



Модуль 10. Мироззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

О жизни Будды Гаутамы, его учении, простоте и дыхании жизни

Вся эта программа посвящена довольно простым, обыденным вещам, из которых в основном и состоит жизнь. Она посвящена постепенному и не очень уж радикальному улучшению этой обыденной жизни.

Как сказал один известный журналист, занявшийся медитацией, эта практика улучшила его жизнь на 10%. 10% – это не бог весть что, но 10% – это кое-что. **Это лучше чем ничего!**

В этом же, последнем, приложении я хочу поместить нашу практику в гораздо большую рамку, в более широкий контекст: **зачем мы медитируем в экзистенциальном смысле?**

Наверняка вы помните легенду о жизни Будды Гаутамы. Вкратце перескажу самую драматичную и знаменитую её часть.

Жил был принц по имени Сидхартха Гаутама. Ну, а если он принц, то понятно, как он жил – как принц! В полном достатке, довольстве и удовольствиях. С самого детства родители оберегали его от любых волнений и контактов со страданиями этого мира. И вот, достигнув приличного уже возраста 29 лет, он без разрешения отца поехал кататься в повозке по городу. Представляете, дожил до 29 лет и ни разу со двора не выходил!

*Конечно, на улице его ждали открытия. Он встретил там **немоцного старика**, встретил тяжело **больного человека**, и встретил **похоронную процессию**. Всякий раз Гаутама спрашивал своего умудрённого жизненным опытом возницу, что это такое? Возница терпеливо объяснял, что же именно это такое, приговаривая при этом, что, мол, и с вами, Ваше Высочество, и с вашими близкими когда-нибудь случится то же самое.*

Гаутама бледнел, мрачнел и кусал губы.

*В конце прогулки они повстречали ещё и **йога**, отошедшего от мирских дел и посвятившего себя самоисследованию. И возница, указав на йога кнутом, философски заметил, что это, мол, возможный выход из затруднительного экзистенциального положения.*



Модуль 10. Мироззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

*Потом Гаутама весь расстроенный вернулся домой, а через несколько дней покинул этот свой дом, став таким вот **йогом-исследователем**.*

Шесть лет он скитался по разным учителям, и разочаровавшись в них всех, плюнув, сел под деревом в одиночестве и решил не вставать из под него, пока не поймет, как же эту проклятую жизнь жить и не сходить при этом с ума.

*Ну и конечно, как в любой сказке, через некоторое время понял. Понимание это его, потомуки назвали пробуждением, а Гаутаму **пробудившимся** или сокращённо – **Буддой**.*

После этого он 45 лет ходил по городам и сёлам, учил своему методу, пока не траванулся какой-то гадостью и уж пробудился от этой юдоли печали окончательно.

Это, понятно, сказка, ибо никакой человек, ни в прошлом, ни в нынешнем мире не способен дожить до 29 лет ни разу не столкнувшись со **старостью, болезнью и смертью**. Да и принцем-то, как утверждают современные буддологи, Гаутама никогда не был – так, сын губернатора небольшой области, по нынешним меркам. Так что, никаких роскошных дворцов у них не было, и работали они все в поле и огороде.

Но это неважно, ибо сказка эта **абсолютно правдива в экзистенциальном смысле**.

Каждый из нас в определённом возрасте, обычно гораздо раньше, чем в 29 лет, выходит из своего «дворца» детской, защищённой, беззаботной жизни.

И с чем мы сталкиваемся, покинув этот «дворец»?

Вот с этими самыми открытиями: что жизнь непредсказуема; что никто понятия не имеет, как её жить; что она никогда не приносит окончательного и постоянного удовлетворения.

Никто, также, понятия не имеет кто мы вообще такие – люди, откуда взялись и есть ли у нас какая-то цель, помимо размножения. Зато точно известно, что старости миновать можно только в одном случае: умерев молодым.

И, таки да, смерть рано или поздно сделает своё дело, однако, опять же, подгадив, не спросясь твоего совета, когда именно для тебя это было бы удобнее всего.

Это и есть наша экзистенциальная реальность, задающая довольно жёсткий формат жизни.



Модуль 10. Мировоззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

Что мы делаем с этими открытиями – это уже другой вопрос.

Наиболее распространённый способ взаимодействия с ними – это не взаимодействовать с ними вовсе. Постараться хорошенько забыть о них, впасть в экзистенциальную спячку.

