самих, так и окружающих людей. Увы, это зеркало весьма несовершенно - оно невелико по размерам и, следовательно, из-за своей ограниченности не может отражать мир во всей его полноте. В результате человек видит лишь очень малую часть того, что его окружает, и того, что он представляет собою.

Кроме того, это зеркало замутнено, покрыто трещинами и к тому же имеет кривизну. В результате и без того неполное отражение реальности оказывается еще и искаженным. Наше собственное сознание и сознание окружающих нас людей напоминает комнату смеха в парке аттракционов, в которой размещены зеркала различной кривизны. Я не думаю, что эта метафора будет слишком большим преувеличением. Тем не менее сравнение сознания человека - инструмента, посредством которого он воспринимает себя и окружающий мир, - с зеркалом не вполне точное. Представьте себе обычное зеркало. Когда кто-либо подходит к нему - оно дает отражение человека, стоящего перед ним в данный момент. Если человек ушел, отражение в зеркале полностью исчезает. Подошел другой человек - новое отражение. Теперь представьте себе такое странное зеркало, в котором изображение остается после ухода отражаемого объекта. Человек ушел, а изображение осталось. И что бы ни предстало перед этим зеркалом, все там запечатлевается и все там и остается. На прошлые изображения накладываются новые. Если подойти к такому зеркалу, что мы в нем увидим? Сплошную мешанину. В результате всех предыдущих информационных наслоений возникает ошибочность, неадекватность отражения. Таковы и мы, такова наша психика, наше сознание.

Состояние умственной тишины, ясности и чистоты сознания характерно только для просветленного мастера, сознание которого отражает мир (и себя) таким, каков он есть. Умственная тишина и есть отсутствие искажающих следов прошлого, засоряющих наше сознание. Застрявшая в канале сознания неотработанная инфор-

мания нарушает нормальное функционирование психики, подобно тому, как склеротические бляшки на стенках кровеносных сосудов нарушают нормальное кровообращение.

Чистота сознания означает отсутствие искажающей стенки между нами и реальностью. Когда сознание очищено, пробуждается интуитивная мудрость - праджня, дающая высшую адекватность видения себя и окружающего мира, а следовательно, и высшую успешность действий просветленного мастера. Различие между сознанием просветленного мастера и сознанием обычного человека более велико, нежели различие между психикой среднего, "нормального" человека и психикой шизофреника.

Итак, целью йоги является достижение полного и окончательного просветления. Что же является целью магии? Прежде всего, бросается в глаза приземленность задач, которые ставит магическая практика. Это всегда цели конкретно-прикладного уровня, преследующие те или иные житейские выигрыши. Какие виды магии мы знаем? Это лечебная магия (целительство, снятие сглаза, снятие порчи), вредоносная магия - магия возмездия (наведение порчи, сглаза и т.д.), любовная магия (приворотные заговоры, с помощью которых привораживают любимого человека, либо так называемые остудные заговоры, которые должны посеять вражду между людьми и разлучить их), магия оберегающая (магический ритуал применяется для защиты от злых сил и снискания покровительства добрых духов). Магические ритуалы используются для обеспечения успеха в любом предпринимаемом деле (в торговле, в войне, в предстоящем путешествии и т.д.). Трудно перечислить все возможные виды магии, да автор и не пытается создать логически безупречную и исчерпывающую классификацию. Мне хотелось бы только показать, что магия не нацелена на духовное развитие, более того, она принципиально непригодна для достижения этой высокой цели.

Магия обычно подразделяется на черную (злонамеренную) и белую (направленную на достижение благих практических результатов). Что же касается йоги, то она не бывает черной или белой, ее уровень выше этой двойственности, а ее благие результаты превыше всего, что может дать самая сильная белая магия, ибо польза, обретаемая человеком через развитие собственного сознания, превосходит все, что можно дать ему этот мир в целом и магия в частности.



Глубокое различие в целях между магией и йогой сопровождается не менее глубоким различием в используемых методах. Магия всегда использует воображение, фантазийные методы медитации, тогда как истинная йога использует только те медитативные методы, которые направлены на развитие сознания и достижение состояния умственной тишины.

