

18+

Сергей Гуленкин

Искусство медитации

Путь к себе и свободе от себя

Сергей Гуленкин

**Искусство медитации. Путь
к себе и свободе от себя**

«Издательские решения»

Гуленкин С.

Искусство медитации. Путь к себе и свободе от себя /
С. Гуленкин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692665-3

Эта книга — живой организм, сплетённый из нитей автофикшна, философской прозы, текстов об искусстве и инструкций по медитации. Книга-практика, которая не навязывает ответы, а инициирует созерцательное состояние у читателя, создаёт пространство для внутреннего исследования и поддерживает на пути.

ISBN 978-5-00-692665-3

© Гуленкин С.
© Издательские решения

Содержание

Начало	6
Игра	7
Ум	9
Пробуждение	11
Созерцание	13
Инструкции	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Искусство медитации Путь к себе и свободе от себя

Сергей Гуленкин

© Сергей Гуленкин, 2026

ISBN 978-5-0069-2665-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Начало

Утро. Почти каждый день на завтрак я готовлю овсянку на кокосовом или миндальном молоке, иногда на воде. Это привычка или обычай, одна из ниточек, связывающих моё «я». Если я сейчас сплю и варю овсянку, сделанную из материи сновидения, можно ли сказать, что я варил овсянку вчера, месяц, год назад? Когда был первый раз? Я не могу найти. В сновидении есть только сейчас, и всё в нём, и его не ухватить.

Я начал писать книгу о медитации, в которой хочу собрать свои зарисовки в жанре автофикшн, тексты о созерцательной практике и эссе о современном искусстве. В ней будет что-то о форме, о пустоте, о практике себя, о жизнотворчестве, о близости, о «я» и другом. И что-то о желании ухватить. Я разжимаю руку с образом в этот текст. Погружаюсь в переживание. Разжимаю руку мысли снова. С этих снов (слов, какая уместная опечатка) книга и будет начинаться, хотя я оставляю за собой право их отредактировать. Переписать сновидение. Переписать реальность. Как я могу помочь себе здесь дышать? Стать птицей, способной превращать отравленный воздух переживания в чистую мелодию? Сейчас я нахожу опору в возможности говорить. Следующий жест проявится сам собой: сверкнёт внезапно и смело, как молния, или укутает бережно покрывалом. Я опираюсь на пространство и делаю вдох. Привет.

Есть разные пути, как люди приходят к медитации. Это может быть спонтанный интерес и череда случайностей. Ощущение неудовлетворённости жизнью и сознательный поиск выхода. Встреча с необычным человеком, эдаким фриком – духовным наставником. Я думаю, в моём случае все эти факторы сыграли некоторую роль.

Я встретил своих первых учителей йоги и медитации в 2011 году, будучи увлечённым литературой студентом филфака, весьма далёким от телесных практик (в школьные годы я был профессиональным шахматистом). Уже через несколько месяцев я заметил, как моё тело оживает каким-то удивительным образом: особенно этому способствовали пранаямы и длинные йога-нидры. На пару лет я погрузился в крийя-йогу, это было время весьма необычных (назову их энергетическими и трансперсональными) переживаний. Тогда же я соприкоснулся с тибетскими учениями о природе ума.

Следующим этапом стало, с одной стороны, желание разобраться с научной стороной дела (так я стал сертифицированным тренером по хатха-йоге), а с другой – работа в качестве редактора и переводчика в интегральном онлайн-журнале «Эрос и Космос». Параллельно я получил образование арт-критика и куратора выставок, писал и редактировал тексты о современном искусстве. Несколько лет назад я начал делиться своими знаниями с другими, и мои интересы к созерцательным и художественным практикам соединились в проекте, который я назвал «Искусство медитации».

В своём телеграм-канале я придумал такой формат: я беру какую-то из своих любимых инструкций и сопровождаю короткой зарисовкой, эссе или просто развёрнутым описанием практики медитации. При этом разные тексты подмигивают друг другу, в них выстраиваются связи и прослеживается общий узор. Эта книга – тоже подборка, созвездие или узор. Одни тексты я включил сюда почти без изменений, другие переписал.

Без дальнейших церемоний, с радостью и трепетом представляю этот труд тебе, дорогой читатель.

Игра

Человек создан для игры. Только для какой? Насколько хорошо человек играющий отдаёт себе отчёт, в каком сюжете он оказался? Сколько тут осознанности, и был ли вообще выбор? Наша способность взлететь на высоту метапозиции и посмотреть со стороны, конечно же, ограничена. И всё же могу ли я прямо сейчас заметить, в какую игру я ввязался, печатая этот текст? Попытка не пытка.