И только некоторые люди по каким-то неведомым причинам никак не могут заснуть и ворочаются с одного экзистенциального бока на другой. Вот принц Гаутама оказался как раз из таких. Покинув свой «заколдованный замок» он принялся тормошить себя, задавая один и тот же вопрос: как жить эту жизнь?

И в какой-то момент, как всегда бывает в хороших сказках, он пробудился и нашёл если и не радикальный выход из формата, то хотя бы, здоровый, осмысленный и достойный способ жизни в этом формате.

Сформулировал он этот способ в так называемых **Четырёх Благородных Истинах**.

Один из моих учителей – Стивен Бэчелор – называет их **Четырьмя Облагораживающими Истинами**, или даже **Четырьмя Облагораживающими Задачами**. Лично мне эти названия нравятся больше.

Вот они:

- 1. Осознание наличия страдания.**
- 2. Осознание причин страдания.**
- 3. Осознание того, что избавиться от страданий возможно.**
- 4. Осознание пути избавления от страдания.**

Я не буду сейчас подробно описывать эти Истины (Задачи) – это дело на целую книгу, которую, возможно, я когда-нибудь напишу. Хочу лишь заметить, что последний пункт – путь избавления от страдания – сам содержит ещё восемь пунктов и называется **Восьмеричным Благородным (Облагораживающим) Путём**.

Тренировка же осознанности как формальная практика занимает несколько пунктов из этих восьми, а как неформальная – является необходимым элементом их всех.

Таким образом, **осознанность – это ключевой момент этого восьмеричного пути**.

Но вернёмся к Первой Облагораживающей Задаче Гаутамы – **Осознание наличия страдания**.



Модуль 10. Мировоззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

Да, в жизни много страдания, и один из самых глубоких корней страдания – это **экзистенциальная неопределённость**, неизвестность: кто мы, как сюда попали, куда идём, есть ли какой-то смысл в этом путешествии? Заканчивается ли оно с нашей смертью или продолжается? А что произойдёт в следующее мгновение?

Ответов нет – и **неопределённость вызывает страдание**. А какой самый очевидный способ избежать страдания? Это увернуться от него. «Избежать» ведь очень часто означает «убежать».

Куда же мы убегаем от экзистенциальной неопределённости и боли, связанной с ней?
Мы убегаем в забывание её.

Способов забыть существуют миллионы, вы их все знаете.

Можно, например, убежать в развлечения и посвятить себя дорогим нарядам, часам за миллион долларов, яхтам, крутым тачкам, гламурным тусовкам... Или более изысканным развлечениям – музеям, артхаусу, актуальному искусству... Или совсем простым и приземлённым – пивасику, телевизору, и игре в карты на щелбаны.

В зависимости от интеллектуальных и финансовых возможностей, каждый выбирает себе развлечение по плечу. Но смысл их один и тот же: раз-влечение, от-влечение от этой ситуации неопределённости жизни.

А можно, наоборот, убежать в работу. Так себя занять, чтобы совсем не помнить ни об изменчивости жизни, ни о её конечности. Заниматься очень серьёзными проблемами геополитики, венчурного финансирования, возведения гигантских корпораций... Однако на каждого Стива Джобса рано или поздно найдётся свой рак.

Можно убежать просто в быт и думать только и исключительно о том, чем бы сегодня поужинать?

Или можно убежать в религию, убедив себя, что на самом-то деле ты существо бессмертное, но бессмертие это можно пережить только после смерти. Доказательств, конечно, никаких нет, но нужны ли они, если всегда можно воспользоваться слепой верой?

В науку, кстати, тоже можно убежать, если наука становится не исследованием неизвестного, не тормозящим и пробуждающим любопытством, а, наоборот, бомбоубежищем, построенным из железобетонных блоков убеждений.



Модуль 10. Мировоззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

В общем, убежать можно во что угодно – главное, не задавать себе неприятных вопросов, ни в чём не сомневаться и постараться ни в коем случае не вспоминать себя и своего реального экзистенциального положения в мире.

Однако помогает ли это убежание спасению от экзистенциальной боли?

Нужно признать, что нет, ибо просто закрыть глаза – ещё не значит спрятаться, и уж, тем более, не значит решить проблему.

А Будда вот предложил **радикально иной способ**.