Далее, в магии огромное значение придается ритуалам, жертвоприношениям, заклинаниям, заговорам, различным обрядам и процедурам. В истинной йоге ритуал и формальная обрядовость не имеют существенного значения. Например, такая глубокая и сильная традиция, как чань-буддизм, утверждает, что главным является постоянная духовная практика "созерцания своей собственной природы, чтобы не допускать неправильного функционирования своего сознания" (Хуэй-нэн. "Сутра Помоста"). Что же касается внешних атрибутов - таких, как священные тексты, изображения Будды и религиозные ритуалы, - то все они, с позиций чань-буддизма, вторичны, несущественны и не имеют прямого отношения к достижению просветления.

Суфийский мастер и великий поэт Джелаладдин Руми сказал:

"Цените меньше кувшин и больше вино". К этому можно добавить, что избыток внимания к форме неминуемо приводит к постепенной утрате содержания.

Еще одним, весьма показательным различием между истинным Дао-путем и магией является отношение к йогическим сверхспособностям - сидхам. Для тех, кто следует по пути магического развития, обретение сверхспособностей всегда было вожаделенной целью и предметом специальных усилий. Читателю нетрудно увидеть, что по всем перечисленным критериям широко распространенные по всей России и странам "ближнего зарубежья" школы экстрасенсорики несомненно относятся к чисто магическому пути. Никакие заклинания типа: "Чистота, доброта, любовь и мудрость", никакие апелляции к Христу или Аллаху не меняют их чисто магической сути. Совершенно иное отношение к сидхам у представителей йогического пути. Для них сидхи ни в коем случае не могут быть самоцелью. Специальное, намеренное развитие сверхспособностей считается серьезной ошибкой, своего рода омраченностью. Культивирование сверхспособностей (в том числе способности к экстрасенсорному восприятию) препятствует истинному духовному про-

грессу и исключает сбалансированное, гармоничное развитие энергосистемы и психики человека. Напротив, нацеленность на гармоничное психоэнергетическое развитие рано или поздно приведет к появлению сиддх. Тот, кто достиг просветления, естественным образом обладает всеми возможными сиддхами и способен оказывать на мир и окружающих людей воздействие, намного более сильное и эффективное, нежели самый могущественный маг. Но, в отличие от мага, он также способен видеть, когда следует осуществить такое воздействие, а когда от него необходимо воздержаться.

Завершая обсуждение различий между йогой и магией, приведу мудрые слова Конфуция: “И маленькие тропинки бывают заманчивы, но не следует заходить по ним слишком далеко”.

## *2. Йога и религия*

Рассмотрим теперь, чем отличается йогический путь развития сознания от пути религиозного поклонения.

Коренное отличие между ними заключается в вере в Бога.

Вопрос о существовании Бога - это большой и серьезный вопрос, полноценное обсуждение которого вряд ли возможно в рамках данной книги. Тем не менее читатель, несомненно, пожелает узнать, какова позиция автора.

На мой взгляд, не имеет никакого значения, верите ли вы в Бога или нет. Имеет значение совершенно иное - работаете ли вы над своим сознанием, над его очищением и расширением, или нет. Вот это действительно важно, очень важно. По этому вопросу, как и по многим другим, Санкт-Петербургская школа Дао опирается на учение шестого патриарха чань-буддизма Хуэй-нэна. Приведу некоторые фрагменты его поучений из “Сутры Помоста”:

“Как только зарождается извращенное сознание - Будда скрывается внутри живого существа. Но если возникает просветленный ум и сознание обретает покой - живое существо само является Буддой”.

“В нашем сознании существует сам Будда, Будда нашего собственного сознания и есть истинный Будда. Если мы сами не имеем в себе сознания Будды, то где еще искать его в другом месте?”

На свете существует большое число людей, которые веруют в Бога, но не практикуют очищение и расширение своего сознания. Такая вера в Бога, на мой взгляд, не имеет ценности и не способствует духовному росту. Исламские фундаменталисты - несомненно глубоко верующие люди. Однако эта вера оказывается вполне совместимой

с терроризмом, убийством заложников, крайней нетерпимостью ко всем инакомыслящим, полной неспособностью к компромиссу и предрасположенностью к решению любых спорных вопросов силовым путем. Во имя Аллаха они готовы пожертвовать собственной жизнью, не говоря уже о чужой.