Прошлой ночью сон был окутан мраком, и утром за этой плотной завесой едва ли можно было разглядеть даже краешек сновидения. Причиной забвения могла быть усталость: я лёг позже обычного. Но было что-то ещё. Накануне я близко вглядывался в то, что принято называть Тенью, и колодезная темнота моей памяти после пробуждения – с тем холодком и предчувствием копошения чего-то в глубине – натолкнула на образ: невозможность увидеть чёрную фигуру на чёрном фоне. «Не прячьте нежелательные вещи в тумане», – наставляет нас Джордан Питерсон, имея в виду подобную расколотовость «я» на меня желанного и меня нежеланного, на то, что я предъявляю в свете дня, и то, что обитает в мутных водах.

Однако так же часто в тумане мы прячем вещи желанные. Об этом обескровливании жизни и вероятных взрывных последствиях (Питерсон называет это «патологиями порядка») любит напоминать нам кинематограф – можно вспомнить хотя бы культовый сериал «Во все тяжкие». Идёт ли речь о деньгах, сексе или власти, когда система оказывается такой, что монотонная игра по правилам лишает нас жизненных соков, остаётся два варианта: медленно угасать или послать ограничения к чёрту. И может оказаться так, что тем, кто выбрал второе, в какой-то момент уже просто нечего терять.

Слишком часто мы играем не в те игры. Когда-то Вернер Херцог говорил о том, что вопрос выживания – это вопрос создания новых образов. То же можно сказать и об играх. Играх, которые не будут раскалывать, но будут исцелять, воссоединять наше «я» во всём многообразии его проявлений. Играх, помогающих нам узнать себя и основанных не на принципе антагонизма, а на принесении блага и себе, и другим.

Есть одна игра, о которой я хочу рассказать. Говорят, она появилась когда-то давно на Востоке, но стоит быть осторожным в выборе слов, потому что, говоря «Восток», я уже принимаю правила чьей-то игры. И всё же мне требуется выбрать для неё имя. Эта игра называется «Найти ум, чтобы его потерять».

В начале нашей игры ум подобен бешеному слону – огромная мощь, неподвластная контролю, а потому разрушительная. Найти ум означает приручить его, сделать послушным и работоспособным. Техническое название этого этапа игры – тренировка сосредоточения.

Для тренировки нам нужен объект – прочно укреплённый столб. Памятование (целевая сосредоточенность, или знание, что я делаю, как и зачем) похоже на верёвку, а бдительность (метакогнитивное распознавание отвлечений и изъянов практики) – на крюк. Нам следует использовать памятование и бдительность для того, чтобы привязать слона ума к столбу – объекту концентрации. Памятование позволяет нам качественно (то есть достаточно полно и непрерывно) сохранять внимание на выбранном объекте, а бдительность помогает распознать, когда мы перестали поддерживать памятование и ум отвлёкся.

Когда мы научимся пребывать в состоянии равновесия без усилий, такие препятствия, как вялость и возбуждение, уже не смогут отвлечь ум, и нам больше не нужно будет принуждать себя фиксировать внимание на объекте. Ум уже стал послушным и работоспособным. Первый уровень игры, «найти ум», пройден.

Ум также можно сравнить с дикой кошкой, которую отучают охотиться на птенцов. С этой целью перед кошкой (умом) сажают птенца (отвлечения), а кошку привязывают так, чтобы она не могла до него дотянуться. Если ум воспитывать так, как кошку, сначала его сво-

бода будет ограничена, и он не сможет действовать естественно. Однако затем поводок отвязывают, и кошке позволяют идти, куда она пожелает. Впоследствии, даже оказавшись рядом с птенцом, кошка не набрасывается на него. Это и есть переход на второй уровень игры: «потерять ум».

Ум больше не останавливается ни на чём отдельном и ни в чём не нуждается. Он подобен пространству, а также воде, льющейся через край: абсолютно пуст и совершенно полон. Когда требуется, он действует спонтанно. Если же оставить ум привязанным и после того, как он прошёл тренировку, чрезмерный контроль утомит и закрепостит его. На этом этапе ум подобен лотосу, который хоть и произрастает из грязи обыденных омрачающих состояний (клеш, или ядов ума), но остаётся незапятнанным. Ум подобен кристаллу, который остаётся незамутнённым, даже если его окунуть в заблуждения.

Таким образом, после того, как мы нашли и приручили наш ум, следует его потерять, отпустив на свободу. Однако вспомните, не мы ли сами изначально решили, что ум подобен неуправляемому слону, требующему тренировки? Мы приняли правила игры и поверили в них безусловно. Был ли у нас выбор?

