



Модуль 6. Коан

Глава 23. Работа с коаном

“Дзэн в большей степени ценит вопросы, чем ответы.”

– Стивен Бэчелор

Помните метафору **«Лодка на якоре»**, где якорем является какой-то определённый объект сосредоточения, к которому вы постоянно возвращаетесь? Этот объект не позволяет вашему вниманию носиться хаотично туда-сюда по безбрежному морю жизни.

Так вот: якорем может также быть определённая мысль. Точнее, определённый **вопрос**.

В традиции Дзэн есть специальный метод **медитации на коан**. **Коан** – это и есть вопрос, определённым образом сформулированный и заданный.

Традиция эта зародилась ещё в древнем Китае, потом она распространилась на Японию и Корею. В разных школах китайского, японского и корейского Дзэн мы можем встретить весьма разнообразные способы работы с коаном. Я не буду описывать их все, остановлюсь лишь на одном: на том, который практикую сам.

Этот метод практикуется в одном из корейских направлений Дзэн (Сон). По форме он крайне простой и заключается в непрерывном задавании себе одного и того же вопроса: **«Что это?»**

Делать это можно как формальную практику. Просто садиться и задавать вопрос «Что это?» всему, на что падёт ваше внимание: каждой мысли, каждому ощущению, каждому чувству или состоянию, каждому вдоху и выдоху...

Можно также совместить это вопрошание с медитацией ходьбы. Задавать вопрос «Что это?» каждому своему шагу.

Этот метод также хорошо интегрируется и в повседневную жизнь. Что бы вы ни делали, на что бы ни падало ваше внимание, всегда задавайте себе вопрос «Что это?». То есть, этот вопрос и становится «якорем для лодки».

Вы, наверное, понимаете, что задаём мы этот вопрос не для того, чтобы получить ответ: ведь ответа на него не существует.



Модуль 6. Коан

Глава 23. Работа с коаном

Если, скажем, вы берёте в руку тарелку и спрашиваете себя: **«Что это?»**. Скорее всего, в вашей голове тут же возникнет ответ: **«Тарелка»**. Но слово тарелка не является тарелкой, слово тарелка является словом, а предмет, который вы держите в руках, является... **тайной существования**, такой же, как ваша рука, или мысль о тарелке, или слово «тарелка».

Поэтому дальше вы можете задать вопрос: **«Что это?»** слову «тарелка», возникшему в вашей голове, а потом... тому, что придёт следом... И так далее.

Так что, в этой практике для нас важен не ответ, а **вопрос**.

Точнее, **вопросительный знак**.

А ещё точнее - **вопросительное состояние**, которое тормозит и пробуждает нас, выдёргивает из мира привычных, затёртых лейблов, стереотипов и штампов, лежащих на определённых полочках в нашей голове.

Этот вопрос ставит нас перед величайшей тайной жизни, не имеющей названия, но которая может раскрыться при взгляде на тарелку, или при шаге, или при вздохе...

Этот вопрос поддерживает нас в состоянии пробуждённого удивления перед миром, позволяет смотреть на него свежим, «незамыленным» взглядом.

Для чего ещё это надо?

Если отбросить поэзию (хотя я считаю, что поэзию отбрасывать никогда не стоит), чему помогает такая практика с прагматической точки зрения?

1. Развитию пробуждённого, живого состояния сознания.

Я уже неоднократно говорил, что для тренировки в практике осознанности нам чрезвычайно важно острое, алертное, ясное, чувствительное состояние сознания. На своём опыте я убедился, что практика вопрошания приводит меня в это состояние наиболее эффективно и быстро.

2. Развитию творческого (креативного) состояния сознания и поведения.

Если наш взгляд замыливается, если для всего на свете у нас существуют готовые лейблы, мы теряем способность к творчеству.



Модуль 6. Коан

Глава 23. Работа с коаном

Мы начинаем жить в понятном, но скучном мире стереотипов, жёстких правил и штампов. Жизнь становится бледной и затёртой.

Быть творческим важно не только людям так называемых «творческих профессий», но полезно любому человеку. Ведь мы можем вносить творчество в общение с окружающими нас людьми, близкими и далёкими. Вносить творчество в каждое своё действие, будь то приготовление ужина или взбивание подушки перед сном. Самое главное, мы можем вносить творчество в свой взгляд на мир.

3. Развитию гибкости мышления и поведения.

Предметы, вещи и явления не идентичны своим названиям, ибо не существуют сами по себе. Они всегда существуют в контексте.

Не существует Реальности и Истины как таковой. Любая реальность и любая истина существуют в контексте взаимодействия многочисленных предметов, явлений и процессов, включённых в эту реальность, а также в контексте взаимодействия с наблюдателем, который также включён в эту реальность.

Всё это составляет ужасно сложную картину, которую не в состоянии охватить ни один человеческий ум, каким бы продвинутым он ни был.

Эту реальность, не поддающуюся охвату, я и называю **Тайной жизни**.

Чтобы как-то существовать в этой **Тайне**, нам приходится выхватывать из неё какие-то куски и выстраивать свои собственные «**туннели реальности**». Однако у одних людей эти туннели шире, у других уже.

Знание, которое мы можем получить из более открытого и незашоренного взгляда на реальность, всегда процессуально, оно всегда рабочее и инструментальное, всегда контекстуальное и относительное.

Но большинству людей страшно жить в мире, где всё контекстуально, текуче и относительно. Большинству людей надо знать, как всё устроено «на самом деле», чтобы схватиться за эту «Истину» поставить на ней штамп, и уж больше к этому вопросу не возвращаться – так спокойнее.

Поэтому во многих вопросах людям легче повесить лейбл на предмет или явление, чем вглядываться в их суть.



Модуль 6. Коан

Глава 23. Работа с коаном

В этом есть определённое удобство и смысл для выживания, однако существуют люди и существуют «другие» люди.

Некоторые из этих «других» по каким-то причинам не удовлетворяются исключительно выживанием, им нужно что-то большее: им нужна жизнь, и им нужна суть.

Некоторые люди не удовлетворяются лейблами и штампами и пытаются хотя бы немного расширить свой туннель реальности и заглянуть за лейбл.

Некоторые люди, такие, как, например, Сократ, осознают, что они ничего не знают о мире.

Некоторые люди стараются развить гибкость своих взглядов, мышления и действий.

Если вы из таких, то попробуйте делать эту практику вопрошания.

Она может помочь в очищении взгляда.

Мне, во всяком случае, помогает.