История прошлых веков, да и нашего времени, знает множество изуверских сект и христианской направленности, отличавшихся особым фанатизмом и жестокостью. В свое время глубоко верующие католики безжалостно уничтожали гугенотов в ночь святого Варфоломея, а отцы инквизиторы во имя Божье пытали и сжигали на кострах еретиков. Примеры можно множить до бесконечности. Не кажется ли вам, что с этой верой в Бога что-то не так?

Обычно возражают следующим образом: дескать, есть правильная вера в Бога и есть неправильная. Хорошо, а как добиться того, чтобы вера в Бога была правильной? Оказывается, для этого кроме самой веры нужно также иметь определенные нравственные качества. Но эти качества, в высшей степени развитые, могут быть - и тому много примеров - и у "язычников", и у полных и убежденных атеистов. Значит, Бог здесь ни при чем, хотя, конечно, религиозные деятели способны по данному поводу многое сказать в пользу своей точки зрения. Несомненно, словами можно обосновать либо опровергнуть любую точку зрения, но являются ли слова сколько-нибудь значимым критерием истины?

Что же касается работы над очищением своего сознания, над просветлением всех сторон своей личности, проводимой безотносительно веры в Бога, - то она неизбежно, без каких-либо исключений, приводит к прогрессирующему повышению качества человеческой личности, полностью исключает изуверство, фанатизм, нетерпимость и жестокость.

Я думаю, Достоевский не прав, полагая, что без веры в Бога человек превращается в зверя, ибо считает, что ему все дозволено. Такая вера в Бога представляет собой не более чем духовный намордник для сдерживания животных инстинктов. При этом религия обычно прибегает к двум стандартным средствам управления людьми - кнуту и прянику, перенесенным из сферы житейской в сферу духовную. В ортодоксальной религии целью верующего человека является спасение своей души, с тем чтобы в посмертии попасть в рай и избежать ада. Рай и ад четко соотносятся с понятиями философии

йоги - рага и двеша. Рага - это страстное влечение к объекту, питаемое наслаждением, извлекаемым из контакта с объектом. Двеша - отвращение по отношению к объекту, доставляющему боль или страдание, сопровождаемое стремлением избежать контакта с этим объектом. Рага и двеша относятся к так называемым клешам, то есть базисным, фундаментальным препятствиям на пути к освобождению.

Таким образом, использование веры в рай и ад по сути представляет собой опору на желание получить приятное и избежать неприятного, то есть на духовные кнут и пряник. На такую мотивацию, с точки зрения йогического пути, опираться не следует, ибо на клеши опираться нельзя. Рага и двеша - пара противоположностей. Опора на них означает пребывание в двойственности. Йогический идеал *вайрагьи* (непривязанности, отрешенности) - означает свободу как от того, так и от другого. Страх мучений ада и стремление достичь райского блаженства - это типичная опора на мотивацию низшего бездуховного порядка.

Вновь обратимся к поучениям великого чаньского наставника Хуэй-нэна:

“Вэйцзюй поклонился и снова спросил: “Я видел, что некоторые монахи и миряне постоянно молитвенно повторяют имя Будды Амитабхи, желая переродиться на Западе (то есть в Раю Будды Амитабхи). Я прошу вас объяснить, могут они переродиться там или не могут, и надеюсь, что вы развеете мои сомнения”. Хуэй-нэн ответил следующим образом: “Омраченные люди молитвенно повторяют имя Будды, чтобы переродиться в раю, а просветленные люди очищают свое собственное сознание. Поэтому Будда говорил: “Если ваше сознание чистое, то и земля Будды чистая”.

“Если в сознании возникает нечистота, то даже молитвенно повторяя имя Будды, трудно достичь перерождения в раю. Но если вы только практикуете прямоту сознания, то окажетесь там в одно мгновение. Будда создается в вашем собственном сознании, поэтому не ищите его за пределами собственного дхармового тела”.

(*“Сутра Помоста”*)

Что такое поклонение Богу, что такое медитация на Боге? Это означает, что мы помещаем в свое сознание мыслеформу, в которой присутствуют эмоциональные и образные компоненты (*рупа*), а также словесные и идеаторные (*нама*). То есть в своей психике я вылепил по своему разумению образ Бога, свою идею Бога. Она представляет

собой совокупность признаков, набор определенных читта-вритти (модификаций ума). Медитируя на этой мыслеформе, мы развиваем ее, усиливаем и превращаем в психологическую доминанту. Это и есть медитация-выращивание, о которой говорилось в первом разделе книги. Но просветление и освобождение требуют другого умственной тишины, а не выращивания хороших “божественных” доминант.