Есть история про человека, который отправился на поиски сокровища и, возвратившись спустя много лет домой, обнаружил, что сокровище всё время было там. Мы можем сказать: ему нужно было проделать путешествие, чтобы совершить открытие. Однако не упустим ли мы тогда красоту этой истории, заключающуюся в выходе за пределы крайностей любых однозначных ответов? Мы не можем сказать, что наш ум был изначально свободен и не нуждался в тренировке, как не можем сказать и обратного. И даже с самим этим высказыванием мы не можем вполне согласиться. Если кошка увидит, что птенец – это отражение в зеркале, станет ли она охотиться за ним? Если кошка увидит, что кошка – это отражение в зеркале, нужно ли проходить всю эту игру, чтобы по-чеширски улыбнуться? Вспомним напоследок судьбу этой метафоры в традиции чань: сначала мы искали быка, а затем потеряли и его, и себя самих, и в этот самый миг достигли источника, который был с нами (был нами) с самого начала.

Ранним утром после пробуждения комната залита солнечным светом. Встречаясь с отражающей поверхностью, то, что мгновение назад казалось непроглядной тьмой космического пространства, лучезарно сияет. Из сонного мрака проявляются движения и формы, и эта хореография творения проникнута мудростью и величием. На миг в восприятии есть только это: бесконечное распускание чуда. И мне нравится эта игра.

Ум

Начните с того, чтобы пять минут посидеть неподвижно в тишине. Сделали? Хотя бы пять минут, без каких-либо задач. Что происходило?

Американский нейроучёный Маркус Райхл в 2001 году провёл сходный эксперимент. В своём исследовании он сравнивал выполнение задачи с базовым уровнем, когда участник ничего не делал. Во время выполнения задачи, вроде решения математического уравнения, отключался ряд областей мозга, которые в пассивном режиме, напротив, были активны. Учёный пришёл к выводу: даже когда мы специально ничего не делаем, есть участки мозга, проявляющие высокую активность.

По данным некоторых исследований, мы проводим в режиме блуждания ума около 50% времени в течение дня, и это является причиной ежедневной тревоги. Не имея ничего, на что можно направить внимание, ум начинает блуждать, нередко в тех мыслях, которые беспокоят нас: они вертятся вокруг «я» и «мне», прошлого и будущего, надежд и опасений. В процессе сосредоточенной активности, когда наше внимание занято, эта тревога на время уходит.

Итак, остановимся пока на этих двух режимах работы ума: наш ум может бесконтрольно блуждать, причиняя нам страдание, либо же внимательно выполнять какую-то конкретную работу. Во втором случае мы можем говорить об определённом виде тренировки ума. Рассмотрим его подробнее, тем более что многие современные курсы по медитации осознанности, или внимательности, учат нас именно этому.

Однонаправленное сосредоточение подразумевает такие факторы, как направление, время, воля, выбор, контроль. Это когнитивная деятельность, которая по своей природе является фрагментированной, разделённой: если мы фокусируемся на этом, то уже не на всём другом. По сути, таким навыком сосредоточения в той или иной степени мы уже владеем в наших повседневных занятиях, даже если никогда не практиковали техники медитации специально. В противном случае мы бы потеряли способность водить машину, печатать на компьютере и внимательно выполнять прочие необходимые в жизни вещи. Но замечали ли вы, что подобная активность является ограниченной и механистичной?

Тренировка сосредоточения может быть важным элементом в системе созерцательных практик или этапом на пути, но если мы останавливаемся на этой станции, мы рискуем так и остаться расколотыми существами со своими мелкими интересами. В какой-то момент попытки совладать с блужданием ума с помощью контроля и сосредоточения приводят нас к переживанию бессмысленности собственного существования: оно ощущается поверхностным, неживым. Тогда мы не находим ничего лучше, чем снова погрузиться в блуждание ума, в страсть, в полёт, стремясь хоть на мгновение обрести желанное состояние спонтанности, свободы, раскрепощения. Оказывается, хаос блуждающего ума, если привнести в него свет осознанности, таит в себе не только страдания, но и сокровище. Сокровище свободы, творчества, полноты. И если контроль не приведёт нас туда, то что сможет?

Созерцательные традиции, мистики и учителя разных времён и народов утверждают: состояние медитации за пределами разделения, контроля, направления, времени и усилий есть. Как указывает Джидду Кришнамурти, обыденный ум создаёт территорию вокруг себя в виде замкнутого «я», замкнутого «вы», «мы» и «они». Таким образом, «я», или личная идентичность, имеет своё собственное маленькое пространство, и выйти из этого пространства – это ужас, это беспокойство, потому что человек привык только к этому маленькому пространству. Когда ум занят семьёй, бизнесом, развлечениями, любым видом опыта, даже религией или Богом, занят и заполнен, тогда подлинно открытого и свободного пространства нет.