Я уже упоминал палийское слово Сати, которое означает «памятование», **«вспоминание себя»**.

Вот это и был способ Гаутамы: выдёргивать себя из забвения повседневности и своих собственных убеждений и стереотипов, и осознавать, что именно **происходит прямо сейчас**.

Ещё одна понятная метафора – это пробуждение. Собственно, это главная буддийская метафора.

Что имеется в виду под засыпанием? Имеется в виду, что мы, люди, для того чтобы не чувствовать давящей на нас боли экзистенциальной неопределённости, просто засыпаем, как засыпают, скажем, голодные люди, чтобы этого голода не чувствовать. Засыпание это происходит через перечисленные мной выше способы.

Будда же – это человек, пробудившийся от сна. Потенциально пробудиться может любой человек.

Но вернёмся к Будде Гаутаме.

После своего драматичного пробуждения под деревом он учил Пути, состоящему из восьми составных частей, центральным элементом которого была **Практика Осознанности**.

Но практиковал ли он сам что-то специфическое, какую-то формальную медитацию уже после пробуждения?



Модуль 10. Мировоззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

Известно, что на протяжении всех этих лет Гаутама исходил всю северную Индию, преподавая там и сям, но раз в год, в дождливый сезон, когда размывало дороги и ходить было невозможно, он со своими учениками обосновывался в каком-то определённом месте. Обычно это был большой парк, специально приспособленный для нужд монахов (биотуалеты и всё такое). В этом парке монахи и местные миряне, последователи Будды, предавались интенсивной медитации в течение трёх месяцев.

В одном из старых текстов – сборнике сутр **Самьютта-никая** – говорится, что какой-то любопытствующий спросил Гаутаму, практикует ли он сам что-то, и если да, то зачем? Ведь если он уже окончательно и бесповоротно пробудился, то какой смысл в практике, куда двигаться дальше? Зачем вообще медитировать, если уже всё постиг? Не лучше ли заняться чем-нибудь более интересным?

Будда ответил, что обычно в течение трехмесячного ритрита он сидит и практикует **наблюдение своего дыхания**.

– Что?! – Можем воскликнуть мы, – это ведь самые азы, самое начало!

Ведь многие буддисты в различных «официальных» школах, линиях, и направлениях так любят градацию практик: подготовительная, предварительная, вступительная, и потом ещё нескончаемая цепь практик постепенного продвижения к «окончательному счастью». А тут всего лишь наблюдение дыхания?!

Ну, выходит, что с точки зрения Гаутамы – там, где начало, там и конец. А может быть, никакого начала и конца и вовсе не существует? Возможно, Гаутама из своего двухсполовиннойтысячелетнего далёка посылает нам сообщение, в котором содержатся четыре истины?

Я их, во всяком случае, увидел:

1. Каким бы пробуждённым, просветлённым, продвинутым ты ни был, практику всё равно необходимо поддерживать регулярно. Иначе откатишься назад.
2. Пробуждение происходит не один раз и навсегда, а постоянно, всякий раз, когда ты вспоминаешь себя.
3. Практика проста.
4. Дыхание – это центр жизни.



Модуль 10. Мировоззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

Известно, что на протяжении всех этих лет Гаутама исходил всю северную Индию, преподавая там и сям, но раз в год, в дождливый сезон, когда размывало дороги и ходить было невозможно, он со своими учениками обосновывался в каком-то определённом месте. Обычно это был большой парк, специально приспособленный для нужд монахов (биотуалеты и всё такое). В этом парке монахи и местные миряне, последователи Будды, предавались интенсивной медитации в течение трёх месяцев.

В одном из старых текстов – сборнике сутр **Самьютта-никая** – говорится, что какой-то любопытствующий спросил Гаутаму, практикует ли он сам что-то, и если да, то зачем? Ведь если он уже окончательно и бесповоротно пробудился, то какой смысл в практике, куда двигаться дальше? Зачем вообще медитировать, если уже всё постиг? Не лучше ли заняться чем-нибудь более интересным?

Будда ответил, что обычно в течение трехмесячного ритрита он сидит и практикует **наблюдение своего дыхания**.

– Что?! – Можем воскликнуть мы, – это ведь самые азы, самое начало!

Ведь многие буддисты в различных «официальных» школах, линиях, и направлениях так любят градацию практик: подготовительная, предварительная, вступительная, и потом ещё нескончаемая цепь практик постепенного продвижения к «окончательному счастью». А тут всего лишь наблюдение дыхания?!