Когда китайский император спросил первого патриарха чань-буддизма индуса Бодхидхарму: “В чем великий смысл святой истины?” - тот дал ответ, исполненный потрясающей силы и величия: “Простор открыт - нет ничего святого”.

В предыдущей главе уже говорилось о том, что попытка медитировать на желаемых духовных качествах ошибочна. Чистота не может быть объектом медитации, ибо она “не имеет форм и признаков”. То же самое относится и к пустоте или умственной тишине. Будет серьезной ошибкой брать их в качестве объектов медитации, ибо они неопишуты, невыразимы, непредставимы и приходят только как результат правильной медитации. Наконец, столь же серьезной ошибкой является медитация на Боге или на любых атрибутах Божественного, ибо *Бог не может быть объектом медитации, он может быть только ее результатом*. Пустота, тишина, чистота и Божественное достигаются только через практику очищения и развития своего сознания, только через “созерцание своей собственной природы”. Медитируя на желаемых духовных качествах - мы от них удаляемся, а практикуя медитацию тотального осознания - мы к ним приближаемся.

Вот почему наша школа, следуя Сутре Помоста шестого патриарха, следуя учению Чань и Дао, отказывается от пути религиозного поклонения, как пути тупикового, и следует пути культивации собственного сознания.

### *3. Аскетическое самопреодоление и медитация-осознание*

В понимании пути самосовершенствования существует два крайних подхода, каждый из которых несет важную и глубокую истину и тем не менее часто оказывается малоэффективным вследствие ее абсолютизации и вследствие недооценки противоположного подхода. Как сказал Нильс Бор: “Всякая великая истина имеет ту особенность, что диаметрально противоположное ей высказывание является не менее глубокой истиной”.

Таковы аскеза - путь борьбы с самим собой, путь прямого волевого усилия, - и медитация - путь безуспешного осознания, отрешенного наблюдения содержимого собственной психики. Напряженное усилие и пассивное созерцание, аскеза и медитация - как они соотносятся между собой?

Рассмотрим сначала тот дисгармоничный, но, к сожалению, часто встречающийся подход, при котором аскеза отрицает медитацию, а медитация - аскезу.

Путь аскезы, пренебрегающей медитацией.

Это путь прямой волевой саморегуляции собственного поведения, путь усилия, путь борьбы и самопреодоления. Это путь религиозных подвижников, плоть свою умерщвляющих. Центр тяжести - постоянный контроль собственного поведения и эмоций, путь "внутренней брани" (то есть внутренней битвы с самим собой). Человек постоянно понуждает себя к доброму поведению и волевым усилием не допускает недозволенного. В китайской культуре - таков путь конфуцианцев. Постоянный самоконтроль и самодисциплина у конфуцианцев порой выливались в форму своеобразной "духовной бухгалтерии". Конфуцианцы вели дневник, в котором в конце дня фиксировали хорошие и плохие деяния, за каждое из которых начислялся соответствующий положительный или отрицательный балл. По итогам дня, недели, месяца, года вычислялся суммарный балл, и самосовершенствующийся муж мог видеть, насколько успешно идет процесс накопления благих заслуг.

На пути самопринуждения прямая волевая регуляция своего поведения обычно сочетается с определенными психотехническими приемами, посредством которых образ желаемого качества усиливается в сознании ученика (медитация на желаемых духовных качествах).

Недостатки этого пути:

1. Выбор правильной линии поведения осуществляется на основе некоей религиозно-нравственной концепции, то есть опирается на ум. А это, как показывает история религии, весьма зыбкая опора. Отсюда возникает проблема адекватности выбранного направления волевых усилий.

2. Как уже ранее говорилось, медитация на каком-либо позитивном качестве означает одновременное подавление противоположного ему негативного качества. При этом мы остаемся в рамках двойственности, ибо, утверждая, к примеру, любовь, мы тем самым вытесняем

и подавляем собственную агрессивность, как бы сжимаем внутреннюю психологическую пружину. Как только намеренное давление на эту пружину ослабнет (период сниженного самоконтроля, она вырвется и произведет выброс всей накопившейся агрессии.