Пространство, простор – это также тишина, безмолвие. И Кришнамурти, а здесь его учение совпадает с воззрением таких недвойственных традиций, как буддийская ваджраяна и каш-

мирский шиваизм, спрашивает: так может ли эта надвременная тишина и нелокальное пространство действовать в моей повседневной жизни? Я живу в области шума. Мне приходится это делать. А можно ли жить с тишиной и в то же время с шумом? С незнанием и знанием одновременно? Когда они движутся вместе, как две реки текут в равновесии. В гармонии. Когда нет никакого разделения. Это возможно? Потому что иначе, если это невозможно, если быть глубоко честным, мне остаётся жить только в области шума, ведь тишина оказывается чем-то конфликтующим и несовместимым с жизнью в её полноте.

Внимательно наблюдая, исследуя работу ума, целостно и непредвзято, каждый может найти ответ на этот вопрос сам. С прекращением разделения воцаряется тишина, и она открывает дверь. Когда мы осознаём движение желания, страха, контроля, времени и так далее, благодаря самому этому наблюдению своего обыденного ума мы выходим за его пределы. И тогда мы больше не рассеиваем энергию. Постигая беспорядок и страдание блуждающего ума и ограниченной идентичности, как в себе, так и в других, мы обретаем мудрость и сострадание. Тишина, наполненная энергией, открывает дверь для той медитации, в свете которой все усилия и объяснения обыденного ума исчезают, подобно свету свечи в залитой солнцем комнате. И эта медитация действует, естественно и благотворно, в нашей повседневной жизни.

Пробуждение

Тема духовного пробуждения, или просветления, давно разошлась на мемы. На мой взгляд, в ситуации такой культурной девальвации говорить о пробуждении становится особенно важно, ведь это понятие и стоящие за ним переживания являются вершинными достижениями многих созерцательных традиций мира. В среде практикующих светскую медитацию принято рассматривать её эффекты прагматически, и здесь первым приходит на ум... мне – снижение стресса. И это не случайно: в такой установке на «устранение дефектов» прослеживается тенденция современной психологии фокусироваться на негативных аспектах, игнорируя позитивные.

Совсем недавно, лишь в 1990-е годы, некоторые психологи, такие как Мартин Селигман и Михай Чиксентмихайи, заявили о необходимости создания новой дисциплины – позитивной психологии, которая призвана сосредоточиться на том, что делает жизнь человека достойной и процветающей, а не только на исследовании и лечении психических заболеваний. С точки зрения психолога и учителя медитации Дэниела Брауна, здесь на первый план и выходит понятие пробуждения. Когда буддизм перекочевал из Индии в Тибет, слово «будда» (пробуждённый, реализованный) на тибетский перевели иначе – «сангье». Это составное понятие, «санг» означает «полностью очистившийся», «гье» означает «раскрывшийся, или пышно цветущий». Как поясняет Браун, на определённом уровне практики вы искореняете все негативные состояния ума, а все описываемые традицией 80 позитивных качеств ума будды расцветают. По его мнению, это может иметь огромное значение в вопросе о психическом здоровье, и именно эту суть традиций стоит изучать научно, а не только лишь проводить очередные исследования отдельных техник осознанности.

Схожего мнения придерживается и британский психолог Стив Тейлор, который занимается исследованиями духовного пробуждения уже не одно десятилетие. Он отмечает, что позитивная психология сделала долгожданный акцент на положительном человеческом опыте, однако понятию пробуждения – возможно, высшей реализации нашего потенциала сознающих существ, – по-прежнему уделяется слишком мало внимания. В этом тексте я хочу подробнее остановиться на исследованиях Тейлора и его описании характеристик пробуждения.

Начнём с определения. Тейлор называет пробуждением временное или стабильное расширение и усиление сознавания, которое приводит к значительным перцептивным, аффективным и когнитивным изменениям. Изучив несколько сотен отчётов людей, переживших хотя бы временное пробуждение, он выделил три наиболее распространённые характеристики этого опыта: позитивные аффективные состояния (например, чувство восторга или безмятежности), усиленное восприятие, а также ощущение принадлежности (которое может переживаться как глубокая связь с другими людьми, природой или всей Вселенной). Среди прочих характеристик Тейлор называет изменённое восприятие времени (часто включает ощущение интенсивного присутствия), чувство более глубокого знания (как будто человек осознаёт реальность, которая прежде была недоступной) и чувство внутренней тишины (словно обычная ассоциативная болтовня ума притихла). В целом возникает сильное ощущение выхода за пределы ограниченного состояния.

Стоит отметить, что перечисленные Тейлором характеристики во многом совпадают с традиционными описаниями пробуждения. Тибетские тексты, посвящённые медитации, изобилуют красочными образами. К примеру, переживание невыразимости оказывается подобно сновидению немого, сияние надконцептуальной ясности сравнивается с пребыванием в шатре из белой ткани ночью, а просторное блаженство – с полётом в небе или мягкостью и удобством шёлка.