Ну, выходит, что с точки зрения Гаутамы – там, где начало, там и конец. А может быть, никакого начала и конца и вовсе не существует? Возможно, Гаутама из своего двухсполовиннойтысячелетнего далёка посылает нам сообщение, в котором содержатся четыре истины?

Я их, во всяком случае, увидел:

1. Каким бы пробуждённым, просветлённым, продвинутым ты ни был, практику всё равно необходимо поддерживать регулярно. Иначе откатишься назад.
2. Пробуждение происходит не один раз и навсегда, а постоянно, всякий раз, когда ты вспоминаешь себя.
3. Практика проста.
4. Дыхание – это центр жизни.



Модуль 10. Мировоззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

Первым трём истинам, как вы уже поняли, посвящена вся моя программа. Остановлюсь теперь ненадолго на четвёртой.

Почему именно дыхание?

Будда ответил на этот вопрос так: «Если что-то можно назвать Благородным пристанищем, Священным пристанищем и одновременно с этим простым пристанищем – то это будет осознание дыхания».

Хорошее слово – «пристанище»: это то место, где мы можем остановиться и отдохнуть, перевести дух, набраться сил.

И именно дыхание может стать таким пристанищем, укрытием от ураганов жизни. Именно возвращение своего внимания к дыханию позволяет нам вернуть себе это проживаемое сейчас мгновение жизни, а значит, и всю жизнь в целом.

Не кажется ли вам, что дыхание – это самый центр нашей жизни? Её основная пульсация?

Дыхание связывает собою всё, все аспекты нашей жизни.

Оно связывает верх и низ нашего тела.

Оно связывает сознание и тело – симпатическую и парасимпатическую системы, ведь мы можем менять своё дыхание сознательно, а можем просто отпустить, и оно будет регулироваться само, дышаться само по себе.

Оно связывает наш внутренний мир и внешний. Я вдыхаю в свои лёгкие воздух, который только что находился снаружи моего тела, а потом снова выдыхаю его.

Оно связывает нас со всей землёй, с её биосферой: с растениями, производящими кислород, с океанами, увлажняющими воздух, с бесчисленными мириадами существ, дышащих с нами одним воздухом.

Дыхание связывает нас с вами. Воздух, который я вдыхаю сейчас – тот же самый воздух, который вы только что выдохнули.



Модуль 10. Мироззренческие аспекты

Глава 29. Философское отступление

Наконец, дыхание для нас просто является синонимом жизни, ибо без него мы не можем прожить и нескольких минут.

Поэтому всякий раз, когда мы погружаем своё внимание в дыхание, кроме того, что мы погружаем его в настоящий момент, мы погружаем его ещё и в **саму суть жизни** – в её глубочайшую, неизрекаемую тайну. Мы не можем её охватить, понять, объяснить умом и словами, но мы можем напрямую встретиться с ней и пережить в опыте.

Разумеется, нет никаких гарантий, что, занимаясь этой практикой, вы переживёте все эти глубины, однако, практика, как минимум, даёт шанс такому переживанию. **Шанс пробудиться и пережить глубочайшую тайну жизни.**

Переживать её можно очень по-разному. Не обязательно драматично. Это может быть очень тихий, спокойный опыт. Вообще, он может быть каким угодно: это ведь тайна, и поэтому невозможно заказать для себя подходящую форму тайны.

Одно могу сказать: **чем дольше и регулярнее мы практикуем, тем больше увеличивается шанс соприкосновения с этой глубиной.** Соприкосновения с ней всё чаще и чаще, всё глубже и глубже. Ведь если вы делаете шаг навстречу жизни, появляется шанс, что она сделает шаг навстречу вам.

И если вы находитесь в глубоком контакте с дыханием, текущим моментом и через них со своей жизнью, то тогда неважно, чем именно вы сейчас формально занимаетесь – работаете, развлекаетесь, занимаетесь каким-то простым бытовым делом, общаетесь с кем-то... Всё это может наполниться глубоким смыслом.

Как сказал знаменитый буддийский учитель Тик Нат Хан:

«Чудо – это не ходьба по воде. Чудо – это когда ты ходишь по зелёной земле, глубоко проживая настоящий момент, чувствуя себя при этом по-настоящему живым».