3. Прямая волевая регуляция своего поведения приводит к прекращению самопотакания, то есть к прекращению удовлетворения многих недостойных желаний, наработанных в течение жизни потребностей. Например, человек долгие годы курил, отравляя себя и окружающих, - и вот, наконец, решил с этим покончить. Другой пример - информационное обжорство - привычка к телевизору и к развлекательному чтиву. Наконец человек осознает всю вредность этой привычки (бездарно растраченное время и замусоривание своей психики информационными помоями) и принимает мужественное решение прекратить неразборчивое поглощение информации.

Что же при этом происходит? Что происходит, когда человек начинает "новую и светлую жизнь", в которой нет места самопотаканию ни в каких его формах? Такое изменение поведения приводит к так называемому состоянию фрустрации, которое характеризуется наплывом отрицательных эмоций вследствие прекращения удовлетворения определенной потребности. Изменение поведения, производимое путем прямого волевого усилия, запускает процесс очищения на уровне причинного тела (тонкоматериальное тело человека, в котором запечатлены мотивационные структуры человека - его конкретные желания, влечения и потребности). Причинным оно называется потому, что эти мотивационные структуры являются причиной, порождающей наши мысли, эмоции, переживания и наше внешнее поведение.

Глубинные движущие силы, запечатленные на уровне причинного тела, можно уподобить корню растения, который хоть и невидим, поскольку находится глубоко в земле, тем не менее порождает ветви, листья, цветы и плоды - мысли, эмоции, слова и поступки.

Таким образом, путь аскетического самопреодоления производит сильнейшую чистку (снятие блокировок) на уровне причинного тела, то есть на уровне более тонком, нежели тот, который доступен медитативному осознанию. В результате, под давлением нового поведения (точнее, под давлением отказа от прежнего поведения), соответствующая психоэнергетическая муть вываливается из ниш-отстойников, расположенных на уровне причинного тела, из не воспри-

нимаемых нами глубин собственной психики, и появляется на ее поверхности, обрушиваясь на человека всем своим грязным содержанием. При этом происходит тягостная “ломка” на уровне физического тела и наплыв отрицательных эмоций. Такой абстинентный синдром наблюдается всегда, когда мы идем путем самопреодоления, чего бы оно ни касалось - будь то отказ от алкоголя, никотина, половое воздержание или же изменение поведения для освобождения от дурных свойств характера, - например, практика беспрекословного подчинения для властолюбивого, практика щедрости для жадного, практика ограничения для пищевого или информационного обжоры и т.д. В это же самое время появляется масса крайне убедительных мыслей и доводов, направленных на то, чтобы вернуться к прежнему поведению. Попутно отмечу, что наш ум, которым мы так привыкли гордиться, ибо именно он отличает нас от животных, делает царем природы и “венцом мироздания”, очень часто выполняет весьма незавидную роль наемного адвоката на службе у мафии нашего эгоизма. При этом образовательный, интеллектуальный и общекультурный уровень не спасает нас от самообмана. Известно, что чем речистей соблазнитель, тем он опасней.

При упорном и бескомпромиссном следовании выбранному аскетическому курсу поведения ситуация усугубляется, происходит резкое нарушение сложившегося эмоционального баланса с выраженным преобладанием отрицательных эмоций. В этот период жизни человек страдает и терпит, и некуда ему уйти от страдания. Конечно, когда-то и этот мучительный период закончится и “тот, кто претерпит все до конца, - спасется”, то есть период чистки завершится, человек полностью освободится от ранее порабощавшего его влечения и выйдет на иной, более высокий уровень психического и духовного развития.

К сожалению, мало кто способен претерпеть и пройти путь аскезы до конца. Дело в том, что пропорционально нарастанию страдания, нарастанию отрицательных эмоций нарастает и сила мотивации, направленной к возврату прежнего поведения. В конечном счете, как правило - срыв. Таков путь христианской аскезы: начинаем новую, праведную жизнь, затем терпим и мучаемся, затем срываемся и снова грешим, затем каемся и предпринимаем новую попытку с тем же самым запрограммированным результатом. Человек попадает в порочный круг, грешит и кается, снова грешит и снова кается.



Таким образом, для большинства людей, за исключением немногих гармоничных, цельных и сильных духом, - попытки стать духовным и вести совершенную жизнь исключительно за счет прямого волевого усилия подобны попыткам человека, одетого в надувной спасательный жилет, нырнуть на дно за жемчугом.