Тейлор замечает, что переживания пробуждения слишком сильно ассоциируются с религией, и это отчасти послужило причиной пренебрежения со стороны господствующей психологии. По его мнению, их следует рассматривать как совершенно естественные переживания, которые могут возникать спонтанно в связи с самыми разными ситуациями и видами деятельности (например, во время пребывания на природе). Тем не менее, здесь с Тейлором хочется поспорить, указав на тот факт, что, принимая во внимание естественность этих переживаний, некоторые созерцательные традиции развили уникальные способы сознательно и умело обращаться с разными типами этого опыта – особое искусство пробуждения.

Кроме того, традиции зачастую призывают нас различать пробуждение как переживание и как постижение. Если первое может оказаться лишь временным сдвигом, не несущим существенных долгосрочных эффектов, то второе предполагает более глубокую и стабильную трансформацию. Или, на языке современных исследователей, одно дело – изменённые состояния, и другое – изменённые черты. Тогда как временные состояния могут сопровождаться привязанностью к ним, неизменное устойчивое постижение означает отсутствие цепляния. Заимствуя ещё один традиционный образ: на летнем лугу (постижения) вырастают любые цветы (переживаний).

Пробуждение – это множество всего. Однако прежде всего, конечно, это метафора. Пробуждение от чего? Один из ответов может быть таким: от ошибочного видения, от реактивного состояния ума, пронизанного противоречиями и неудовлетворённостью, тревогой и тоской, от всевозможных безуспешных попыток компенсировать этот сущностный разлад. От сонного восприятия, едва ли напоминающего даже размытый снимок, сделанный через узкую щёлочку в заборе. Наконец – от забвения того, кем спящий является на самом деле, когда призрачность аватара, с которым вы отождествляете себя в этой игре, становится очевидной. Пробудиться – значит сделать полный разворот и взглянуть на своё собственное подлинное лицо, за пределами этого кошмара отчуждённости, обнаружив, что на месте вашей головы сияет прежний и в то же время какой-то совсем иной мир, неизмеримо величественный и величественно неизмеримый, и всё это есть вы, смеющийся над самим собой, так ловко (не) давшим ещё один ответ на вопрос «что такое пробуждение?»

Созерцание

Ключевым моментом в созерцательной практике является узнавание себя как сознавания, способность отделить его от мышления и чувств и ограниченной личной идентичности, а затем выйти за пределы более тонких структур ума. В нашей культуре практически не развита работа со своим сознаванием, или вниманием. Зачастую наше внимание реактивно, оно автоматически следует за теми стимулами, которые наш обыденный ум (эмоционально-ментальные структуры) распознаёт как значимые.

Сознание можно обнаружить как локальный объём и как поле. Обратите внимание, как вы замечаете что-либо, и попробуйте уловить тот первый момент, когда есть лишь восприятие объекта, и у вас ещё не возникло эмоциональной реакции или ментального суждения. Если вы смогли уловить этот момент, продлите его, и вы получите осознание своего сознавания как луча, который тянется от вас (полюс субъекта) к объекту. Намеренно перемещайте этот луч, не позволяя возникать эмоциям и мыслям, то есть процессу блуждания ума, когда вы вовлекаетесь в *содержание* переживания и теряете осознание *контекста* (прямое видение-ощущение конструкции или формы переживания и внимания). Когда вы научитесь этому, блокировать мысли и эмоции не будет необходимости: вы больше не смешиваете их с сознаванием и теперь можете наблюдать мысли и сознательно руководить мышлением как инструментом с позиции сознавания как такового (то, что раньше было вами, субъектом, – мышление и личная идентичность, теперь стало для вас объектом, *для вас как сознавания*).

Есть иной вариант: переживание локального объёма внимания не как луча, который тянется со стороны субъекта к объекту, от наблюдающего к наблюдаемому, а как локального сознавания, возникающего *изнутри* объекта. В этом случае субъект и объект совпадают в едином событии восприятия, центр внимания словно отвязывается от *внешней* позиции и располагается прямо в сердце объекта, *прямо здесь, везде и нигде одновременно*. В этом случае локальный объём внимания формируется с недвойственного уровня, или базиса оперирования, сознавания. Как правило, практикующему бывает сложно перейти от формы луча внимания к недвойственному локальному сознаванию, пока не освоена работа с фоном – то есть с сознаванием как полем.

Как распознать сознавание как поле? Охватите вашим вниманием всё, что вы видите сейчас, – всё визуальное поле целиком. Затем всё, что вы слышите, – всё аудиальное поле целиком. Наконец, всё, что вы чувствуете, – всё соматическое поле целиком. Рассредоточьте своё сознавание по всем полям восприятия. Мы можем пойти ещё глубже: от проявленного фона к непроявленному, к природе самого *холста* сознавания. Вглядитесь, где возникают мысли, эмоции, чувственное восприятие форм, звуков, запахов, вкусов, телесных ощущений мгновение за мгновением? Откуда они возникают и куда исчезают? Вы можете обнаружить нечто вроде пространства, неопределимого простора своего ума, который вмещает всё.

Исследуйте это переживание глубже, позволяя своему сознаванию раствориться в этом пространстве, объединиться с ним – это больше не луч, выхватывающий отдельные фигуры, и не локальный объём внимания, а единое поле сознавания, в котором могут возникать отдельные фигуры, а могут и не возникать. Теперь вы оперируете из этого поля беспредельного и неизменного сознавания, и чем больше вы будете естественно пребывать в нём, тем слабее будет становиться тенденция вашего внимания схлопываться во что-то отдельное, тем меньше будут властвовать над вами тиски умственных концепций и жёстких структур «я». Так вы можете прикоснуться к непередаваемому ощущению свободы, простора, тишины и спонтанности проявления.

В указующих наставлениях традиции кашмирского шиваизма метафоры сознавания – это «центр» и «сердце». Когда мы распознаём настоящий момент и обживаемся в нём, он ста-

новится для нас «центром циклона» посреди вихря изменчивых переживаний и видимостей, и этот безграничный, надвременный миг абсолютной ясности словно возвращает нас к совершенству собственного сердца, которое мы всегда искали и которым всегда являлись.

Сознание как таковое – это естественная светоносность ума, ведение или восприимчивость. Оно принимает множество форм, и всё же остаётся неуловимо в своей сути. Сознание нельзя описать словами, но можно предложить инструкции по задействованию разных способов переживания, способов смотреть, базисов оперирования или уровней ума (какую бы карту созерцательной практики мы ни использовали). Применяя такие инструкции, мы становимся ближе к своему сознанию в его яркости, ясности, мгновенности, чистоте, энергичности и силе, становимся ближе к самим себе.

Известное в тибетском буддизме наставление «посмотреть на своё собственное лицо, а не наружу» означает задействовать тончайший, сущностный уровень ума. Распознать, заметить, ощутить: обычный ум со всеми его проявлениями прямо сейчас – пустотная и светоносная природа. Как созревший плод падает с ветки, так и в созревшем теле-уме в какой-то момент свершается радикальный сдвиг – пробуждение необусловленного и активного начала сознания, исконной нерассудочной мудрости и сердечности нашего бытия.

Ключевой момент – это момент настоящего. Режиссёр Питер Брук сравнивает настоящий момент с осколком голограммы: в его кажущейся малости уместается вся вселенная. Чем тоньше наше восприятие, тем более пористым становится настоящий момент, тем больше в него проникает невидимый мир. Что если *сейчас* у нас есть возможность коснуться необъятных глубин себя, бесконечности вселенной, загадочности другого? Как при физическом касании, *качество* момента определяют его насыщенность, многослойность, наполненность. Тогда искусство медитации – это и распознавание природы ума, и мастерство использования его как инструмента, когда через образы, жесты, движение, активность сознания мы создаём, смешиваем, растворяем формы и качества на холсте настоящего момента.

Инструкции

Расслабляйтесь, или раскрепощайтесь, в том, что переживаете прямо сейчас. И сейчас. И сейчас.

Как это происходит? Вот ты – напряжён и не удовлетворён. Пытаешься собрать картинку из фрагментов, которых не достаёт. Осколки человека. Осколки того, какой может быть жизнь. Ведь ты только что был там? Когда перечитывал финал «Мёртвых» Джойса – этот узор, который ты помнишь с пятнадцати. Стеснительный мальчишка, проводящий всё лето дома за чтением «Улисса» и в «Поисках утраченного времени». Единственный путь к телу, который ты смог тогда найти, лежал через текст. Нет, было ещё поле, лес и горизонт, майские жуки на закате, синие морозные утра. Итак, тебе кажется, что «Мёртвые» оживят тебя? Что ты научился принимать свою худую подростковую тень, что вместе вы – сила? Мир посмотрит на тебя со стороны, холодно и безучастно, и картонный домик, который ты бережно строил, уже рассыпан по полу.

Я листаю ленту и вижу текст Саши Безродновой о её купании в Мёртвом море. Саша пишет о разной воде и о разных людях. О тех, кто удерживает нас, позволяя глубоко расслабляться и отпускать контроль, и о тех, с кем мы всё время продолжаем барахтаться, потому что боимся утонуть. Я вспоминаю все свои сеансы флоатинга. Вода, другой, мы сами – вряд ли кто-то способен удержать нас, пока мы не готовы отпускать. Пока действительно не раскрепощаемся в том, что переживаем прямо сейчас. Прозрачный человек на волнах пространства.