В Дао дэ цзине сказано: "Чем строже законы и указы - тем больше воров и разбойников" (стих 57). И там же (стих 29): "Этот мир\* является божественным сосудом. Ему нельзя придать желаемую форму, навязывая свою волю. Тот, кто пытается насильственно формировать его, - всего лишь повредит ему".

*Путь медитации, отвергающей аскезу.*

Он состоит в акцентировании медитации-осознания в сочетании с пренебрежительным отношением и даже отказом от аскетического волевого усилия. Наиболее известные в наши дни представители этого подхода - Шри Ауробиндо Гхош и Бхагаван Шри Раджнеш (Ошо). Если Шри Ауробиндо, уделяя огромное внимание развитию сознания, медитации-самонаблюдению, просто игнорирует путь аскезы, то Раджнеш откровенно его отрицает. Позиция Раджнеша - требование "честного самовыражения", отказ от волевого усилия, от самопринуждения при условии культивирования осознанности. Он не требует самообуздания и умерщвления плоти, но требует быть осознанным по отношению ко всему, что происходит в нас и с нами. Путь, предлагаемый Раджнешем, сводится к двум основным компонентам: безусильность плюс осознанность.

Почему отказ от усилия, от прямого волевого самоконтроля и самопринуждения ошибочен и опасен?

Дело в том, что наше осознающее внимание лучше всего действует в той сфере психики, функционирование которой обеспечивается нашими наиболее сильными энергетическими каналами и энергетическими центрами.

В той же сфере, которая связана с наиболее слабыми каналами и центрами, осознание действует хуже всего, его очищающий и просветляющий эффект для этой сферы психики - минимален. Таким образом, в том секторе психики, который наиболее очищен, наиболее развит, и осознанность высокая. В пределах этого сектора медитация-осоз-

---

\* Имеется в виду внутренний мир человека, ибо даосов, в отличие от конфуцианцев, интересовал человек, а не социум.

вание выполняется легко и дает хороший эффект. Однако в самую заблокированную зону психики осознающее внимание проникает с большим трудом, преодолевая невероятное сопротивление, а часто и вообще не может проникнуть. Из этой зоны наше внимание выталкивается с огромной силой. В этом секторе психики существует "мертвая", "непростреливаемая", недоступная для осознания зона.

Главный вывод: Психика человека неоднородна и свет его сознания неодинаково освещает разные ее отделы. Медитация-осознание хорошо очищает самые лучшие, самые развитые области психики и почти не затрагивает самые слабые. Что же делать? Прежде всего мы должны признать великую ценность психоэнергетической диагностики, на основе которой выбирается метод медитации, конкретная форма энергомедитативной практики. Без предварительной диагностики Путь закрыт, ибо истинный Путь является "путем пастуха" - то есть путем гармоничного, сбалансированного развития\*.

Нужна именно конкретная форма медитации, нацеленная на отстающий сектор энергетики и психики. Просто осознание, осознание как таковое, этой работы, этой чистки не произведет, ибо его всегда отбрасывает от слабой зоны и оно соскальзывает в сильную, наиболее чистую и наиболее развитую.

Итак, необходима прицельность энергомедитативной практики. Однако и этого недостаточно. Дело в том, что заблокированной зоне всегда соответствует определенная наработанная потребность - имеется многолетний привычный способ поведения, который удовлетворяет это желание и одновременно усиливает привычку. Накатывается колея, из которой выбраться очень непросто.

Каждый раз, когда поведение повторяется и удовлетворяет желание, одновременно производится подкрепление соответствующей психоэнергетической блокировки, расположенной на уровне причинного тела. Если наше сознание не способно проникнуть на данный уровень и осуществить необходимую чистку, то мы можем воздействовать на эту блокировку путем изменения своего поведения, можем отбросить дурную привычку, прибегнув к прямому волевому усилию. Это немедленно приводит к желаемой чистке на уровне причинного тела. Начинается разрушение глубинного психоэнергетического

---

\* Китайское изречение: "Совершенноумудрый похож на пастуха, который идет позади стада и подгоняет отстающую овцу".