Одним из художественных воплощений опыта, подобного флоатингу, для меня является фильм Гаспара Ноэ «Вечный свет». Почти час хаотичной ряби и волн и несколько минут покоя всё отпустившей Шарлотты Генсбур в нездешнем свете. Где-то в этом сверкающем мраке ты, дитя поверхности, встречаешься с матерью, глубиной, которая никогда не рождалась и не прекращала быть. Покоясь в её объятиях, часто как бы сквозь тусклое стекло, и в мгновения удачи лицом к лицу, ты с бездонного дна тихо любишь невидимым.

Задайте себе вопрос: «Что я действительно хочу?» Нырните глубже, позволяя спонтанно разворачиваться динамизму своего желания, ничего не блокируя и ничему не способствуя, осознавая как пустотную, эфемерную природу, так и конкретную уникальную форму, а также смысл увлекающего вас потока.

В чём смысл практики?
Нет приобретения, нет постижения
Разжатие руки мысли

Змея распутывает саму себя
Что я действительно хочу?

В глубоком сне без сновидений
В тонком поле созвучий
В колее обыденного

Что-то большее цветёт мной
Что-то большее собирает плоды
Перемешивает, распускает и связывает
Разрушает и созидает образ

Почему практика так близка к поэзии? В книге «Интегральная духовность» Кен Уилбер указывает, что в сущности есть три способа говорить о медитативном опыте: позитивный (утверждающий, например: «дух – это свет и любовь»), негативный (апофатический, например: «дух – это не свет и не тьма, не то и не это») и метафорический. Поэтические тексты, особенно если они написаны не по воспоминаниям о ярком переживании, а непосредственно из живого, разворачивающегося состояния созерцания, обладают психоактивным, или психопрактическим, потенциалом. Они могут инициировать состояние и способствовать прозрению. О психопрактической функции текста писал Евгений Торчинов, анализируя структуру праджняпарамитских сутр, а мой любимый заход в эту тему – статья «Эффективность символов» Клода Леви-Стросса, где блестяще описывается роль языка и образа в акте шаманского врачевания.

Поэзия – это способ кланяться всем вещам, как могли бы сказать в дзэн. Я благодарю Косё Утияму и вновь разжимаю руку мысли.

Что если ты видишь себя моими глазами?

Что если я вижу себя твоими глазами?

Что если всё видит себя глазами всего?

Эта инструкция говорит нам что-то о направленности сознания и способности переключать точки зрения. Интегральный теоретик Роджер Уолш указывает, что мудрым человека делают не лета и даже не богатый жизненный опыт, а прежде всего редкие постконвенциональные способности по принятию перспектив: умение интегрировать множество точек зрения, взбираться на высоту метаперспектив и занимать обзорную позицию трансконцептуального сознания. Хочу рассказать о некоторых практиках, которые могут провести по территории, которую так интригующе картографирует Уолш.

Есть техника, в которую я глубоко занырнул на «Интегральном городском ретрите», который мы проводили вместе с Евгением Пустошкиным и Татьяной Парфёновой, а затем продолжил развивать сам с группами и на индивидуальных сессиях. Назовём её «Я и Ты». Это упражнение выполняется в парах, но можно проделать его и в группе, и самостоятельно, принимая в качестве партнёра, например, образ какого-то человека или весь внешний мир. Практика начинается с деконцентрации внимания по полям восприятия с открытыми глазами. Затем поочередно принимаются 3 (или в моём варианте – 4) позиции сознания:

1. Ты есть Меня нет.

2. Я есть Тебя нет.

3. Ты есть и Я есть.

4. Есть.

Я исследую разные грани подобных практик «себя и другого», практик совместности или единения, это для меня одна из самых органичных форм преподавания медитации и просто любимый способ быть. Мне нравится упражнение теменос (греч. «священное пространство») Роба Бурбеа, где участники соразделяют тонкие соматические ощущения, эмоции и образы, нравится сущностное отмечание Кеннета Фолка, позволяющее встречаться с другим в обнажённом проживании чувств. Мне близки процессуальный подход Минделлов, аутентичное движение, практика касания Ильи Беленкова. Одни техники развивают когнитивные перспективы, другие больше работают с сознанием как таковым, третьи – с эмоциональным интеллектом, четвёртые – с кинестетикой и т. д. И всё это может давать синергичный эффект. Пусть воззрение будет широким и неохватным, анализ – детальным и точным, тело – раскрепощённым и сильным, сердце – открытым и чутким.

«Ум привязанности возникает вследствие остановки ума. Ум постигшего не-сознание не останавливается ни на чём даже на мгновение. Брось мяч в быстрый поток, и он никогда не остановится». Такуан Сохо

Кажется, один из главных навыков в жизни – не блуждать в коридорах и лабиринтах обыденного. Горячо любимый мной режиссёр Хон Сан-су изящно показывает коллизии души, пойманной в клетку жизненных обстоятельств. В фильме «Прямо сейчас, а не после» зрителю дважды показывают похожую по фабуле историю, однако сюжеты, то есть внутреннее наполнение, а именно глубина и искренность самовыражения героев и их умение видеть другого, в двух версиях противопоставляются. Погребённая под слоями обыденного душа из первой части фильма стряхивает путы мелочности и обретает крылья во второй. В картине «Поднимайтесь вверх» Хон Сан-су рассказывает историю кинорежиссёра, творческий полёт которого наталкивается на суровую реальность: здоровье уже не то, денег нет, брак распался, отношения не ладятся, и вообще много вопросов к себе как человеку. Он падает вниз как муха, но слышит голос Бога, сообщающий режиссёру, что тот непременно снимет ещё много фильмов, если вытащит себя из болота и переедет. Walk up.

Такуан Сохо говорит: «Даже небеса не могу определить, что на уме у постигшего реальность».

Техники себя и духовные упражнения, если они достаточно искусны и глубоки, могут служить противовидом от затягивающей трясины бытовухи и выступать организующим принципом нашей жизни, в которой мы оказываемся вечными исследователями и открывателями. Творчество само по себе можно сделать привычкой – но основанной не на рутинном повторении и автоматизмах, а на непрерывном поддержании в себе ума новичка, когда взгляд каждого человека и касание каждой вещи приглашают нас к импровизации.

«Все миры в десяти направлениях – это одна светлая жемчужина». Догэн

На одном из занятий я превратил фразу Догэна в собственную созерцательную инструкцию. Она звучит так: Проявления, сознание, простор – не разделяй искусственно, смотри в одну цельность. Все миры в десяти направлениях – это одна тёплая прозрачность.

Кажется, сознание – единственная вещь во вселенной, которая может быть холодной (пустотной) и горячей (сочувствующей) одновременно.

Где я нахожу тёплую прозрачность? Что если тёплая прозрачность – это и есть где.

Как я нахожу тёплую прозрачность? Что если тёплая прозрачность – это и есть как.

Что такое тёплая прозрачность? Что если тёплая прозрачность – это и есть что.

«Гимн жемчужине» – сирийский гностический текст, оживающий в фильме «Рыцарь кубков» Терренса Малика. Это история о забвении и пробуждении, об обретении себя и о притяжении подобного к подобному. «Свобода моя взыскует сродного ей. Мы и в разделении явлены в одном обличье», – принц облачается в ризу света, Догэн поднимает цветок лотоса.

Пребывать в сердце события означает

Спонтанный ум, свободный от ориентиров

Счастливыцы блестят жемчужиной

В раковине обнажённого присутствия

Что такое тело?

Что такое сознание?

Насколько они совпадают?

Мне нравится работать с этими вопросами через простые движения: повороты головы влево-вправо, движения глаз, симметричные движения рук, ходьба. Или через «неподвижное» стояние – «маленький танец» Стива Пэкстона, то есть наблюдение за тем, как рефлекс динамично удерживают нас в вертикальном положении, когда любые произвольные действия отброшены. Как научиться сохранять осознание, когда происходит нечто более быстрое, чем мысль? По-своему этот вопрос решают в контактной импровизации, в идеокинезисе, во фридайвинге и других видах спорта, в психонетике Олега Бахтиярова, в индо-тибетских созерцательных практиках. Сознание как таковое молниеносно: оно быстрее чем мысль, быстрее чем направленное внимание, оно проявляется как мысль и как направленное внимание, а также объемлет их и выходит за их пределы.

Стив Пэкстон пишет: «Работа импровизатора никогда не заканчивается. Эта работа – исследование способности сознания слиться с телом в настоящем моменте и оставаться в нём, оставаться в теле, когда условия изменились».

В тексте дзогчен традиции бон «Сокровищница магического пространства проявления» говорится: «В этот момент проявление-и-знание является ярким, ясным, обширным, появляющимся без причин и условий, самовозникающим, и поэтому подобно непосредственности молнии. По этой причине оно самовозникает без трансформации или изменения, подобно молнии. По этой причине оно самовозникает без того, чтобы останавливать или свершать его, подобно молнии. Поскольку оно самовозникает как великое самопроявление, оно подобно молнии».

Что если можно чувствовать себя совершенно нормально в своей ненормальности, ничего с этим не делая, за исключением того, что требуется сделать, чтобы быть собой.

Что если то, где я есть, это именно то, что мне нужно.

Это моя трактовка инструкции из дивной книги танцовщицы и хореографа Деборы Хэй «Моё тело, буддист». Вы можете побыть с ней пару часов или пару дней, и сами увидите, сколько чудесного разворачивается. Сидя неподвижно, в танце или дрейфуя по городу – подойдёт любая форма. Метаокейность (meta-oka-u-ness) – вспоминаю я выражение, услышанное от учителя медитации Майкла Тафта, и, замечая момент за моментом свою кажущуюся ненормальность, я встречаю её внутренним жестом благословения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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