“тромба”, и соответствующая “грязь” выбрасывается в циркуляцию энергосистемы, а сфера сознания заполняется отрицательными эмоциями и тягостными переживаниями (как у наркомана при вынужденном воздержании). Это, конечно, тяжело, неприятно, болезненно, но зато есть материал, доступный нашему сознанию, для чистки посредством энергомедитативной практики. Ведь до тех пор, пока желание регулярно удовлетворяется, например, пока человек курит, соответствующая психоэнергетическая блокировка спокойно спит, сытая и довольная, в своей глубокой норе, расположенной на уровне причинного тела. Тут сколько ни медитируй - ее не достать. Никакое осознание здесь не поможет. А вот когда мы прекратим удовлетворение этой потребности (например, перестал человек курить) - только теперь он может осознавать все, что связано с этой привычкой, только теперь он может приступить к энергомедитативной чистке этой сферы.

В книге “Беседы с Павитрой” ученик спрашивает Шри Ауробиндо (который к тому времени уже был знаменитым учителем, основателем Интегральной Йоги) относительно курения, на что Ауробиндо отвечает, что он и сам курит. И это мастер медитации-осознания! Может ли быть более яркий пример тому, что осознание не всесильно и что на пути духовного развития без прямого волевого усилия, без намеренного самопринуждения просто не обойтись?

Как говорил великий учитель Рамана Махариши: “До тех пор, пока эго существует, должно существовать и усилие. Когда же эго перестает существовать, все действия становятся самопроизвольными”.

О какой безусильности говорит Раджнеш? Даже практика медитации-осознания требует большого упорства и волевых усилий. Рамана Махариши говорил: “Никто не достигнет успеха без приложения усилий. Способность к контролю над разумом не является вашим свойством по рождению, требуются усилия для того, чтобы достичь его, и те немногие, которые достигли успеха, обязаны этим своей настойчивости”.

Раджнеш предлагает культивировать “честное самовыражение”, но разве неправильный человек способен на правильное поведение? Таким образом, следует отвергать обе крайности: аскезу, пренебрегающую медитацией, и медитацию, отвергающую аскезу.

Наилучший путь гармоничным образом сочетает энергомедитативную практику и волевое усилие, используемое для самоизме-

нения. Необходимо как одно, так и другое. Вопрос может стоять только относительно их разумного взаимоотношения.

Как для ходьбы нужны обе ноги, как для полета необходимы два крыла, так и для движения по пути к просветлению необходимо гармоничное сочетание волевого усилия и диагностически прицельной энергомедитативной практики.

Когда я здесь говорю о желательности и полезности волевого усилия, то имею в виду его направленность на конкретное изменение поведения, но не на попытку изменения своего характера и личностных качеств приказным путем. Волевым порядком можно прекратить есть мясо, но нельзя обязать себя быть добрым, скромным и исполненным любви к окружающим. Так, например, даосизм и чань-буддизм выдвигают как высшие идеалы простоту, естественность, искренность. Однако чем больше я буду стараться быть искренним и вести себя естественно, тем более фальшивым и манерным будет мое поведение. Фальшивка и состоит в том, что, вместо того чтобы быть самим собой естественным и ненарочитым образом, человек стремится привести себя в соответствие с неким образом-идеалом. Неважно, какой это образ - "крутого парня" или смиренного и любящего христианина, или мудрого наставника, или образ аристократа с благородным умом и изысканными манерами. Во всех случаях имеет место имитаторство.

Вот чаньская притча:

"Чжао чжоу спросил Нань цюаня:

- Что такое дао?

Нань цюань ответил:

- Обыкновенное сознание и есть дао".

(Он не стал говорить, что дао - это путь следования естественности, простоте, путь спокойствия и т.п. Он не стал перечислять признаки желаемого состояния. Вместо этого он указал на необходимость сохранять осознанность в повседневной жизни).

"Чжао чжоу затем спросил:

- Можно ли ему научиться?

Нань цюань ответил:

Если ты будешь стремиться к нему, ты отойдешь от него".

Естественность несовместима с намеренностью. Можно ли намеренно быть естественным? А ведь именно это и предлагает Раджнеш, требуя от своих последователей "честного самовыражения". Просто-

та и естественность порождаются состоянием умственной тишины, приходят через практику медитации-осознания, приходят тогда, когда мы о них не думаем, когда мы не стремимся быть искренними, любящими, спокойными и т.п., а заботимся лишь о том, чтобы не допускать неправильного функционирования своего сознания.